



CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE ITAITUBA
FACULDADE DE ITAITUBA - FAI
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM PEDAGOGIA

DHULLY DA SILVA DO NASCIMENTO

A RELAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO
DOCENTE: Diálogos com professores em readaptação funcional de
escolas públicas, Itaituba-PA

DHULLY DA SILVA DO NASCIMENTO

**A RELAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO
DOCENTE: Diálogos com professores em readaptação funcional de
escolas públicas, Itaituba-PA**

Monografia de Graduação do Curso de Licenciatura
Plena em Pedagogia apresentada à Faculdade de
Itaituba para obtenção do título de Licenciada Plena
em Pedagogia.

Orientadora:
Prof^a Mestra Elina Renilde de Oliveira Ribeiro.

ITAITUBA – PA

2019

NASCIMENTO, Dhully da Silva do.

A RELAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO DOCENTE: Diálogos com professores em readaptação funcional de escolas públicas, Itaituba-PA / Dhully da Silva do Nascimento – Itaituba: CLPP da FAI, 2019.

65 Fls.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – Faculdade de Itaituba-FAI, Curso de Pedagogia, Licenciatura Plena em Pedagogia, Itaituba, BR-PA, 2019.

Orientadora: Prof^a Elina Renilde de Oliveira Ribeiro, Me.

1. Síndrome de Burnout. Trabalho docente. I RIBEIRO. Elina Renilde de Oliveira. II. Faculdade de Itaituba- FAI. Itaituba, BR- PA, 2019.

DHULLY DA SILVA DO NASCIMENTO

**A RELAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO
DOCENTE: DIÁLOGOS COM PROFESSORES EM READAPTAÇÃO
FUNCIONAL DE ESCOLAS PÚBLICAS, ITAITUBA-PA**

Monografia de Graduação apresentada ao
Colegiado de Pedagogia da Faculdade de Itaituba,
para obtenção do título de Licenciado Pleno em
Pedagogia, sob a orientação da Prof^a Mestra Elina
Renilde de Oliveira Ribeiro.

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: _____ Nota: _____
Prof^a Ma. Elina Renilde de Oliveira Ribeiro

Avaliador: _____ Nota: _____
Prof^o Dr. Francisco Cláudio de Sousa Silva

Avaliador: _____ Nota: _____
Prof^o Esp. Dhemesbraene Soares da Silva

Resultado: _____ Média: _____

Itaituba-PA, 30 de março de 2019.

A minha família, cuja força e amor é inspiração
de Deus a nos guiar todos os dias.

AGRADECIMENTOS

Ao dar fim a mais um ciclo da minha vida, com a obtenção de mais uma conquista regada a muitos esforços e aprendizados, não posso me considerar vencedora sozinha, pois inúmeras foram as pessoas que construíram esta história comigo e me ajudaram a superar as dificuldades e enxergá-las como grandes oportunidades e aprendizados.

A Deus, por ter me dado saúde e força para superar todas as dificuldades ao longo do curso.

Aos meus pais, Edna Maria Ribeiro da Silva e Manoel Francisco do Nascimento, grandes responsáveis pela minha formação como pessoa, pelo amor, incentivo e apoio absoluto.

Aos meus irmãos, obrigado pelo companheirismo, pelo apoio e carinho que todos têm por mim.

A minha grande amiga e companheira de todos os momentos bons e ruins nesses quatro anos, Caroline Silva dos Anjos.

A minha orientadora Prof^a Mestra Elina Renilde de Oliveira Ribeiro pelo suporte, disponibilidade e incentivos.

Ao corpo docente da Instituição, que oportunizou a janela que hoje vislumbro um horizonte superior, em especial a Prof^a Elines dos Santos Batista, que por muitas vezes me deu força e por sempre se dispôs a me ajudar em tudo, e ao Prof. Dr. Francisco Claudio de Sousa Silva, pelo exemplo de homem culto e humilde, o qual sempre o terei como grande exemplo de educador.

Aos professores de escolas públicas, colaboradores dessa pesquisa. E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu “Muito Obrigado”!

O professor é o principal agente no processo de ensino, tendo um papel ativo na formação de seus alunos, auxiliando e incitando a reconstrução dos esquemas de pensamento, sentimento e comportamento de cada indivíduo. Esta concepção inclui tanto despertar a ativa participação intelectual do próprio educando como facilitar o contraste com as formulações alternativas das representações críticas da cultura intelectual (GÓMEZ, 2001, p.300).

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso teve como objetivo promover uma reflexão sobre consequências das longas e exaustivas jornadas de trabalho e dos estressores que fazem parte da composição do cotidiano do docente e como esses fatores influenciam na saúde mental e física do professor que o leva a adquirir a Síndrome de *Burnout*. A presença dessa *Síndrome* se manifesta por sintomas físicos e psicológicos, sendo esta uma doença que afeta principalmente pessoas envolvidas diretamente com outras pessoas. Como procedimento metodológico foi realizada uma pesquisa de natureza teórica com enfoque na definição da patologia abordada e nas múltiplas dificuldades existentes no ambiente escolar que podem gerar o *Burnout* com base em diversos autores. Foram entrevistados cinco professores em readaptação funcional em escolas públicas do município de Itaituba-PA. Nesse viés, o resultado da pesquisa proporcionou identificar como o sofrimento experimentado pelos professores em seu dia-a-dia no ambiente laboral traz consequências muitas vezes irreversíveis ao estado de saúde destes profissionais, podendo elencar fatores que vão desde aspectos políticos até aqueles vividos na sala de aula, e que prejudicam significativamente a saúde e o desempenho do educador comprometendo de tal modo, que alguns deles se veem obrigado serem readaptados em suas funções ou até mesmo ao abandono da profissão.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Trabalho docente. Stress docente.

ABSTRACT

This Course Conclusion Paper aimed to promote a reflection on the consequences of the long and exhaustive working days and the stressors that are part of the composition of the daily life of the teacher and how these factors influence the mental and physical health of the teacher that leads him to acquire the Burnout Syndrome. The presence of this syndrome is manifested by physical and psychological symptoms, being this a disease that mainly affects people directly involved with other people. As a methodological procedure was carried out a research of theoretical nature with focus on the definition of the pathology addressed and the multiple difficulties in the school environment that can generate Burnout based on several authors. Five teachers were interviewed in functional readaptation of five public schools in the municipality of Itaituba-PA. In this bias, the result of the research allowed to identify how the suffering experienced by teachers in their daily life in the work environment has often irreversible consequences to the health status of these professionals, being able to list factors ranging from political aspects to those lived in the room and which significantly impairs the health and performance of the educator by compromising in such a way that some of them are obliged to be readapted in their functions or even to leave the profession.

Key words: Burnout Syndrome. Teaching work. Teacher stress.

LISTA DE QUADROS, TABELAS E GRÁFICOS

QUADRO 01: Perfis dos Entrevistados.....	43
QUADRO 02: Motivos do afastamento do trabalho.....	44
QUADRO 03: Problemas de saúde decorrente do ambiente de trabalho.....	45
QUADRO 04: Você gosta da sua profissão.....	45
QUADRO 05: Gosta de trabalhar na escola em que está atuando.....	46
QUADRO 06: Causas que levaram a readaptação/lotação.....	47
QUADRO 07: A readaptação traz benefícios?.....	48
QUADRO 08: Visão sobre a remuneração e relação interpessoal no ambiente laboral.....	48
QUADRO 09: O que esperar da aposentadoria.....	49
QUADRO 10: Realização profissional.....	50
TABELA 01: Pontuação dos entrevistados.....	51
GRÁFICO 01: Indicativos das características psicofísicas.....	51
GRÁFICO 02: Percentual das características psicofísicas dos entrevistados.....	52

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
1. ABORDAGEM HISTÓRICO-CONCEITUAL DA SÍNDROME DE BURNOUT.....	12
1.1 SÍNDROME DE BURNOUT: ASPECTOS CONCEITUAIS.....	12
1.2 PRINCIPAIS CAUSAS DO BURNOUT.....	15
1.3 SINTOMAS CARACTERÍSTICOS DA SÍNDROME DE BURNOUT.....	19
1.4 ESTRESSE OCUPACIONAL: ALGUMAS CONSIDERAÇÕES.....	23
2. A PROFISSÃO DOCENTE E A SÍNDROME DE BURNOUT.....	27
2.1 A PRECARIZAÇÃO DA PROFISSÃO DOCENTE.....	27
2.2 O MAL-ESTAR DOCENTE E A SAÚDE DOS PROFESSORES.....	31
2.3 A RELAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO DOCENTE.....	34
2.4 O ESTRESSE CAUSADO PELA NECESSIDADE DE CONTÍNUA FORMAÇÃO DOCENTE.....	39
3 A RELAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO DOCENTE: DIÁLOGOS COM PROFESSORES EM READAPTAÇÃO FUNCIONAL DE ESCOLAS PÚBLICAS, ITAITUBA-PA.....	42
3.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	42
3.2 PERFIS DOS ENTREVISTADOS.....	43
3.3 CONCEPÇÕES DOS PROFISSIONAIS.....	43
3.4 PROPOSTA DE INTEVENÇÃO.....	52
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	56
BIBLIOGRAFIA.....	58
APÊNDICES.....	63

INTRODUÇÃO

A *Síndrome de Burnout* se mostra como um dos grandes problemas psicossociais, que atinge profissionais de diversas áreas, o presente estudo aborda a preocupação com a qualidade de vida do professor, que além de exercer a sua função de docente na maioria da vez tem que desempenhar a função assistencialista, fazendo com que haja certo receio do mesmo vir a desenvolver a *Síndrome de Burnout*, que atualmente vem sendo alvo de pesquisas a fim de se compreender o cotidiano laboral desses profissionais, já que na área da educação, são vários os motivos que ocasionam o estresse e são diversas as situações que o causam, sendo que muitas vezes as técnicas de enfrentamento são insatisfatórias fazendo com que ocorra um estresse maior nesse profissional.

Esta pesquisa teve o objetivo de promover uma reflexão sobre as consequências das longas e exaustivas jornadas de trabalho e dos estressores que fazem parte da composição do cotidiano escolar e como esses fatores influenciam na saúde mental e física do professor. Para direcionar o referido trabalho, foi necessária a elaboração de questões como: Quais os motivos (questões de saúde) que levam os professores à readaptação e, conseqüentemente a lotação funcional em espaços pedagógicos? Quais as percepções dos professores readaptados quanto ao trabalho que desenvolvem atualmente? Quais as características psicofísicas apresentadas pelos professores readaptados?

Para tanto, a metodologia aderida para a concretização da pesquisa embasou-se no estudo de autores como, Benevides – Pereira (2002); Carlotto (2011); Codo (2006); Facion (2008); Batista (2008); Saviani (2008), dentre outros. Nesse estudo adotou-se a pesquisa de cunho qualitativo e, para uma melhor compreensão do tema proposto, os resultados foram redigidos em uma linguagem acessível e objetiva. Foi realizada uma entrevista semiestruturada com professores em readaptação funcional de escolas públicas, Itaituba-Pa.

Este trabalho está estruturado em três capítulos. Dessa maneira, no primeiro fez-se uma abordagem histórica conceitual acerca da *Síndrome de Burnout*, apontando seus aspectos conceituais, causas, características e sintomas. Abordando seu fenômeno multidimensional, ressaltando os estudos e embasamentos teóricos que apontam a profissão docente como sendo atualmente a mais rica fonte de stress laboral.

No segundo capítulo procurou-se mostrar como a precarização do trabalho docente e a falta de qualidade de vida e de incentivos profissionais afetam a atividade docente, procurando relacionar esses fatores como possíveis responsáveis pelo aparecimento dos primeiros sinais da síndrome. É enfatizado ainda como a organização de trabalho pode bloquear os esforços do trabalhador e se enfatizar ainda que o Burnout está de fato relacionado diretamente ao ambiente de trabalho.

O terceiro capítulo traz os resultados adquiridos que foram de extrema relevância para a conclusão dessa pesquisa onde pode-se ter uma dimensão mais ampla no que diz respeito a saúde do professor, principalmente a fragilidade em adquirir a *Síndrome de Burnout*. E, por fim, espera-se que com este trabalho se tenha colaborado de forma a suscitar e fomentar novas pesquisas nas práticas voltadas à saúde do professor.

1 ABORDAGEM HISTÓRICO-CONCEITUAL DA SÍNDROME DE BURNOUT

1.1 SÍNDROME DE BURNOUT: ASPECTOS CONCEITUAIS

O termo foi usado em 1953, em uma publicação de Schwartz e Will, sobre uma enfermeira psiquiátrica frustrada com seu trabalho. Em 1960, Graham Greene, fez uma publicação denominada “A burnout case”, contando a vida de um arquiteto que desistiu de sua profissão por ter perdido o encanto pela mesma. Os dois artigos relataram os sintomas da *Síndrome de Burnout*, mas somente em 1974 a síndrome foi definida pelo médico psicanalista americano Freudenberger. Somente a partir da década de 80, as pesquisas sobre burnout, foram ganhando espaço nos Estados Unidos, logo em seguida Canadá e Inglaterra começaram a debater sobre o tema, assim outros países começaram a se interessar pelo assunto (CARLOTTO; CÂMARA, 2008, p.152).

O termo burnout foi utilizado pela primeira vez em 1974, mencionado pelo psicólogo Herbert J. Freudenberger, que descreveu um quadro observado em jovens trabalhadores de uma clínica de dependentes de substâncias químicas na cidade de Nova York, Estados Unidos. Esses funcionários reclamavam que já não conseguiam ver os pacientes como pessoas que necessitavam de ajuda, uma vez que estes não se esforçavam em seguir o tratamento. Entre outras características, essa condição foi associada com a síndrome de burnout, que retrata um indivíduo que lida com o público (a maioria médicos, enfermeiros, profissionais da saúde em geral e professores) e que se mostra desmotivado, pouco compreensivo, com tratamento distante e desumanizado para com os pacientes, culpando-os dos problemas de que padecem (MOREIRA *et al*, 2009, p.1559).

Então foi criada a expressão burnout, que quer dizer queimar ou destruir-se pelo fogo, caracterizada como um sentimento de fracasso e esgotamento causado pelo o ambiente laboral. Sendo assim, a docência e a enfermagem suportam em seu cotidiano acontecimentos que levam essas categorias a desenvolver a *Síndrome de Burnout*. De acordo com França, Oliveira e Lima (2014, p. 3540):

A Síndrome de Burnout é um processo de enfraquecimento decorrente de um período prolongado de estresse profissional. É uma resposta à tensão crônica no trabalho, gerada a partir do contato direto e excessivo com outras pessoas, devido à tensão emocional constante, atenção concentrada e grande responsabilidade profissional.

Diante desta perspectiva, pode-se dizer que a *Síndrome de Burnout* é o estado de exaustão destrutiva, perda total de energia. É como se toda a fonte de energia se esgotasse. Um funcionário antes competente e atencioso, com o tempo se torna cansado, frustrado, sem ânimo passando assim a usar “piloto automático”.

Codo e Vasques-Menezes (1999, p. 07), acrescentam que a expressão burnout foi conectada a sentimentos de desesperança e indiferença, sendo identificados em trabalhadores que tenham relação direta de modo excessivo com outras pessoas, e que a Síndrome representa uma resposta ao estresse ocupacional crônico gerado pelas características do ambiente laboral e pela discrepância entre as expectativas do indivíduo e a realidade enfrentada no seu trabalho, e afeta especialmente trabalhadores com intenso contato com pessoas, como nos setores da educação e saúde.

Batista (2008, p.14) comenta que, “o nome escolhido em português foi Burnout, representando algo como: ‘perder o fogo’, ‘perder a energia’ ou ‘queimar para fora’ (numa tradução mais direta)”. Essa síndrome de “queimar-se” tem se estabelecido como uma resposta ao estresse laboral crônico integrado, por atitudes e sentimentos negativos.

Burnout consiste em um processo de perda do idealismo, energia e objetivos, vivenciado pelo indivíduo que trabalha em profissões de ajuda, originário das más condições de seu trabalho. É um processo gradual pelo qual a pessoa começa a perder o significado e a fascinação pelo trabalho, dando lugar a sentimentos de aborrecimento e falta de realização. (MASLACH; LEITER, 1986 *apud* CARLOTTO, 2011, p. 166).

Assim, percebe-se que a *Síndrome de Burnout* – SB pode ser definida como o estado de frustração entre o que o profissional deseja fazer e o que as suas possibilidades e recursos lhe permitem fazer, e quando seus ideais e objetivos não são alcançando se sentem derrotados, incapazes de realizar seu trabalho, perdem a vontade de trabalhar e adquirem a SB. Para o Ministério da Saúde, a *Síndrome de Burnout* é classificada, como doença relacionada ao trabalho (Grupo V - CID-10 Z73.0) e afeta diretamente profissionais e trabalhadores de todos os setores da economia (WAGNER, 2004; LEITE, 2007). Desse modo, a Síndrome de *Burnout* está diretamente relacionada aos aspectos psicossociais do trabalho.

Segundo o documento “Doenças relacionadas ao trabalho” do Ministério da Saúde (2001, p. 29), os fatores psicossociais decorrem da organização e da gestão do trabalho, como por exemplo: “[...] monotonia ou ritmo de trabalho excessivo,

exigências de produtividade, relações de trabalho autoritárias, falhas no treinamento e supervisão dos trabalhadores, entre outros". (BRASIL, 2001, p. 29).

Assim sendo, o indivíduo começa apresentar sintomas como a irritação, o desânimo, a sensação de fracasso, que tomam o lugar da motivação. São alguns dos sinais de que algo está errado, fortes indícios de uma doença impiedosa e de complexo diagnóstico que vem se alastrando em hospitais, empresas e escolas.

De maneira autônoma e simultânea, a psicóloga social, Christina Maslach, constatou em suas investigações, que a Síndrome de Burnout é a influência da carga emocional do trabalho no comportamento dos profissionais de serviços humanos. Sua decisão de adotar esse termo Burnout, de forma geral, foi aprovada devido ao fato de profissionais de serviços humanos que participaram das pesquisas terem se identificado com a expressão. (TAMAYO; TRÓCOLI, 2002 *apud* BATISTA, 2008, p.13).

Desse modo, O MBI - *Maslach Burnout Inventory* (MASLACH; JAKSON, 1986) é indicado como o meio mais aplicado em pesquisas sobre a síndrome em todo mundo, na visão de Maslach a origem do *burnout* vem de uma ansiedade individual que é claramente demonstrada por meio de sinais psicossociais que podem ser facilmente confundidos com, dependência química, alcoolismo e outras substâncias antidepressivos e outros, quebra de produtividade, aumento de ausência no trabalho, baixas médicas prolongadas, episódios depressivos graves entre outros.

Nessa perspectiva, Maslach e Jackson (1981) *apud* Codo e Vasquez- Menezes (1999, p. 03) afirma que, a Síndrome Burnout é como uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, particularmente quando estes estão preocupados ou com problemas. Muitos conceitos foram dados para a *Síndrome de Burnout*, mas entre eles o que se destacaram-se foram os estudos feitos por CODO, algumas abordagens agrupadas a partir da revisão da literatura internacional disponível sobre o assunto quando da realização de sua pesquisa.

Freudenberger, a partir de uma perspectiva clínica, considera que burnout representa um estado de exaustão resultante de trabalhar exaustivamente, deixando de lado até as próprias necessidades.

Malasch e Jackson, representando uma abordagem sócio psicológica da síndrome, apontam como o estresse laboral leva ao tratamento mecânico do cliente. Burnout aparece como uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos[...] podemos resumir a situação da seguinte maneira: o trabalhador se envolve afetivamente com seus clientes, desgasta-se, não aguenta mais, desiste, entra em burnout.

Cherniss, a partir de uma perspectiva organizacional, argumenta que os sintomas que compõem a síndrome do burnout são respostas possíveis para um trabalho estressante, frustrante ou monótono.

Sarason, representando uma perspectiva sócio histórica, considera que, quando as condições sociais não canalizam o interesse de uma pessoa para ajudar a outra, é difícil manter o comprometimento no trabalho de servir os demais (CODO, 2006, p. 241; SILVA, 2011, p. 03).

A partir do exposto pode-se constatar que, o burnout refere-se a uma reação de estresse permanente em profissionais cujas atividades desempenhadas por eles exigem um grau elevado de contato com pessoas, é também o estado de um indivíduo que se tornou fisicamente e emocionalmente exausto após realizar um trabalho árduo por um longo período de tempo. A síndrome pode ser definida em três dimensões: exaustão emocional e/ou física; perda do sentimento de realização no trabalho, com produtividade diminuída; despersonalização extrema.

Hilda Alevato (2004) *apud* Azevedo (2008, p. 57), não concebe burnout como uma doença, mas ameaça à saúde que inspira cuidados médicos e psicológicos.

[...] ainda pouco explorada por nossos médicos; de diagnóstico relativamente simples, apesar da complexidade dos sintomas, burnout é um estado de sofrimento psicológico resultante do trabalho, especialmente daquelas profissões que implicam relações afetivas. [...] uma espécie de desistência forçada, na qual o sujeito se vê impotente e conflituado, lutando para sustentara autoestima de um fracasso que não consegue explicar, nem enfrentar.

Deste modo, a SB pode ser definida como a “síndrome da desistência”. Para vários especialistas no assunto seria possível renomear o termo, o burnout poderia ser chamado de “síndrome da reclamação”. Entretanto, automaticamente surgiriam dúvidas como, e se todas as pessoas que reclamam de diversas situações (do trabalho, da família, da escola, etc) estão com a SB. A princípio pode-se dizer que não, mas, se as reclamações forem contínuas cada vez mais, pode-se notar que se trata de uma piora do ato de reclamar, e isso vai se concretizando. Logo, é possível definir a SB como o ato contínuo de exclusão ou ataque da própria realidade do indivíduo por ele mesmo.

1.2 PRINCIPAIS CAUSAS E SINTOMATOLOGIA DO BURNOUT

A *Síndrome de Burnout* é causado devido um processo de estresse ocupacional. O estresse rompe o equilíbrio do indivíduo, e dependendo da intensidade

pode trazer consequências graves, mas vale ressaltar que nem sempre as situações que causam estresse são negativas, um exemplo disso podemos citar uma promoção no emprego, e como consequência se tem um aumento salarial e um aumento na responsabilidade. Chegou-se a assimilar uma relação entre Burnout e depressão, mas os conceitos são diferentes, tem apenas em comum o desânimo. Enquanto na depressão, o indivíduo tem o sentimento de culpa e de derrota, com Burnout, os sentimentos são de desgosto e tristeza.

O profissional, em seu idealismo, supõe que o seu trabalho possa responder s suas expectativas, com o passar do tempo, no entanto, percebe que seus desejos não condizem com a realidade, chegando, então, à fase do realismo. Em seguida o entusiasmo inicial se transforma em fadiga crônica, caracterizado a fase de estagnação. Finalmente, na fase da apatia ou burnout total, destaca-se o sentimento de menos-valia culminando com o desejo de abandono da profissão (FACCION, 2008, p.151).

De acordo com o autor, a *Síndrome de Burnout* decorre de uma sobrecarga de trabalho, e assim se vê incapaz de atender às demandas constantes. Isso faz com que ao passar do tempo, o mesmo se sinta desinteressado e desmotivado de tal maneira que já não faz sentido fazer qualquer esforço. Por outro lado, acrescentam França, Oliveira e Lima (2014, p. 3542) que, “Um dos principais aspectos que contribuem para a ocorrência da *Síndrome de Burnout* é a escassez de um senso de comunidade nas organizações, tais como a falta de qualidade nas interações interpessoais”. Assim, pode-se dizer que a SB é classificada como uma alteração psicológica de natureza depressiva, sentimento esse que tem como companhia exaustão física e mental, essa junção de emoções está ligada intimamente à carreira profissional. É como se corpo e mente colocassem um ponto final: “Agora chega! ”.

Alonso (2014, p.14) diz que, “problemas de relacionamento com colegas, clientes e chefes, a falta de cooperação entre funcionários, de equilíbrio entre a vida profissional e a pessoal e também de autonomia são grandes causadores do nível máximo de stress”. De fato, a *Síndrome de Burnout* é considerada uma doença relacionada ao trabalho, segundo Pontes (2015, p. 01) em um estudo bibliográfico sobre a SB, entendendo-a como uma “consequência do estresse laboral crônico, e está relacionada a desordens emocionais, físicas e mentais. É doença de caráter psicossocial que mais cresce no mundo e tem como fator de risco a organização do trabalho”.

Dessa maneira, a *Síndrome de Burnout* de fato está relacionada diretamente ao trabalho, e tende a se desenvolver em profissionais que se comprometem além do normal com o que fazem, não medindo esforços para atingir seus próprios objetivos e os da instituição em que atuam. Na visão de Escribà Agüir (2000, p. 506), “umas das causas básicas da síndrome é a inexperiência profissional e a sobrecarga de trabalho”. Assim, existem dois fatores fundamentais onde a SB tende a se desenvolver, o ambiente profissional e as condições organizacionais, desencadeando situações que levam ao adoecimento e, mais tarde, em licenças médicas e eventuais afastamentos extensos.

As causas da síndrome de *burnout* compreendem um quadro multidimensional de fatores individuais e ambientais, que estão ligadas a uma percepção de desvalorização profissional. Isso significa que não se pode reduzir a causa a fatores individuais, como a personalidade ou algum tipo de propensão genética, apesar destas também influenciarem na incidência da síndrome. O ambiente de trabalho e as condições de realização podem também determinar o adoecimento ou não do sujeito (FERRARI, 2014 *apud* ALONSO, 2014, p. 14).

A síndrome de burnout corresponde à resposta emocional às situações de estresse crônico em razão de relações intensas de trabalho com outras pessoas, ou de profissionais que apresentem grandes expectativas com relação a seu desenvolvimento profissional e dedicação à profissão e não alcançam o retorno esperado. Decorre de um processo gradual de desgaste no humor e desmotivação acompanhado de sintomas físicos e psíquicos. (JODAS; HADDAD, 2009, p. 193).

Observa-se, que a síndrome em geral, atinge profissionais que estão ligados diretamente e intensamente com pessoas e influenciam suas vidas. Geralmente as áreas mais afetadas são educadores e os profissionais da saúde, que veem as suas capacidades e habilidades totalmente desvalorizadas por seu chefe ou colegas de trabalho. Pafaro e Martinho (2004, p. 154) comentam que, o avançado nível de estresse constante pode gerar um quadro de esgotamento físico e emocional que se definem por um sentimento de negativo, rejeição a si mesmo, atitudes desfavoráveis em relação ao trabalho, mais conhecidas como *Síndrome de Burnout*.

A psicóloga e coordenadora do Núcleo de Medicina Psicossomática e Psiquiatria do Einstein, Ana Merzel Kenrkraut relata que, “O que começa com a exigência de uma grande dedicação vai culminar em falta de interesse, perda de sentido e desligamento emocional do trabalho. E isso se estende também à vida

peçoal”. Além do mais, a SB pode se manifestar a partir do momento que o indivíduo toma para si a responsabilidade de planejar metas muito complexas de alcançar, fazendo com que ao passar do tempo se sinta incapaz e insuficiente de realizá-las.

Corroborando com o pensamento dos autores anteriores, Silva e Sales (2016, p. 239), também afirmam que a SB “é provocada pelo constante desgaste do colaborar, fazendo-o desistir do trabalho e das relações afetivas decorrentes dele, não dando mais importância e ficando inapto a retornar a um novo envolvimento”. Deste modo, pode-se dizer que a SB é consequência de um grau elevado de estresse em pessoas que têm carreiras muito competitivas ou de muito comprometimento, fazendo com que o dia de trabalho não seja mais uma fonte de prazer, e sim de sacrifício. Isso faz com que se desenvolva um quadro de nervosismo, aflição psicológica e disfunções físicas, como distúrbios gastrointestinais, por exemplo.

A Síndrome de Burnout (SB) constitui um dos grandes problemas psicossociais da atualidade, e reflete o modo de vida capitalista, baseado na lógica dos meios de produção e do consumo desenfreado. Trata-se de um problema característico do homem moderno, que tem cada vez menos tempo para realizar atividades prazerosas, como lazer e estar na companhia da família em detrimento de ritmo de trabalho desconforme com os seus reais limites. Com isso, sobressai o estresse, e o homem chega ao nível crítico de esgotamento. (SILVA; DIAS; TEXEIRA, 2012, p.146).

Além de características pessoais e organizacionais e atitudes relacionadas ao trabalho, alguns estudos apontam vários fatores relacionados a SB, alguns mostram maior ligação com a síndrome como sexo, nível escolar, ansia, tensão no ambiente de trabalho, entre outros.

Assim, independente da profissão exercida, o estresse sempre será um elemento presente no cotidiano, em uma sociedade cada dia mais competitiva, isso é inevitável. Uma das consequências desse acelerado ritmo da sociedade atual é a *Síndrome de Burnout*, um estado de tensão emocional e estresse crônico causados por condições de trabalho exaustivas. Acúmulo de tarefas, cobranças excessivas, perfeccionismo e foco no trabalho como fonte exclusiva de prazer levam ao esgotamento físico e mental.

1.3 SINTOMAS CARACTERÍSTICOS DA SÍNDROME DE BURNOUT

Benevides-Pereira (2002, p. 38) mostra que os sintomas do burnout podem ser subdivididos em Físicos, Psíquicos, Comportamentais e Defensivo. No que se refere aos sintomas físicos o autor descreve como, a) a fadiga constante e progressiva, que é a sensação de falta de energia; b) as dores musculares ou osteomusculares, sendo as mais frequentes, as dores na nuca e ombros; c) distúrbios de sono, apesar do cansaço e da sensação de peso nas pálpebras, a pessoa não consegue conciliar o sono ou dorme imediatamente, sono agitado, pesadelos; e) cefaleias, enxaquecas: em geral, as dores de cabeça são do tipo tensional; f) perturbações gastrointestinais: podem ter intensidade que vai desde uma “queimação” estomacal, gastrite, podendo evoluir até mesmo a uma úlcera. Náuseas, diarreias e vômitos são referidos na literatura; g) imunodeficiência: diminuição da capacidade de resistência física, acarretando resfriados ou gripes constantes, afecções na pele como pruridos, alergias, herpes, queda de cabelo, aparecimento ou aumento de cabelos brancos; h) transtornos cardiovasculares, que vão desde hipertensão arterial, palpitações, insuficiência cardiorrespiratória, até mesmo infartos e embolias; i) distúrbios do sistema respiratório: dificuldade para respirar, suspiros profundos, bronquite, asma; j) disfunções sexuais: diminuição do desejo sexual, dores nas relações e anorgasmia, e ejaculação precoce ou impotência; l) alterações menstruais nas mulheres: atraso ou até mesmo suspensão da menstruação.

Quanto aos sintomas psíquicos, o autor destaca: a) a falta de atenção, de concentração: a pessoa denota dificuldade de ater-se no que está fazendo, parece estar sempre distante; b) alterações de memória, tanto evocativa como de fixação. Apresentam lapsos de memória; c) lentificação do pensamento: os processos mentais tornam-se mais lentos, assim como o tempo de resposta do organismo; d) Sentimento de alienação: a pessoa sente-se distante do ambiente e das pessoas que a rodeiam, como se nada tivesse a ver com ela, como se as coisas fossem irreais; e) sentimento de solidão: muitas vezes decorrente do traço anterior, a pessoa sente-se só, não compreendida pelos demais; f) impaciência: há uma constante pressão no que se refere ao tempo, sentindo que este é sempre menor do que gostaria, torna-se intransigente com atrasos, esperar passa a ser insuportável; g) sentimento de impotência: há a sensação de que nada pode fazer para alterar a atual situação, sentindo-se vítima de uma conjuntura superior às suas capacidades; h) labilidade

emocional: presença de mudanças bruscas do humor; i) dificuldade de auto aceitação, baixa autoestima: a imagem idealizada e a observada em si mesmo encontram-se distantes, trazendo uma sensação de insuficiência, de fracasso, levando a uma deteriorização de sua autoimagem; j) astenia, desânimo, disforia, depressão: realizar uma atividade mesmo que de pouca monta, é sempre custosa. Suas reações tardam mais que o habitual. Há um decréscimo do estado de ânimo, perda do entusiasmo, levando à disforia; l) desconfiança, paranoia: sentimento de não poder contar com os demais, que as pessoas se aproveitam de si e de seu trabalho, recebendo muito pouco ou nada em troca.

Também relacionado por Benevides-Pereira (2002, p. 38), os sintomas comportamentais são caracterizados pela, a) negligência ou escrúpulo excessivo: como reflete dificuldade de atenção, pode vir a descuidar-se em suas atividades ocupacionais, podendo causar ou ser vítimas de acidentes. Outros, por sentir essa dificuldade, passam a ter uma atuação mais detalhista, justamente para tentar não incorrer em equívocos, acarretando lentidão nas atividades. Pode haver também a tendência a voltar a rever várias vezes o que já foi realizado; b) irritabilidade: Revela pouca tolerância para com os demais, perdendo muito rapidamente a paciência; c) incremento da agressividade: denota dificuldade em se conter, passando facilmente a comportamentos hostis, destrutivos, mesmo que o acontecimento desencadeante não seja de grande monta; d) incapacidade para relaxar: apresenta constante tônus muscular, rigidez. Inclusive em situações prazerosas, está sempre em alerta, como se a qualquer momento algo pudesse acontecer; e) dificuldade na aceitação de mudança: denota dificuldade em aceitar e se adaptar a novas situações, o comportamento desta forma, torna-se mais rígido, estereotipado, f) perda de iniciativa: a pessoa dá preferência às situações rotineiras, conhecidas; g) aumento do consumo de substâncias: há uma tendência ao incremento no consumo de bebidas alcoólicas ou mesmo “cafezinho”, por vezes, fumo, tranquilizantes, substâncias lícitas ou até mesmo ilícitas; h) comportamento de alto risco: pode vir a buscar atividades de alto risco, procurando sobressair-se ou demonstrar coragem, como forma de minimizar os sentimentos de insuficiência; i) suicídio: existe maior incidência de casos de suicídios entre profissionais da área da saúde do que na população em geral.

Por fim, o autor destaca os sintomas defensivos que se apresentam aos profissionais que atuam com longas horas de trabalho com poucas paradas para descanso.

Tendência ao isolamento: um tanto pela sensação de fracasso, pela não-aceitação da situação como esta vem se apresentando e por outro, pelo sentimento de que os outros (clientes, colegas) é que são os responsáveis pela atual circunstância, a pessoa tende a distanciar-se dos demais, como forma de minimizar a influência destes e a percepção de insuficiência.

Sentimento de onipotência: ainda para tentar compensar a sensação de frustração e incapacidade, alguns reagem passando a imagem de autossuficiência. [...]

Perda do interesse pelo trabalho (ou até pelo lazer): toda a demanda de energia passa a ser custosa, [...]

Absenteísmo: as faltas justificadas ou não, passam a ser uma trégua, uma possibilidade de alívio ou uma tentativa de minimização dos transtornos sentidos.

Ímpetos de abandonar o trabalho: a intenção de abandonar o trabalho ou mudar de atividade passa a ser uma alternativa cada vez mais cogitada, [...]

Ironia, cinismo: é frequente o aparecimento de atitudes de ironia e cinismo tanto para os colegas como em relação às pessoas a que o profissional presta serviços. [...] (LYRA, 2014, p. 5-7).

Diante deste contexto, pode-se dizer que, basicamente os sintomas da síndrome seriam de início, a exaustão emocional onde o indivíduo se sente incapaz de fazer mais para si mesmo. Em seguida, sentimentos e atitudes muito negativas, insensibilidade afetiva ganham espaço na vida de quem tem a síndrome. Desse modo, Maslach e Leiter (1999) *apud* Mallmann *et al* (2009, p. 71) discorrem sobre a sintomatologia de Burnout e afirmam que:

Burnout apresenta graus diferentes de manifestação, frequência e intensidade, por ser um processo gradual e cumulativo. Quanto à frequência, o menor grau está presente quando ocorre o aparecimento esporádico dos sintomas, e o maior grau, quando a presença é permanente. Em relação à intensidade, o nível baixo caracteriza-se pela presença de sentimentos de irritação, esgotamento, inquietação e frustração. O nível alto caracteriza-se pela ocorrência de doenças e somatizações.

Assim, os sintomas são diversos e geralmente podem variar de pessoa para pessoa. De um modo geral, o sintoma mais comum da síndrome é o sentimento de exaustão física e emocional que se espelha em ações negativas, como afastamento do ambiente de trabalho, hostilidade, solidão, mudança de humor, nervosismo, falta de concentração, lapso de memória, desânimo, baixa autoestima. Fora estes, a falta de energia, falta de entusiasmo, desmotivação, ideias, ausência alegria, insatisfação, falta de interesse, dificuldade para se concentrar e a ausência de autoconfiança, complementam o quadro. A *Síndrome de Burnout* se revela como um grande cansaço psicológico, o que é grave pois apesar de o indivíduo acometido pela síndrome dispor de condições físicas próximas do cotidiano, apresenta uma condição psicológica com a vida bastante inadequada.

A pessoa com a síndrome de burnout não necessariamente deva vir a denotar todos esses sintomas. O grau, tipo e o número de manifestações apresentados dependerá da configuração de fatores individuais (como predisposição genética, experiências sócio educacionais), fatores ambientais (locais de trabalho ou cidades com maior incidência de poluição, por exemplo) e a etapa em que a pessoa se encontra no processo de desenvolvimento da síndrome. (BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p. 44).

Conforme o autor, as pessoas mais expostas à *Síndrome de Burnout* são justamente aquelas que estão sempre em movimento. Os estudos mostram uma seleção de características de personalidade das pessoas que tem maior possibilidade de apresentar a *Síndrome de Burnout*: indivíduos que se comprometem intensamente em tudo que fazem, creem ter controle da situação, lidam com acontecimentos desfavoráveis com otimismo, tomam para si toda e qualquer responsabilidade pelo sucesso (ou insucesso).

Trigo (2007, p. 225) relata que os sintomas mais característicos do burnout são: exaustão emocional e distanciamento afetivo.

A exaustão emocional abrange sentimentos de desesperança, solidão, depressão, raiva, impaciência, irritabilidade, tensão, diminuição de empatia; aumento da suscetibilidade para doenças, cefaleia, náuseas, tensão muscular, dor lombar ou cervical, distúrbios do sono. O distanciamento afetivo provoca a sensação de alienação em relação aos outros, sendo a presença destes muitas vezes desagradável e não desejada.

A mentalidade de vítima é um sintoma clássico de esgotamento, além da síndrome do “eu não quero”: “eu não quero ir para o trabalho”, “não consigo pensar em nada divertido”, “não quero fazer minhas tarefas ou ver amigos” (MCGEE-COOPER; TRAMMELL; LAU, 1997, p. 131).

Por outro lado, alguns autores como Barthollo (2007) *apud* Cândido e Souza (2016, p. 04) apresentam os sintomas entendidos em fases: Fase do aviso: os primeiros sinais são de natureza emocional como ansiedade, depressão, tédio, apatia, fadiga emocional; b) Fase dos sintomas moderados: se ignorados os sintomas da primeira fase se agravam e trazem consigo outros sintomas físicos como: distúrbios do sono, dores de cabeça, resfriados, problemas estomacais, dores musculares, fadiga física e emocional, irritabilidade, isolamento e depressão; c) Fase da consolidação: e por fim, experenciam-se sintomas como fadiga emocional e física generalizada, abuso de substâncias como álcool, medicamentos e cigarros. Neste

estágio torna-se necessário auxílio médico e psicológico urgente e por muitas vezes, afastamento do local ou mudança de função no trabalho.

Os sintomas se instalam lentamente e raramente são identificados em seus estágios iniciais. Aos pouco todos esses sentimentos se apropriam da rotina diária do indivíduo, e afeta o lazer, vida social e familiar, resultando na perda da qualidade de vida fazendo com que se afunde cada vez mais no vazio.

1.4 ESTRESSE OCUPACIONAL: ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

A palavra estresse vem do latim e foi usada de uma maneira popular no século XVII como sinônimo de fadiga, cansaço. Somente a partir dos séculos XVIII e XIX, o termo mostra-se associado com opressão, desconforto e adversidade. Apesar de, até os dias atuais, o significado se mostre como uma incógnita para os pesquisadores da área, o fenômeno não representa uma novidade. Ele é tido como um meio bioquímico obsoleto de sobrevivência do ser humano, aprimorado no decorrer de sua própria evolução biofisiológica. O “estado de estresse” retrata uma série de reações e respostas do organismo indispensáveis a conservação de sua integridade.

Hans Selye, médico endocrinologista, foi o primeiro cientista a utilizar o termo “stress” na área da saúde. Ele observou que muitas pessoas sofriam de doenças físicas e reclamavam de sintomas comuns. Tais observações o levaram a investigações científicas em laboratórios, com animais, e, em 1936, a definir “stress” como “o resultado inespecífico de qualquer demanda sobre o corpo, seja de efeito mental ou somático, e “estressor”, como todo agente ou demanda que evoca reação de estresse, seja de natureza física, mental ou emocional”. (CAMELO; ANGERAMI, 2004, p.15).

Desse modo, o termo “stress” é um conceito que tem sua origem na Física, porém seu uso extravasou este campo e adentrou no terreno da medicina e psicologia, onde então recebeu outro significado e se difundiu de tal modo que já é uma palavra utilizada por leigos no senso comum. Se nos séculos antecedentes os principais responsáveis pelas doenças e mortes eram as infecções. Nos dias atuais especificamente as doenças estão relacionadas ao hábito e ao modo de vida adotado, em virtude das exigências feitas pela legislação trabalhista, o maior desafio do homem moderno é o progresso no âmbito profissional sem que prejudique a saúde. (SILVEIRA, 2009, p. 09).

Outra definição de estresse é trazida por Camelo e Angerami (2004) *apud* Guebur (2004, p. 24), que entendem “como um estado emocional desagradável, pela

tensão, frustração, ansiedade, exaustão emocional em função de aspectos do trabalho definidos pelos indivíduos como ameaçadores”. Logo pode-se dizer que, estresse ocupacional é um termo usado para definir o estresse constante e relacionado geralmente ao local de trabalho, o estresse pode ter a ver com as responsabilidades associadas ao trabalho em si ou causado por condições baseadas na cultura e corporativa e ou conflitos de personalidade, tal como acontece com outras formas de tensão.

Quanto à definição do estresse ocupacional a partir das respostas aos eventos estressores, pode-se apontar sua contribuição para a identificação e compreensão de consequências do estresse. A principal crítica a esta abordagem refere-se à dificuldade em estabelecer se determinados comportamentos, estados afetivos e problemas de saúde são consequências de estresses organizacionais ou de outros contextos e eventos da vida do indivíduo (JONES; KINMAN, 2001 *apud* PASCHOAL; TAMAYO, 2006, p. 03).

Desse modo, o estresse de ocupacional pode afetar o bem-estar físico e emocional se for gerido de forma eficaz, sendo um fator inerente a qualquer tipo de vocação ou carreira. Na melhor das hipóteses, a presença de estresse pode ser um motivo que obriga o indivíduo a buscar excelência, no entanto, quantidades excessivas de estresse podem levar a uma falta de produtividade, perda de confiança e incapacidade de realizar atividades rotineiras, ocasionando a perda do entusiasmo pelo trabalho e acabam se retirando da empresa.

O estresse ocupacional refere-se aos estímulos do ambiente de trabalho que exigem resposta. A caracterização de um fenômeno de estresse depende da percepção do indivíduo em avaliar os eventos como estressores, portanto o cognitivo tem papel importante no processo que ocorre entre os estímulos potencialmente estressores e as respostas do indivíduo a eles. (GENUÍNO, GOMES E MORAES, 2010, p. 04, 05).

Partindo desse pressuposto é possível dizer que, quando não controlado o estresse ocupacional (EO) pode levar a distúrbios emocionais e físicos que começam a impactar vidas pessoais e profissionais. O indivíduo pode desenvolver um nível de tensão que interfere no sono, impossibilitando o relaxamento fora do ambiente de trabalho, com o tempo o estresse pode desencadear distúrbios emocionais como, ansiedade, depressão e em alguns casos várias fobias que inibem ainda mais a capacidade de desfrutar qualquer aspecto da vida.

Segundo Lipp e Malagris (2001, p. 477), estresse é “Uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que afaça imensamente feliz”. Nessa perspectiva, pode-se concluir que, o estresse nada mais é que a instabilidade mental e física, que poder ter efeito negativo ou positivo dependendo da compreensão e interpretação de cada um. Se a instabilidade for passageira é possível que não haja danos, caso isso não ocorra, faz-se necessária uma intervenção profissional afim de controlar para que não acarrete em outras doenças.

Muitos são os estudos a compreensão e explicação do estresse, mas os principais fatores de acordo encontrados, e que estão relacionados com sintomas de estresse ocupacional, são divididos em seis grupos, conforme explica Rout e Rout (2002) *apud* Martins (2011, p.17):

- 1. Fatores intrínsecos ao trabalho:** envolvem condições inadequadas de trabalho, turno, carga horária, remuneração, viagens, riscos, nova tecnologia e quantidade de trabalho;
- 2. Estressores relacionados ao papel no trabalho:** envolvem tarefas ambíguas, conflitos na execução de tarefas e grau de responsabilidade;
- 3. Relações no trabalho:** envolvem relações difíceis com o chefe, colegas, clientes e subordinados;
- 4. Estressores da carreira:** envolvem falta de perspectiva de desenvolvimento, insegurança devido a reorganizações funcionais ou crises que afetam o emprego;
- 5. Estrutura organizacional:** envolve falta de participação em decisões, estilos problemáticos de gerenciamento e pobre comunicação no trabalho;
- 6. Interface trabalho-casa:** envolve os problemas que surgem da relação de conflito entre as exigências do trabalho e familiares.

Tais estressores psicossociais advindos do relacionamento interpessoal gerados no processo de trabalho, quando crônicos, promovem reações emocionais de estresse, características da condição denominada esgotamento profissional. Tem-se um agravamento do quadro de estresse ocupacional, a partir do momento em que o indivíduo se vê sobrecarregado de responsabilidades e nenhuma possibilidade de executá-las, sem autonomia e controle. As dificuldades em adaptar-se a essas situações levam ao estresse. Deste modo, para que o indivíduo tenha a capacidade de adaptar-se a essa nova realidade faz-se necessário o investimento de recursos, que vai varia de acordo com o seus hábitos, convicções e perspectivas perante ao mundo.

O fato de SB e o EO, serem ocasionadas a partir de situações ligadas ao ambiente profissional, há quem as considere que não há diferença entre elas. No entanto, apesar de haver na literatura um consenso em relação à origem das mesmas, *burnout* não é o mesmo que estresse ocupacional.

De um lado, o estresse pode ser visto como fator negativo como positivo enquanto que a SB é vista de maneira totalmente negativa. O estresse positivo pode ser gerado em uma atividade de lazer, no dia-a-dia ou até mesmo no trabalho. O estresse negativo é o esgotamento físico que tira as energias o que impossibilita o indivíduo de seguir adiante.

Já a SB é uma exaustão emocional, um cansaço emocional um estresse resultante que leva a SB, quando se pensa em estresse negativo é quando se identifica que não se tem mais força para finalizar determinada tarefa, na SB se consegue identificar a situação em que se está. Um exemplo, ao sair para trabalhar são enfrentadas diversas situações de estresse, várias conduções, trânsito congestionado, etc, enfim, chega na empresa e começa as atribuições profissionais, reuniões, desafios, mudanças que levam o seu corpo ao cansaço físico, por outro lado quando se chega ao ambiente de trabalho e já se sente desanimado, cansado e mais cansado emocionalmente, isso é a SB.

Para se diferenciar a SB e o EO de maneira mais simples tem-se que atentar a dois fatores importantes, a primeira característica do estresse é a relação entre o indivíduo e o meio externo é tudo que tira você do equilíbrio, seja para o lado positivo ou para o lado negativo, enquanto que, SB é uma desilusão, principalmente pelas atividades laborais, pelas atividades profissionais. Se pensarmos no estresse eu tenho que ter o estresse para uma situação de emergência para me dar ânimo, quando eu penso na SB me traz um esgotamento emocional, uma perda do discernimento.

2 A PROFISSÃO DOCENTE E A SÍNDROME DE BURNOUT

2.1 A PRECARIZAÇÃO DA PROFISSÃO DOCENTE

A profissão de professor é uma das profissões mais antiga do mundo. Conforme o dicionário Soares (2000, p. 578), professor é "aquele que ensina uma ciência ou arte, mestre, indivíduo perito ou adestrado". Assim, no âmbito dessa profissão, ele se torna uma figura indispensável para a educação. Desse modo, a precarização do trabalho docente vem sendo alvo de várias discussões nos dias atuais, diante disso pode-se dizer que essa desvalorização do trabalho é resultado do processo acelerado de industrialização que o país vivenciou após a década de 70.

É, no conjunto das transformações ocorridas no mundo do trabalho, em convergência com as demandas atuais de desenvolvimento capitalista e de reestruturação do papel do Estado, que devem ser apreendidas e analisadas as novas configurações atribuídas aos docentes, as quais apontam um trabalho precário, pouco valorizado, mas adequado a vigência dos novos padrões de reorganização. (MARONEZE, 2011, p. 100).

A desvalorização da profissão que vem não só da própria instituição de ensino em que esse profissional atua também se dá por pela sociedade em geral, violência, falta de apoio, falta de direcionamento no que ensinar insatisfação profissional, são alguns dos motivos que contribuem gradativamente para que a precarização do trabalho docente aconteça. Professores são obrigados a triplicar sua carga de trabalho para que possam assim viver com o mínimo de dignidade.

A desprofissionalização afeta diretamente o status social da profissão em decorrência dos baixos salários, precária formação teórico-prática, falta de carreira, deficientes condições de trabalho. Com o descrédito da profissão, as consequências são inevitáveis: abandono de sala de aula em busca de outro trabalho, redução da procura dos cursos de licenciatura, escolha de cursos de licenciatura ou pedagogia como última opção (em muitos casos, são alunos que obtiveram classificação mais baixa no vestibular), falta de motivação dos alunos matriculados para continuar o curso (LIBANEO, 2000, p. 43).

Nesse sentido entende-se que, a má remuneração desta classe afeta diretamente na vida social dos professores que por serem obrigados a dobrar e até mesmo triplicar a carga de trabalho acaba assim sobrecarregados, irritados e isso afetando assim meio escolar e o desempenho dentro de sala de aula, os alunos não

se sentem motivados. A falta de segurança e a violência também são fatores que contribuem para esse problema se torne ainda pior, entre outras situações.

Assim, o processo de precarização do trabalho docente pode ser observado no interior do novo padrão de educação, “educação para todos”, à medida que prática docente ultrapassa de maneira excessiva a sua área de formação. Assim por muitas vezes o professor se vê obrigado a realizar funções que fogem totalmente do seu papel como a de enfermeiro, psicólogo, assistente social, etc. Além disso, as o método de gestão adotado pelas instituições, como por exemplo, o comunitarismo, voluntariado (Amigos da Escola), pesam e fortalecem o sentimento de insuficiência e desprofissionalização desses profissionais.

Nas palavras de Rodrigues (2001, p. 71) *apud* Oliveira (2004, p. 1135),

A tendência para a desprofissionalização assenta naquilo a que se pode chamar mecanismo de desqualificação dos profissionais, de perda ou transferência de conhecimentos e saberes, seja para os consumidores, o público em geral, os computadores ou os manuais.

De acordo com o autor, o uso de apostilas acaba por provocar profundas transformações no trabalho do professor, por exemplo, “as disciplinas são organizadas bimestralmente, cabendo ao executor da tarefa de transmissão dos conteúdos cumprir, sua missão sem exceder o tempo previamente determinado para tal” (MELO, 2006, p. 203). A partir dessa compreensão, o ritmo do trabalho docente ocorre de acordo com o conteúdo proposto nas apostilas, fazendo com que o professor fique sem a menor possibilidade de inovar os conteúdos, o professor é visto somente como um transmissor de conteúdo e não como mediador do conhecimento.

A questão mais visível da precarização do trabalho docente está ligado ao salário recebido que não é compatível com o tempo dedicado às suas funções, principalmente quando atuam em diversas escolas da rede pública. Esse é um aspecto que exerce forte influência sobre a precarização do trabalho dos professores, pois essa carência de meios para obter a satisfação de suas necessidades elementares, incide diretamente na relação vida/trabalho, sobretudo no que se refere ao acesso a bens culturais. A partir dessa temática, Abonízio (2012, p.16) comenta que:

A intensificação do trabalho docente refere-se ao trabalho extra-sala. Uma particularidade do profissional da educação está relacionada ao tempo gasto fora da sala de aula com correções de provas, lançamentos de notas, preparação de aulas e provas, etc. Todo esse tempo gasto se torna invisível para o sistema educacional, ou seja, não contabilizado no pagamento dos professores.

Desse modo, observa-se que a ampliação da precarização é assim revelada no salário, nas condições inferiores de trabalho, no uso rotativo da mão-de-obra, nas dificuldades e receios de organização política da categoria, na necessidade de complementar renda com outros trabalhos, nas estratégias individualizadas de atuação e de ascensão a efetivo, às vezes alheio à participação política, dentre as quais se destaca a luta por concurso público.

[...] ao ingressar no mercado de trabalho o trabalhador do ensino tem muitas vezes um choque com a realidade. Durante sua vida acadêmica recebeu formação para desenvolver com desempenho sua função docente. No entanto, na prática, torna-se um assalariado e, ao vender sua força de trabalho por salário e ver-se submetido a um processo de trabalho, ele acaba percebendo que não possui controle sobre seu próprio trabalho. Há uma tecnologia educacional imposta como meio de trabalho, entende-se em sentido amplo como capitalista, objetivada nos materiais instrucionais, nos equipamentos, nas técnicas de ensino, nos livros didáticos etc., que determina a prática a ser desenvolvida. (HYPÓLITO, 1997, p. 86).

Deste modo, professores são reféns do sistema escolar e raramente tem espaço, liberdade e criatividade, além de perderem a credibilidade, quando dizem que os alunos precisam estudar. Os pais por não terem tempo para educar seus filhos acabam exigindo que os professores assumam essa responsabilidade, docentes de escolas particular especialmente passam a tratar pais e alunos como clientes e na lógica, “o cliente sempre tem razão”, muitas cobranças e exigências. Professores de escolas públicas sentem na pele a mesma violência e agressões sofridas pelos alunos em casa, esta classe está cansada, deprimida, estressada, desiludida.

Diversos profissionais exercem uma exaustiva jornada de trabalho escolas, de acordo com Chaves e Frazão (2010) *apud* Abonízio (2012, p.17), os mesmos descrevem que alguns professores ao invés de optarem em fazer três turnos nas escolas, eles completam sua renda com outras atividades como, por exemplo, motoristas de taxi, vendedores de cosméticos e outros tipos de produtos. Essa necessidade desses profissionais da educação se engajar em atividades que complementam suas rendas pode ser decorrência dos minúsculos salários obtidos com o trabalho docente, principalmente aos profissionais da educação infantil.

Outros fatores tem uma contribuição significativa para que a precarização do trabalho docente ocorra de uma forma diferenciada relacionada às condições de trabalho onde pode destacar carga horária de trabalho e de ensino, turmas superlotadas, rotatividade/itinerância dos professores pelas escolas e as questões sobre carreira no magistério.

Condições de trabalho precárias e salários precários. Isso se reflete na formação dos professores, que também resulta precária, sendo agravada porque são obrigados a ter uma sobrecarga de aulas, o que, em consequência, traz dificuldade para teoria. (...). Em tais condições, fica difícil para esses professores assimilar as propostas teórica e procurar implementá-las em sua prática. Evidencia-se aí um quadro de precariedade que repercute na teoria, colocando óbices para o seu desenvolvimento e para verificação do grau em que as propostas teóricas de fato podem ser alternativas para um trabalho qualitativo pedagogicamente diferenciado. (SAVIANI, 2008, p.116).

É de grande relevância destacar a situação que vivem os professores e as dificuldades materiais como exemplos os baixos salários, as jornadas de trabalho extenuantes, a quantidade de turmas e de alunos tudo isso são indicadores negativos para atenuar os problemas educacionais.

As escolas por não oferecerem ainda condições adequadas de trabalho docente, não possuem o mínimo necessário para que efetivamente os professores cumpram com seu papel como educador neste espaço. Certamente, as condições materiais das escolas mantidas pelo Estado contribuem para o desinteresse das pessoas buscarem o magistério como carreira profissional, já que as condições físicas da escola, a burocratização das atividades escolares, salas lotadas e a formação aligeirada que impedem o desenvolvimento da profissão de modo pleno.

A escola é um espaço onde se garante o desenvolvimento do aluno, juntamente com o corpo docente, isso é grande relevância para todos que ali desenvolvem a prática do aprender.

[...] é necessário um grau de mobilização e de organização que pressione o Estado e o conjunto da sociedade, no intuito de a educação venha a assumir o caráter de prioridade efetiva e com isso os recursos necessários venham a ser destinados. De outro lado essa situação precária coloca o desafio do próprio trabalho docente, de modo que no interior da própria ação pedagógica desenvolvam os mecanismos que se contraponham a esses estados de coisas. (SAVIANI, 2008, p.117).

A escola junto à comunidade precisa está ligada diretamente dentro de uma corrente integralmente voltada para o desenvolvimento do ensino aprendizagem de

todos. Sabemos que o docente se sente desvalorizado por inúmeros pontos. Falta de recursos pedagógicos, melhoria nos salários e até mesmo local de trabalho. Afinal isso tem gerado grandes transtornos para a prática docente e o estímulo de cada profissional, sendo um reflexo para a aprendizagem também dos alunos.

2.2 O MAL ESTAR DOCENTE E A SAÚDE DOS PROFESSORES

Há muito tempo, à docência no Brasil passa por uma carência de grandes investimentos e valorização, o que tem tornado uma profissão bastante desvalorizada com pouco prestígio social. Diversos fatores políticos, sociais, organizacionais e históricos, são os responsáveis pela precarização da profissão docente, o que leva o profissional a responder pelas exigências além da sua formação ou função, causando ao docente um sentimento de desqualificação e de desvalorização (DWORAK; CAMARGO, 2004, p. 6914).

A promoção da saúde contribui para o avanço pessoal e social, através da divulgação de informações, educação para a saúde, reforçando as habilidades vitais. Sendo assim, as pessoas passaram a exercer o controle sobre sua saúde e sobre o meio ambiente, bem como fazer opções a se ter uma saúde melhor. É de grande importância preparar as pessoas para aprender as diversas fases da existência, incluindo o enfrentamento das doenças crônicas e causas externas. Essa missão deve ser executada nas escolas, em casa, no ambiente de trabalho e em espaços comunitários. As ações devem ser realizadas por meio de organizações educacionais, profissionais, comerciais e voluntárias e por instituições governamentais (BRASIL, 2002, p. 42).

Nesse contexto, a carga de trabalho dos profissionais deve ser entendida com base em dois setores, o campo físico e o mental, em que os dois estão diretamente ligados, pois o campo mental coordena também o físico, assim se um não se encontra em um bom estado, o outro também será afetado.

Quando um trabalho provoca a diminuição da carga psíquica, ele torna-se fatigante, angustiante, e o reflexo desse quadro pode ser traduzido, entre outros sintomas, por palpitações, hipertensão arterial, tremores, suores, câibras, desidratação da mucosa. Portanto, é necessário haver uma interrupção desse processo, de maneira a transformar um trabalho fatigante em prazeroso e equilibrante (CANTOS; SILVA; NUNES, 2005, p. 16).

Nesse contexto, o trabalho tem ocupado um papel central na vida das pessoas, inclusive como identidade do sujeito e na inserção social das mesmas pessoas. Existem ocupações humanas que, por sua natureza, são mais atingidas pelo estresse. Entre estas, está a docência. Por outro lado, o processo de desqualificação, desprofissionalização, a intensificação do trabalho, flexibilização dos contratos, entre outros, também são fatores estressores. Desse modo, todo o movimento referido tem contribuído para o definhamento da saúde dos trabalhadores da área, principalmente no que pese à saúde mental.

São apontados como principais problemas de saúde pela categoria: dor na garganta, pernas e costas; rouquidão e cansaço mental. As características do trabalho, realizado por esses docentes, as quais se associam com as queixas são: “salas inadequadas, trabalho repetitivo, exposição ao pó de giz, ambiente de trabalho estressante, ritmo acelerado de trabalho, desempenho das atividades sem materiais e equipamentos adequados e posição de trabalho incomoda” (NETO, *et al* 2002, p. 196).

Estudos apontam características intrínsecas da atividade docente, que são causadoras de estresse, que podem ocasionar um agravamento gradativo da saúde mental dos professores. Entre essas características, estão as obrigações em relação ao tempo e meios que lhes são oferecidos para realizar seu trabalho; a falta de segurança; a dificuldade de avaliar no que diz respeito aos resultados alcançados; e o fato de ser um trabalho que exige o máximo de atenção ao público atendido.

De fato, o desgaste na profissão é um sentimento de desprofissionalização, o que tem gerado grandes problemas o que causa um mal-estar docente e pouca qualidade de vida.

As características mais estressantes do trabalho docente são: trabalho repetitivo, intensa concentração em uma mesma tarefa por um longo período, volume excessivo de trabalho, ritmo acelerado, interrupção das tarefas antes de serem concluídas, tempo insuficiente para realização das tarefas, falta de interesse dos colegas de trabalho, exposição a hostilidades, conflitos com colegas de trabalho e inexistência de processo democrático (ROCHA; FERNANDES, 2008, p. 27).

Na profissão docente, o mal-estar chega de forma silenciosa, com as pequenas tensões do dia a dia que vão se acumulando e dificultando o prazer de exercer as suas atividades, levando ao esgotamento físico e mental, os quais podem influenciar no desejo por lecionar. O docente na maioria das vezes precisa

trabalhar doente, por muitas vezes não ser compreendido na sua ausência, isso também tem dificultado o seu desenvolvimento e melhor adaptabilidade ao seu ambiente de trabalho. Da mesma forma que esse processo surge com as pequenas dificuldades enfrentadas, cabe ao espaço escolar motivar esses profissionais e tornar o ambiente mais rico, em que exista o alívio de tensões, sendo um espaço em que as soluções sejam coletivas.

Muito se fala em qualidade de vida do ser humano, o homem se preocupa mais com seu sucesso, seus lucros do que ter uma qualidade de vida. O Burnout tem consequências tanto no ponto de vista pessoal como no institucional, e isso interfere na relação de ensino e aprendizagem causando danos no relacionamento professor-aluno, interferindo na qualidade do trabalho pedagógico. O progresso do esgotamento profissional pode ser diminuído pelo acesso à psicoterapia, ao apoio social, a compreensão no ambiente de trabalho, às mudanças de atividades e ao apoio familiar.

O estresse ocasiona um grande esgotamento físico e mental do docente, e tal problemática não aflige apenas a sua própria vida, as suas funções, expectativas e vontades além de afetar todo o seu sistema imunológico. No entanto é possível perceber esse detalhe no discurso de Gonçalves, Kliemann, Szymansky, (2008, p. 4604), que esse processo atinge diretamente também a escola como um todo em especial os alunos, mesmo que de forma indireta:

[...] o cansaço e desgaste emocional e físico por parte dos professores, ao aproximar-se do fim do semestre letivo vai gradativamente aumentando seu nível de esgotamento, que muitas vezes pode ser sentido pelos alunos, uma vez que este desgaste reflete de forma significativa na aplicação dos conteúdos e aprendizagem dos alunos.

Vale ressaltar que a prevenção e a eliminação do estresse em docentes não se tratam apenas da responsabilidade dos mesmos, deve haver um trabalho conjunto entre alunos, sociedade e instituições, a fim de se proporcionar reflexões sobre mudanças de comportamento impróprias, e gerar condições para que essas modificações aconteçam, proporcionando uma melhora na qualidade de vida.

Este processo de esgotamento se desenvolve em decorrência do excesso de estresse e carga laboral de trabalho enfrentada pelo professor no decorrer do ano letivo, no qual tem afetado de maneira significativa a sua saúde desses profissionais como um todo, e assim também prejudica o aluno com a baixa

qualidade das aulas. De acordo com as pesquisas, os docentes deixam transparecer seu total desânimo para com a profissão que exercem e assim demonstram maior rispidez e nervosismo com os alunos, além de faltar frequentemente e de atividades mais extensas a serem cumpridas.

Diante do exposto, a profissão docente tem como lócus de seu desenvolvimento a escola, como afirma Mizukami (2013, p. 23),

A docência é uma profissão complexa e, tal como as demais profissões, é aprendida. Os processos de aprender a ensinar, de aprender a ser professor e de se desenvolver profissionalmente são lentos. Iniciam-se antes do espaço formativo dos cursos de licenciatura e prolongam-se por toda a vida, alimentados e transformados por diferentes experiências profissionais e de vida.

Desse modo, entende-se que, o maior desafio em se tornar professor está na demanda de tempo e disposição que se estende por toda a vida. Portanto, todo o processo educativo que acontece nas instituições de ensino efetiva a profissão docente promovendo saberes e apresentando ao professor um olhar individualizado, além de proporcionar o trabalho coletivo por meio da troca de experiência entre os docentes iniciantes e os que possuem mais tempo na profissão.

Ainda de acordo com Mizukami (2013, p. 24) essa troca de experiências, é indispensável para ambos os profissionais, tanto os experientes quanto para os iniciantes na carreira, pois um e outro possuem experiências intelectuais e ideias inovadoras para que assim possam ajudar no desenvolvimento de aprendizagem dos alunos. Dessa maneira, grande parte das experiências passadas podem ir além do intelectual, as quais podem ser realizadas no momento da formação contínua, podem auxiliar o professor a superar os sentimentos negativos que enfrenta cotidianamente, os quais geram o mal-estar docente.

2.3 A RELAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO DOCENTE

Educar deveria ser o melhor e ao mesmo tempo um dos mais delicados trabalhos em termos psicológicos, pois é o professor quem coordena seu processo produtivo, atuando do início ao fim no processo de aprendizagem. Seu objetivo é o aprendizado do aluno, mas para isso acontecer é necessário que o aluno tenha

habilidade mental, dedicação, e que o professor possua sabedoria e a habilidade para transmitir seus conhecimentos, e o mais importante que crie um laço afetivo com seus alunos (CODO; GAZZOTI,1999, p. 50).

Nesse contexto, Carlotto (2003, p. 15) destaca que:

Nos últimos anos, têm aumentado as responsabilidades e exigências que se projetam sobre os educadores, coincidindo com um processo histórico de uma rápida transformação do contexto social, o qual tem sido traduzido em uma modificação do papel do professor.

Segundo o autor, o professor sempre se manteve responsável pelo seu trabalho a partir do momento que assumira suas responsabilidades enquanto docente, isso é de grande valia para o bom desenvolvimento do trabalho como profissional, uma vez que, o aprendizado do aluno depende também desse elo entre docente e discente. E acrescenta:

Os professores sofrem as consequências de estarem expostos a um aumento de tensão no exercício de seu trabalho, cuja dificuldade aumentou fundamentalmente pela fragmentação da atividade do professor e pelo aumento de responsabilidades que lhe são exigidas, sem que, em muitas situações, tenham condições e meios necessários para responder adequadamente. (IBIDEM, p.16).

É de grande relevância destacar, que muitos professores por estarem expostos na maioria das vezes a certas doenças, acabam não tendo uma boa produtividade em sala de aula, isso tem dificultado muito par ao bom desenvolvimento do ensino aprendizagem dos alunos, pois o mesmo assume além de grandes responsabilidades, diversas situações que também os responsabilizam no decorrer do seu exercício diário.

Com a globalização e os avanços tecnológicos surge a necessidade de atualizar-se em cursos de capacitação, o qual podem ser promotores da qualidade do processo ensino/aprendizagem, mas ao mesmo tempo podem ser fontes de stress que, persistindo, levam à *Síndrome de Burnout*. Nesse caso é de total relevância que o docente se sinta preparado para enfrentar esses trabalhos com dedicação, cuidando melhor de sua saúde.

Assim entende-se que, à docência é uma prática que requer do profissional, informação atualizada, exigida pelo avanço técnico científico, sendo assim o profissional pode ficar vulnerável ao estresse. O docente de que tem como

propósito assistir o cliente, suportar ocorrências preparando o aluno para a vida profissional.

O docente deve estar em alerta ao menor sinal dos sintomas que demonstrem alguma mudança em seu comportamento quanto a sua capacidade de exercer suas capacidades laborais em sala de aula, tentando prevenir um mal maior. A síndrome precisa ser tratada, pois os docentes enfermos não proporcionarão uma melhora na qualidade do ensino nem conseguirão se realizar em nível pessoal e profissional. O docente deve procurar ajuda de profissionais da saúde e tratamento correto que pode ser medicamentoso ou terapia.

O *burnout* foi pesquisado e estudado por docentes que trabalham há muito tempo em sala de aula, tudo por ser uma profissão propícia ao aparecimento dessa síndrome. O *burnout* aparece principalmente em profissões de ajuda, ou seja, que desempenha um papel social e com contatos interpessoais intensos como é o caso dos professores, uma profissão bastante desgastante.

No caso específico da educação, os trabalhadores mais afetados são os professores. Estes passam a apresentar danos ao seu plano de aula nas relações de ensino – aprendizagem, aspectos cognitivos, virando frequentemente ausente na sala de aula, entre outras situações irá gradualmente se manifestando (FREIRE, 2015, p. 03).

Como já foi abordado anteriormente, o professor precisa estar atento a inúmeras situações que podem levar a grandes problemas. Isso pode vir a comprometer a saúde do mesmo e de toda a turma que está em processo de aprendizagem.

Geralmente a Síndrome inicia com uma sensação de inquietação à medida que a vontade e o prazer de lecionar vão desaparecendo gradativamente. O burnout inicia no indivíduo, algumas vezes em pessoas que tem muito idealismos, tem a expectativa muito além da realidade e que conseqüentemente não se realizam, sonham bastante com algo que ainda irá demorar a se concretizar, a famosa “liberdade pedagógica” que seria a autonomia no trabalho no caso dos professores. No caso do professor especialmente, a falta baixa valorização e a falta de reconhecimento se torna fator determinante para o aparecimento da *Síndrome de Burnout*. Além do mais, o burnout não ocorre de maneira instantânea, é um processo cumulativo resultado de vários efeitos, que se não percebidos no início tem grandes chances de levar o docente a sentir total desinteresse e recusa ao fato de ter que ir à escola.

Por outro lado, o trabalho do professor é importante para o desenvolvimento da nação, para tornar os cidadãos conscientes e responsáveis.

Educadores é uma categoria particularmente exposta a riscos psicossociais, suporta uma carga de trabalho que envolve cognitiva, relacional e aspectos emocionais; além de enfrentar os estressores possui organização educacional com situações onde as expectativas profissionais individuais e a realidade do trabalho diário (FREIRE, 2015, p. 03).

Os docentes estão expostos a grandes cobranças em termos de produção científica acadêmica, de gestão, entre outras e essa quantidade de atividades vem trazendo consequências para esse profissional, o tornando insatisfeito em seu ambiente de trabalho alguns fatores no ambiente de trabalho são responsáveis pelo desenvolvimento da *Síndrome de Burnout*.

Existem alguns fatores responsáveis pelo aparecimento dos sintomas da *Síndrome de Burnout*, fatores esse que estão relacionados ao ambiente de trabalho.

Professores, devido ao seu tempo abrangente e carga de trabalho, pode ter perda de entusiasmo e criatividade, sentindo menos simpatia pelos estudantes e sendo menos otimistas sobre sua futura avaliação. Você também pode facilmente se sentir frustrado pelos problemas ocorridos na sala de aula ou a falta de progresso de seus alunos, o desenvolvimento de uma grande distância em relação a eles. (COSTA et al, 2012, p. 637).

As relações de trabalho, podem também ocasionar a manifestação dos sintomas da *Síndrome de Burnout*.

Sentimentos de hostilidade em relação aos administradores, pais e alunos também são comuns; e o desenvolvimento de uma visão desdenhosa sobre a profissão. Professor autodepreciativo e se arrependeu de ter entrado na profissão, fantasiando ou seriamente planejando deixar mostrado (FREIRE, 2015, p.3).

Diante do exposto pode-se dizer que o trabalho com a educação se mostra muito específico, pois se trata de um trabalho, cujo produto não se separa do ato de produção; é traduzido por conhecimentos, ideias, conceitos, valores, atitudes, formando assim uma segunda natureza, na qual, o professor é figura indispensável.

O ambiente de trabalho tem algumas dificuldades que pode gerar no trabalhador aborrecimentos fadiga, falta de organização, excesso de

responsabilidade, despersonalização das relações de trabalho com os pares e superiores, possibilidades de demissão ou aposentadoria, entre outros.

A *Síndrome de Burnout* atinge professores extremamente motivados, quando reagem ao estresse laboral intensificando a carga de trabalho até o colapso. Existe um consenso que define essa reação como resposta exclusiva ao estresse laboral crônico e que não se confunde com estresse – esgotamento pessoal com interferência na vida do indivíduo e não necessariamente na sua relação com o trabalho (FERENHOF; FERENHOF, 2002, p.137).

Chalita (2001, p. 165), afirma que todas as aulas devem ser transformadas em aulas afetivas, e para um professor esse é o desafio, a construção de uma aula preparada para o convívio e a aprendizagem.

O burnout é um fenômeno psicossocial relacionado diretamente à situação laboral; que o homem busca constituir-se como sujeito através de seu trabalho e que o mesmo não se realiza de forma individual, mas sim se materializa num espaço social; e que a atividade produtiva é um elemento constitutivo da saúde mental individual e coletiva, acreditamos ser relevante pensar em ações que possam prevenir ou erradicar o Burnout visando o estabelecimento de um contexto mais favorável ao exercício da profissão docente (CARLOTTO, 2003, p. 12).

Muitos professores tem sido alvo de diversas investigações, pois no exercício profissional da atividade docente encontram-se presentes diversos estressores psicossociais, alguns relacionados à natureza de suas funções, outros relacionados ao contexto institucional e social onde estas são exercidas. Esses tipos de estresse vão se repercutindo causando o *Burnout*, como um tipo de estresse de caráter persistente vinculado a situações de trabalho, resultante da constante e repetitiva pressão emocional associada com intenso envolvimento com pessoas por longos períodos de tempo.

A educação permanentemente trabalha a difusão de valores, ideologias e a transformação da sociedade. Dependendo do modo que o docente apresenta seu trabalho e as circunstâncias do mesmo, resultarão no perfil da educação que os discentes receberão.

Gasparini, Barreto e Assunção (2005, p.192) em sua pesquisa investigaram as condições de trabalho dos professores e os efeitos sobre sua saúde, e constataram que nos dias de hoje o professor ultrapassou a mediação de o processo conhecer o aluno, sua missão se ampliou para além da sala de aula, a

fim de se ter uma conexão entre escola e comunidade. Além de lecionar, deve estar envolvido na gestão e no planejamento escolar, expandindo sua função as famílias e a comunidade.

O professor tem como responsabilidade formar profissionais eficientes para o mercado de trabalho. O educador deve ter domínio no assunto, conhecer recursos pedagógicos e favorecer o desenvolvimento de habilidades e competência em seus alunos, seu grande desafio está na sua formação para atuar como docente, principalmente, na elaboração pedagógica e didática.

A *Síndrome de Burnout* atualmente é considerada um problema social de grande destaque e é estudada em vários países, pois a mesma está ligada intimamente a grandes custos organizacionais, devido a rotatividade de pessoal, os problemas de produtividade e de qualidade. O professor, neste processo, se depara com a necessidade de desempenhar vários papéis, muitas vezes contraditórios, que lhe exigem manter o equilíbrio em várias situações. Exige-se que seja companheiro e amigo do aluno, lhe proporcione apoio para o seu desenvolvimento pessoal, mas ao final do curso adote um papel de julgamento, contrário ao anterior. A síndrome também se encontra associada a diversos distúrbios pessoais, com o aparecimento problemas psíquicos e físicos. Em casos extremos, a ação prolongada do estresse laboral pode acabar levando ao Burnout com total perda da capacidade no ambiente de trabalho. A prevenção do estresse no trabalho será um dos maiores desafios da área da saúde ocupacional no século XXI.

2.4 O ESTRESSE CAUSADO PELA NECESSIDADE DE CONTÍNUA FORMAÇÃO DOCENTE

O estresse na prática docente, seja do ensino básico a pós-graduação, ainda é um tema de vários estudos, justificados pelas sequelas que vários professores apresentaram ao final de sua carreira, comprometendo a saúde desses profissionais (SANTANA, 2011, p. 219).

Ballone (2008, p. 25) pontua que a urgência de tempo, responsabilidade excessiva e falta de apoio são alguns dos fatores que contribuem para o estresse patológico no trabalho, porque excedem a capacidade de adaptação do profissional e gera o estresse. Esse mesmo autor afirma ainda que, estresse excessivo é

causado ainda pela falta de incentivo, baixa perspectiva de vida e desmotivação, já que realizar tarefas repetitivas e sem nem um sentido são muito estressantes. Um profissional sem objetivo e sem concepção de crescimento na organização, onde o trabalho não o satisfaz profissionalmente, fica desmotivado, com total falta de interesse podendo aí se instalar o estresse e as consequências dele advindas, como, no caso, a depressão, dentre outras.

O estresse no trabalho repercute na vida social dos funcionários, que muitas vezes não têm tempo, devido à sobrecarga de trabalho, nem disposição, devido ao cansaço, de sair, se distrair, ter alguns momentos de lazer. Assim, as amizades ficam prejudicadas e a qualidade de vida também, impedindo que o profissional recupere suas forças e tenha um contato saudável com outros ambientes e pessoas.

Entendemos que as repercussões de uma formação nas práticas escolares não podem/devem ser interpretadas de forma direta e linear. Consideramos que o projeto de um percurso formativo tem em cada sujeito, impactos diferentes pelo o que foi vivenciado e que essa ação ocorre em momentos distintos; assim o tempo para proporcionar repercussões pode variar como também, características individuais e coletivas devem ser consideradas. Diversos estudos apontam que os impactos da formação continuada nas práticas docentes são relativos; podem provocar mudanças substanciais e permanentes, modificações momentâneas ou, mesmo, não ocasionar alteração alguma.

O trabalho docente tornou-se cada vez mais complexo, e as ambições educativas aumentaram também, pois as crianças estão indo cada vez mais cedo para as salas de aula e os professores têm dificuldades de exercer o seu papel e não o de pais. Além de melhorar cada vez mais suas práticas para melhor servir aos alunos. Muitas vezes sem qualificação adequada para tal função, fica desmotivado por sua falta de preparo, e por não saber a que ou a quem recorrer, prejudicando sua saúde (PERRENOUD, 2002, p. 42).

Muito se tem defendido que a formação de professores tem como objetivo de favorecer mudanças na prática docente, para que seja mantida uma posição de equilíbrio entre o realismo conservador e o otimismo ingênuo, visando uma distância ideal entre a formação e as condições efetivas da prática docente. Assim, se a distância for pequena, a formação irá contribuir para reproduzir as injustiças do sistema. Mas se for grande, os efeitos podem se agravar, surgindo sentimentos de insucesso que poderão acarretar no abandono da profissão docente. Ainda tem se

tornado um grande dilema para a classe trabalhista, isto acarreta em grandes prejuízos para todos.

A mudança seja nas pessoas ou na educação é algo lento e não linear, de forma que ninguém muda de um dia para o outro. O sujeito tem a necessidade de interiorizar, adaptar e experimentar os aspectos novos que viveu em sua formação. A aquisição de conhecimentos deve ocorrer da forma mais interativa possível, refletindo sobre situações práticas reais (PIMENTA, 1997, p.15).

Levando-se em consideração as concepções atuais sobre a formação de docentes, o professor alfabetizador precisa continuamente aprimorar a prática, a concebendo numa ação coletiva para o aprimoramento de metodologias visando a alfabetização plena, além de estratégias para superar os diversos fenômenos que ocorrem na escola, para que esse processo se concretize. Nesse sentido os processos formativos devem entre outros objetivos, propor novas metodologias e colocar os profissionais a par das discussões teóricas atuais, com a intenção de contribuir para as mudanças que se fazem necessárias para a melhoria da ação pedagógica na escola e conseqüentemente da educação.

O professor deve adotar uma postura reflexiva para avaliar constantemente sua prática, e consideramos que os cursos de formação continuada são momentos importantes para essa ação crítica e reflexiva. Numa formação continuada o professor pode desenvolver novos conceitos, ficar a par das discussões atuais referentes à educação, e, principalmente, refletir sobre a ação docente e suas práticas de sala de aula, de forma a ressignificar sua atuação profissional, para aprimorar sua ação ou sustentar as práticas que desenvolve (PERRENOUD, 2002, p. 45).

Por isso julgamos que as formações continuadas são importantes para o professor se atualizar sobre concepções, métodos e estratégias sobre seu trabalho em sala de aula, para pensar em práticas inclusivas de alunos, sobre o currículo escolar, buscando uma prática articuladora, numa concepção de leitura e a escrita como função social e sem deixar de envolver outras áreas do saber e outras questões que permeiam a prática.

3 A RELAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO DOCENTE: DIÁLOGOS COM PROFESSORES EM READAPTAÇÃO FUNCIONAL DE ESCOLAS PÚBLICAS, ITAITUBA-PA

3.1 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente trabalho, cujas pesquisas foram realizadas em quatro públicas de Itaituba- Pará e tem como objetivo a compreensão dos principais agentes geradores do estresse laboral no ambiente escolar, assim como as causas da *Síndrome de Burnout* em professores, incidência que afeta diretamente a saúde mental e física de docentes.

O tipo de técnica metodológica escolhida a princípio foi a pesquisa bibliográfica a qual foi utilizada como ferramenta para embasamentos teóricos conforme aponta Gil (2002, p.44), “[...] a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente em livros e artigos científicos”, no caso desta pesquisa descreveu-se a *Síndrome de Burnout* e as suas ações. Fundamentou-se em autores que discutem sobre temática como: Benevides – Pereira (2002); Carlotto (2011); Codo (2006); Facion (2008); Batista (2008); Saviani (2008), dentre outros.

A pesquisa de campo caracteriza-se como sendo uma abordagem metodológica qualitativa e exploratória, uma vez que procura analisar, descrever as características e causas da *Síndrome de Burnout* em professores, de acordo com Richardson (2012, p. 90) quando afirma que a pesquisa qualitativa é “a tentativa de uma compreensão detalhada dos significados e características situacionais apresentadas pelos entrevistados, em lugar da produção de medidas quantitativas de características ou comportamentos”.

O estudo foi realizado com professores cinco professores readaptados da rede de ensino do município de Itaituba e para chegar-se aos resultados, utilizou-se de coletas e análises dos dados, discussões e comentários sobre os mesmos. O professor readaptado pode exercer toda e qualquer atividade que não desrespeite as restrições determinadas pelo laudo médico, desde que seja também compatível com o nível de escolaridade do mesmo e com suas experiências pessoais e profissionais.

Existem dois tipos de readaptação: a provisória, que ocorre quando for constatada a incapacidade parcial e temporária para o exercício da função inerente; e a readaptação definitiva que acontece quando for constatada a incapacidade definitiva

para o exercício da função inerente ao cargo. Atualmente o quadro de servidores da Semed – Secretaria Municipal de Educação encontra-se 33 (trinta e três) professores em situação de readaptação, seja provisória ou definitiva.

3.2 PERFIS DOS ENTREVISTADOS

A entrevista teve como objeto de estudo cinco professores readaptados em suas funções e que estão atuando em biblioteca nas respectivas Escolas Engenheiro Fernando Guilhon, Maria da Consolação, Maria Oliveira de Mendonça e Antônio Gonzaga Barros. O tempo de trabalho dos mesmos é constituído respectivamente entre 20 a 30 anos de exercício da profissão, e suas faixas etárias distribuídas entre 48 a 56 anos, sendo que maior parte dos entrevistados são do sexo feminino, como está descrito no quadro 01.

Quadro 01. Perfil dos entrevistados. Fonte: Professores readaptados de escolas públicas, Itaituba (2019).

Entrev.	Escola	Idade	Estado Civil	Graduação	Ano de formação	Tempo/ Educação	Tempo/ Escola
E ₁	M ^a da Consolação	54	Solteira	Pedagogia	2015	20	07 a
E ₂	M ^a Oliveira de Mendonça	50	Divorciado	Pedagogia Dr. Em Educação	1999	29	03 m
E ₃	Gonzaga Barros	48	Solteira	Pedagogia	2007	25	10 a
E ₄	Fernando Guilhon	52	Solteira	Pedagogia	2010	30	18 a
E ₅	Fernando Guilhon	56	Divorciada	Pedagogia	2004	30	08 a

Com relação à formação acadêmica, a pesquisa contou com a colaboração professores Licenciados em Pedagogia, ressaltando todos os entrevistados encontram-se em readaptação funcional de suas atividades por problemas de saúde que, segundo o relato dos entrevistados esses problemas são ocasionados principalmente pelo alto nível de estresse no ambiente de trabalho.

3.3 CONCEPÇÕES DOS PROFISSIONAIS

A coleta de dados e informações sobre o trabalho e as condições dos professores readaptados que exercem suas funções em espaços pedagógicos nas escolas públicas do município de Itaituba trará uma grande contribuição à medida que permite conhecer e refletir sobre as causas, motivos que os afastaram do exercício de

regência de classe, a partir dos relatos de suas experiências nesse novo ambiente de trabalho. Para iniciar a conversa com os professores foi perguntado na questão **01: Já esteve afastado do trabalho por motivos de saúde nos últimos dois anos? Por quais motivos?** No quadro 02 está descrito os relatos dos entrevistados.

Quadro 02. Motivos do afastamento do trabalho. Fonte: Professores readaptados de escolas públicas, Itaituba (2019).

Entrev.	Relatos dos entrevistados
E ₁	<i>“Sim, problemas neurológicos e fortes dores de cabeça”.</i>
E ₂	<i>Sim, acidente de transito com fratura.</i>
E ₃	<i>Sim, cansaço físico e mental, problemas psicológicos.</i>
E ₄	<i>Sim, gastrite, cansaço e dor de cabeça frequente.</i>
E ₅	<i>Sim, muito estresse em sala de aula, sentia-me esgotada.</i>

Nota-se que, todos os entrevistados afastaram-se do ambiente de trabalho por conta de seu estado de saúde. Observa-se ainda que apenas o E₂ não esteve afastado do trabalho por motivo de doenças relacionadas ao ambiente de trabalho, já que os demais se queixavam de dor de cabeça constante, cansaço físico e mental, estresse.

Desse modo, a fala dos professores traz um alerta para a manifestação dos primeiros sinais mais evidente da *Síndrome de Burnout*. Como destaca Leite (2007, p. 22), “É definida como uma sensação de esgotamento físico e mental, uma sensação de não dispor mais de energia, de haver chegado ao limite das possibilidades”. De acordo com o autor percebe-se que, o processo de adoecimento do professor é originado em grande parte de agentes estressores presentes no cotidiano docente e a forma como são enfrentados. As péssimas condições de trabalho oferecidas ao professor são fatores determinantes que levam ao adoecimento dos mesmos. Assim, é possível perceber nos entrevistados já nas primeiras falas dos entrevistados o quão o ambiente laboral acaba por afetar diretamente a saúde do professor e consequentemente o ensino aprendizagem dos alunos.

Ficar doente é uma das possibilidades da vida. É certo que as condições de trabalho e de vida aceleram o processo. Diante disto buscou-se analisar como o ambiente de trabalho influencia na saúde desses profissionais com questionamento **02: Você teve algum problema de saúde, nos últimos 02 (dois) anos, que considera estar associado ao trabalho nesta escola? Se teve, qual/quais?** Os relatos estão expostos no quadro 03.

Quadro 03. Problemas de saúde decorrente do ambiente de trabalho. Fonte: Professores readaptados de escolas públicas, Itaituba (2019).

Entrev.	Relatos dos entrevistados
E ₁	<i>Sim, na época trabalhava com alfabetização e a turma tinha trinta alunos, e com isto adquiri “transtorno de humor” o que me causa fortes dores de cabeça.</i>
E ₂	<i>Não.</i>
E ₃	<i>Sim, uma leve dificuldade na voz, dor de cabeça.</i>
E ₄	<i>Tive sim, fortes dores e muito desequilíbrio emocional.</i>
E ₅	<i>Sim, devido eu trabalhar com uma turma muito cheia, comecei a sentir tonturas, dor de cabeça e me sentir muito cansada.</i>

Na fala dos entrevistados fica explícito que o ambiente de trabalho possui muitos elementos estressores, causando-lhe adoecimento. A grande maioria relata um ou outro sintoma físico ou mental, sendo o mais relevante dor de cabeça, ressaltam ainda vários outros como mudança de humor, dificuldade na fala, desequilíbrio emocional devido a turmas superlotadas.

O ambiente não diz respeito somente a sala de aula ou ao contexto institucional, mas sim a todos os fatores envolvidos nesta relação, incluindo os fatores macrosociais como políticos educacionais e fatores sócio histórico. (CARLOTTO, 2002, p. 23).

De acordo com os relatos dos professores e com a fala do autor pode-se dizer, que diante de tantas cobranças e exigências os professores acabam sobrecarregados, o efeito disso tudo é o dano à saúde física e mental desses profissionais e tais problemas de saúde estão de fato relacionados ao ambiente de trabalho, entre outros motivos.

O exercício da profissão docente é uma tarefa árdua e seus desafios são extremamente exigentes e envolvem muita responsabilidade, tais exigência e responsabilidades podem influenciar de forma positiva ou negativa tanto o desenvolvimento de sua prática pedagógica quanto à vida pessoal, escolar e profissional de seus educandos. Nesse contexto realizou-se a questão 03: **Você gosta da sua profissão?** No quadro 04 pode-se observar as falas dos professores.

Quadro 04. Você gosta da sua profissão? Fonte: Fonte: Professores readaptados de escolas públicas, Itaituba (2019).

Entrev.	Relatos dos entrevistados
E ₁	<i>Sim, escolhi esta profissão por que ser professor é compartilhar conhecimento, fazer o outro crescer, mostrar caminhos, dar as mãos. Todo professor deve se orgulhar do vínculo que faz com seus alunos.</i>

E ₂	<i>Gosto, porque ela é importantíssima para a sociedade, com ela me identifico e me realizo enquanto pessoa e sujeito social.</i>
E ₃	<i>Sim, apesar dos problemas enfrentados no dia-a-dia e que me fizeram está com a saúde frágil.</i>
E ₄	<i>Sim, sempre quis ser professora, mas confesso que a desvalorização da profissão me deixa desanimada e agora com a readaptação tudo ficou mais difícil.</i>
E ₅	<i>Sim, foi a profissão que escolhi gosto muito de ser professora. Porém devido ao que exerço essa profissão e problemas pessoais e saúde estou fora da sala de aula, tentando ser readaptada.</i>

Conforme o relato dos entrevistados, é possível destacar que apesar de todas as adversidades enfrentadas dentro e fora da sala de aula, há pessoas que escolhem ser professor, e se orgulham da profissão que exercem, e isso fica evidenciado na fala do E₁.

Fomos um dia o que alguma educação nos fez. E estaremos sendo, a cada momento de nossas vidas, o que fazemos com a educação que praticamos e o que os círculos de buscadores de saber com os quais nos envolvemos estão constantemente criando em nós e fazendo conosco. (BRANDÃO, 2000, p. 451).

De acordo com a fala do autor tem-se uma certeza, a profissão docente nunca vai acabar o professor é uma peça fundamental na vida de todo e qualquer ser humano! Apesar de ser não ser uma profissão fácil, vale à pena ser professor (a). Nesse sentido entende-se que a figura do professor sempre foi e será importante para a sociedade. Nenhuma grande personalidade conseguiu atingir o posto que hoje ocupa sem que tenha passado pelas mãos de um professor (a).

Conviver bem com as pessoas é uma das condições necessárias para criar um ambiente de trabalho agradável em todas as áreas de atuação, inclusive na Educação, com base nessa informação procurou-se saber: **04. Você gosta de trabalhar na escola em que está atuando?** As respostas dos entrevistados estão descritas no quadro 05.

Quadro 05. Gosta de trabalhar na escola em que está atuando? Fonte: Professores readaptados de escolas públicas, Itaituba (2019).

Entrev.	Relatos dos entrevistados
E ₁	<i>Sim, por que a escola é como a nossa segunda casa, onde um ajuda o outro, a interação com os colegas é muito, tenho liberdade no meu trabalho.</i>
E ₂	<i>Gosto, porque ela permite desenvolver um trabalho significativo para melhorar o processo ensino aprendizagem.</i>
E ₃	<i>Sim, sinto-me bem na instituição em que atuo.</i>
E ₄	<i>Sim, mas vezes, sinto-me meio indisposta e sem vontade de sair de casa.</i>
E ₅	<i>O acolhimento da gestão, dos colegas de trabalho e principalmente dos alunos e dos pais, fazem com que o nosso trabalho seja mais gratificante.</i>

As respostas acima, referentes à questão 04 demonstram que, os entrevistados sentem-se bem no ambiente em que se encontram atualmente, sentem-se acolhidos pela gestão e por seus colegas de trabalho, tem total liberdade para desempenhar da melhor maneira possível o seu novo papel dentro da instituição, apesar de estarem na condição de readaptados em suas funções não sentem nem um tipo de preconceito por parte dos colegas de trabalho.

O indivíduo enfrenta diversos problemas relacionados ao meio em que vive e isso acaba refletindo em sua saúde, ocasionando assim danos a eles e aos que estão ao seu redor. Nesse contexto foi perguntado aos professores o quinto questionamento: **05. A sua readaptação/lotação em espaço pedagógico tem a ver com situações de saúde? Pode relatar o que aconteceu?** No quadro 06 estão demonstrados os relatos dos entrevistados.

Quadro 06. Causas que levaram a readaptação/lotação. Fonte: Professores readaptados, Itaituba (2019).

Entrev.	Relatos dos entrevistados
E ₁	<i>Claro que sim, pois foi a partir do momento que tive a saúde comprometida por conta do ambiente de trabalho tive que afastar da sala de aula e isso é muito doloroso.</i>
E ₂	<i>Sim. Estou lotado no espaço de leitura, ou seja, na biblioteca da escola. Essa nova experiência profissional tem permitido estimular, orientar crianças no contato com os livros infantis.</i>
E ₃	<i>Sim, devido aos problemas de saúde que adquiri no decorrer de toda a jornada de trabalho.</i>
E ₄	<i>Claro, me readaptaram por estar doente, passei a sentir um esgotamento físico e emocional.</i>
E ₅	<i>Sim, pois devido ter que ficar muito tempo em pé passei a sentir fortes dores nos pés e joelhos, e com o passar do tempo me tornei hipertensa.</i>

Dentre os males que afligem a sociedade em geral, especialmente no cenário de trabalho, é possível evidenciar diversos fatores que colocam o trabalhador sob forte tensão, entre esses fatores estão: a cobrança de alta produtividade, carga de trabalho excessiva, desvalorização profissional, péssimas condições de trabalho, relacionamento interpessoal entre outros, esses e outros acontecimentos que estão presentes no cotidiano do ambiente de trabalho são fatores influenciam no aparecimento de distúrbios psicológicos e físicos, fazendo com que os mesmos sejam obrigados a se afastar de suas atividades.

A readequação e readaptação foram desenvolvidas como forma de favorecer os servidores e permitir o desenvolvimento de atividades adequadas as suas limitações, mas esse processo pode não ser um processo prazeroso para estes

indivíduos. Diante desse contexto, surge, então, a indagação: **6. A partir do trabalho em outro espaço (biblioteca/laboratório de informática) as questões de saúde amenizaram?** No quadro 07 se encontram os relatos dos professores.

Quadro 07. A readaptação traz benefícios? Fonte: Professores readaptados de escolas públicas, Itaituba (2019).

Entrev.	Relatos dos entrevistados
E ₁	<i>Com certeza, pois as dores de cabeça e as perturbações mentais melhoraram desde que eu deixei a sala de aula.</i>
E ₂	<i>As questões de saúde amenizaram, porem como permaneço com sequelas do acidente, ainda sinto dores, desconforto na perna.</i>
E ₃	<i>Sim, melhorou bastante, pois com a readaptação eu já não me sinto tão cansado e dessa maneira também posso poupar minha voz.</i>
E ₄	<i>Em partes, é terrível! Tem que esquecer que é professor, ainda não me acostumei com essa nova função.</i>
E ₅	<i>Nem sempre, porque às vezes você tem de fazer várias coisas ao mesmo tempo.</i>

Diante dos relatos da maioria dos entrevistados nota-se que, a readaptação é vista como positiva, pois diante dos relatos percebe-se que há uma melhora no estado de saúde dos professores, tal afirmativa se confirma na fala do E1. Entretanto, mas cabe analisar até que ponto a readaptação e o afastamento da sala de aula pode ser usada como método contra o dissabor da profissão docente, no sentido de amenizar o mal-estar laboral.

Dada a importância dos professores para o ambiente de ensino, a má remuneração e a desvalorização desses profissionais, ocasiona consequências preocupantes. Pediu-se que cada entrevistado opinasse: **07. O que você tem a dizer sobre a sua remuneração e a relação interpessoal no trabalho?** No quadro 08 estão demonstrados os relatos dos entrevistados.

Quadro 08. Visão sobre a remuneração e relação interpessoal no ambiente laboral. Fonte: Professores readaptados de escolas públicas, Itaituba (2019).

Entrev.	Relatos dos entrevistados
E ₁	<i>Não estou satisfeita, professor é uma profissão pouco valorizada, os políticos deveriam valorizar mais os profissionais da educação. Eu por exemplo sempre tive de trabalhar os três turnos para poder tentar viver bem.</i>
E ₂	<i>Apropriada para a função, atualizada nos vencimentos por parte dos órgãos gestores. As relações são respeitadas e amigáveis e que favorecem estímulos para trabalhar diariamente.</i>
E ₃	<i>O salário do professor quase sempre não condiz com sua carga de trabalho, pois trabalhamos quase que vinte e quatros por dia.</i>
E ₄	<i>À desejar sempre, já que somos obrigados a triplicar a jornada de trabalho para se conseguir viver com o mínimo de dignidade.</i>
E ₅	<i>Não é boa e quando chega o momento de se aposentar ainda tem muitas pedras no caminho. Precisamos lutar por melhores salários.</i>

É importante destacar que apenas o E₂, não esboça algum tipo de insatisfação com a sua remuneração. Os demais entrevistados deixam explícitos o seu descontentamento no que diz respeito principalmente à má remuneração da classe, a baixa valorização da classe, reclamam das exaustivas jornadas de trabalho e da dificuldade para se aposentar.

Com esse quadro da situação atual do professorado no Brasil se produz uma imagem dos seus membros que pode ser sintetizada da seguinte forma: um profissional mal preparado e com uma remuneração insuficiente que goza de pouco prestígio na sociedade e cuja legitimidade está sob constante ameaça. (VICENTINI; LUGLI, 2009, p. 156).

Fazendo uma comparação entre a fala do autor e fala dos professores entrevistados é possível perceber evidências de intensificação no trabalho docente. E essa intensificação atinge diretamente o cotidiano escolar uma vez que os docentes não encontram tempo para ser dedicar ao próprio trabalho. Por não ganhar um salário digno grande parte desses profissionais enfrentam exaustivas jornadas de trabalho em duas ou mais escolas para que assim possa garantir um salário melhor e que permita a manutenção e o sustento da casa. Como consequência eles têm pouco tempo para estudar, pesquisar e planejar uma aula diferente.

A aposentadoria é um acontecimento importante na vida do ser humano de modo geral, e pode trazer impactos positivos ou negativos principalmente no que diz respeito à burocracia do país. **08. Qual a sua expectativa referente à aposentadoria por tempo de serviço?** Os resultados podem ser observados no quadro 09.

Quadro 09. O que esperar da aposentadoria. Fonte: Fonte: Professores readaptados de escolas públicas, Itaituba (2019).

Entrev.	Relatos dos entrevistados
E ₁	<i>Eu espero sinceramente que consiga me aposentar sem maiores transtornos, já que o atual cenário do país não traz boas perspectivas.</i>
E ₂	<i>As mudanças atuais preocupam os servidores públicos principalmente aos professores. Com o tempo que me falta não é tão longo acredito que não sofrerei com os impactos que virão.</i>
E ₃	<i>Espero que eu consiga me aposentar de maneira digna e que não tenha que passar por tanta burocracia assim como diversos colegas de profissão.</i>
E ₄	<i>Espero que dê tudo certo, pois quero me aposentar o quanto antes.</i>
E ₅	<i>Não é muito boa, pois já tenho mais de trinta anos de serviço prestado, porém só aparecem no sistema vinte e dois anos. E agora com a nova reforma da previdência não se sabe o que pode acontecer.</i>

Observa-se na fala dos entrevistados que há uma grande expectativa acerca da aposentaria, ao mesmo tempo em que fica evidente a preocupação dos mesmos com o cenário atual do país como fica exposta na fala do E₅, uma vez que a burocracia só dificulta cada vez mais o processo, mostram-se ainda preocupados com a possível reforma da previdência que deixa mais distante o sonho da aposentadoria.

A profissão docente não é desvalorizada somente financeiramente. Há também uma falta de significado na sua atuação, Por conta da má remuneração, o professor precisa trabalhar em mais de uma escola para complementar sua renda, e, além disso, adoecem com frequência. Acerca destas problemáticas fez o questionamento **09. Se pudesse voltar ao tempo, escolheria ainda exercer a docência?** Os relatos dos entrevistados estão expostos no quadro 10.

Quadro 10. Realização profissional. Fonte: Professores readaptados de escolas públicas, Itaituba (2019).

Entrev.	Relatos dos entrevistados
E ₁	<i>Sim, apesar das mazelas sofridas em decorrência do exercício da profissão sinto-me orgulhosa de poder dizer que sou professora.</i>
E ₂	<i>Sim, escolheria novamente essa profissão, embora não seja tão valorizada pelas políticas educacionais ele tem seu reconhecimento na sociedade.</i>
E ₃	<i>Não.</i>
E ₄	<i>Não sei. Isso é uma incógnita para mim.</i>
E ₅	<i>Talvez, se a remuneração fosse melhor e se a sociedade valorizasse mais a categoria que forma todos os cidadãos de outras profissões.</i>

Apesar de todas as dificuldades enfrentadas pela profissão docente os entrevistados gostam da profissão que exercem tal afirmativa pode ser constatada nas falas do E₁ e E₂. Fica claro que os entrevistados têm em mente que exercem um papel insubstituível na sociedade e no processo de transformação e formação de cada indivíduo. A formação de identidade e personalidade do professor não abrange somente o âmbito profissional, já que a docência ultrapassa as barreiras da sala de aula, e constitui fundamentalmente a sua atuação profissional na prática social. A formação dos educadores não se embasa somente no senso técnico, como apenas um agente de decisões alheias, mas, cidadãos competentes e com capacidade de decidir e produzir novos conhecimentos para a teoria e prática de ensinar.

Com o intuito de aprofundar ainda mais o estudo acerca da investigação dos efeitos do estresse no ambiente de trabalho que se sofrido por um longo período pode levar a Síndrome de Burnout aplicou-se ainda um questionário para identificar as características psicofísicas dos professores (Apêndice B). O questionário aplicado foi

uma adaptação do Instrumento de MBI, que foi o primeiro instrumento a ser criado visando avaliar a incidência da síndrome de burnout. Foi elaborado por Christina Maslach e Susan Jackson em 1978, e hoje tem sido um instrumento amplamente utilizado nas diversas profissões para avaliar como os profissionais vivenciam seus trabalhos.

De acordo com os preenchimentos dos cinco entrevistados temos a tabela 01 que traz a pontuação quanto às características psicofísicas dos professores. A escala da pontuação variou de 20 a 100 pontos.

Tabela 01. Pontuação dos entrevistados.

Entrevistados	PONTOS	%
E1	39	49
E2	26	32
E3	54	68
E4	61	76
E5	51	64

Após aplicação do instrumento de pesquisa foi possível observar que, o E₁ e E₂ tiveram uma pontuação 26 e 39 respectivamente e que indica que mesmo esses profissionais afastados de sala de aula apresentam um pequeno nível de estresse.

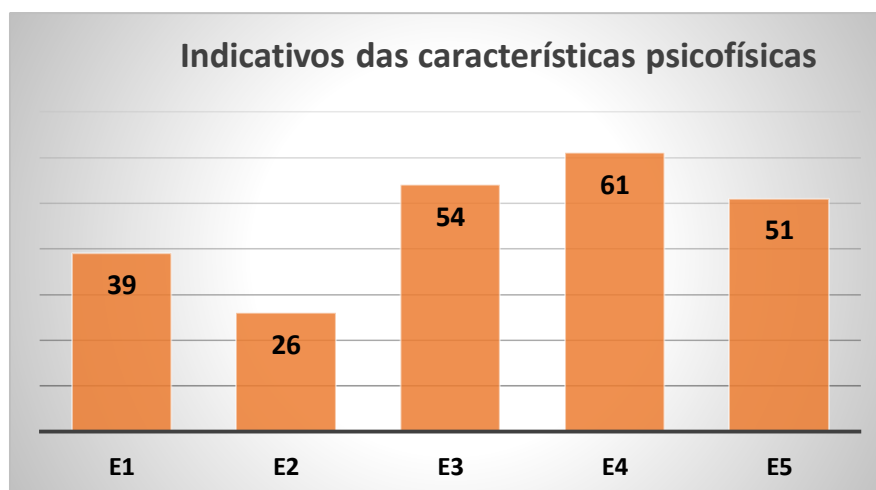


Gráfico 01. Indicativos das características psicofísicas.

Conforme o gráfico 01 é percebido que as características psicofísicas, do E2 está boa no ambiente de trabalho, e melhorou muito, até porque esse profissional não

foi afastado da sala de aula por adoecimento decorrente do ambiente de trabalho e sim de um acidente, como o próprio entrevistado relata.

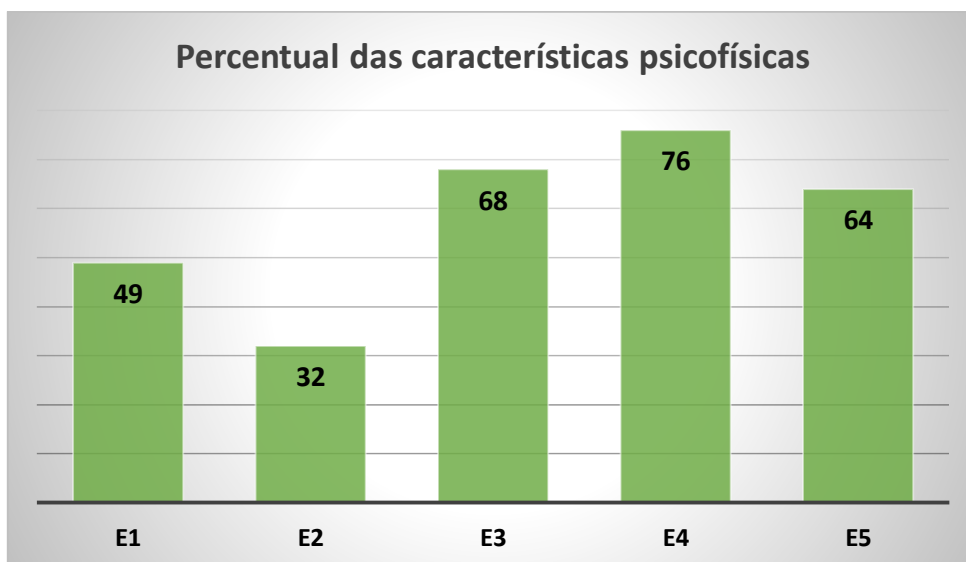


Gráfico 02. Percentual das características psicofísicas dos entrevistados.

O Gráfico 02 nos apresenta o percentual das características psicofísicas dos entrevistados onde foi possível destacar que apesar dos E₃, E₄ e E₅ estarem fora da sala de aula o que deveria amenizar os sintomas de estresse, atingiu a pontuação elevada que corresponde mais de 50% como demonstra o gráfico acima, configurando assim o mal-estar docente. Diante do questionário foi possível identificar que a maior reclamação dos entrevistados citados acima está relacionada ao salário que é desproporcional a tarefa realizada, tal afirmativa pode ser identificada na fala do E₃ “O salário do professor quase sempre não condiz com sua carga de trabalho, pois trabalhamos quase que vinte e quatro por dia”.

3.4 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

De acordo com o resultado da investigação feita por esse estudo, foi percebida que se faz necessário que haja uma iniciativa da gestão escolar a elaboração de propostas que deverão contribuir para amenizar a questão da síndrome de Burnout no ambiente escolar. Assim, este estudo a fim de contribuir para o bem-estar desse ambiente laboral traz as seguintes propostas.

- ✓ Promover um ambiente de trabalho com solidariedade e paz, respeito e compreensão ao outro;
- ✓ Elaborar projetos de cursos de Relações Intra e Interpessoais para os colaboradores da instituição;
- ✓ Contribuir práticas inovadoras, acesso ao ambiente de trabalho com estrutura eficiente para todos.

Assim, utilizando como referência os resultados da pesquisa, as propostas sugeridas acima, poderão tornar-se essenciais para o trabalho do colaborador, e desta forma prevenir a síndrome de Burnout.

Para que as propostas acima citadas possam ser desenvolvidas faz-se necessária a construção de espaços de troca de experiências entre professores, objetivando o acolhimento dos profissionais, fazendo com que haja uma reflexão coletiva acerca da temática, afim de oportunizar os profissionais o aprimoramento de seus conhecimentos referentes à prática, dando condições para que os mesmos possam lidar com situações que envolvam conflitos interpessoais no âmbito escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos estudos levantados, abordaram-se concepções teóricas a respeito da *Síndrome de Burnout*, a partir de estudos realizados foi possível compreender a síndrome se caracteriza por seus diversos sintomas apresentados como exaustão emocional, baixa realização profissional, sensação de perda de energia, de fracasso profissional e de esgotamento e que apesar de tantas características o seu diagnóstico ainda é complexo, podendo ser confundido com várias outras doenças como a depressão. É um fenômeno complexo resultante da relação entre condições individuais e o ambiente laboral. Constata-se que atinge diversos profissionais principalmente aqueles que precisam dedicar-se por muito tempo ao trabalho e que tem o contato direto com pessoas, mas pode-se enfatizar que a profissão docente está mais propensa a desenvolver a síndrome.

Algumas exigências constantes impostas pelo mercado de trabalho fazem com que o indivíduo apresente o estresse quando a sua atuação profissional passa a ser insuficiente, o que causa uma insatisfação com as funções desenvolvidas pelo mesmo. Podendo levar o profissional a manifestar sintomas da *Síndrome de Burnout*, onde ocorre a perda de vontade de trabalhar fazendo com o que o indivíduo que apresente os sintomas queira “abandonar” o trabalho.

Este estudo também abordou o quão complexa é a profissão docente, e como a mesma gera um desgaste físico e mental ao profissional, devido às condições de trabalho oferecidas, jornada de trabalho excessiva, falta de reconhecimento social, ausência de recursos para o desenvolvimento das aulas, formação inadequada para o atendimento das demandas educacionais na atualidade, a falta de autonomia na forma como as atividades são realizadas são fatores que acabam se tornando agentes estressores na atuação do professor, causando o adoecimento e o afastamento mesmo.

Utilizando como referência a literatura e os resultados de pesquisas, foi possível constatar que os motivos que levam os professores a readaptação e, conseqüentemente a lotação funcional em espaços pedagógicos estão diretamente ligadas ao ambiente de trabalho, uma vez que diversos fatores resultantes das políticas vigentes, às quais exigem muito desse profissional, porém não oferece meios necessários para que os docentes desenvolvam um bom trabalho, o resultado disso são menos professores atuando em sala de aula e mais docentes sendo readaptados.

O resultado da pesquisa ainda configura uma visão acerca das percepções dos professores readaptados quanto ao trabalho que desenvolvem atualmente, mostram-se parcialmente satisfeitos com o trabalho que desenvolvem apesar da mudança de função ou de local de trabalho, dentre outros obstáculos para o desenvolvimento da identidade profissional docente os mesmos reconhecem que o afastamento da sala de aula contribui para a melhora do estado de saúde dos mesmos.

No que diz respeito aos resultados obtidos pela pesquisa pode-se verificar que os professores readaptados apresentam características psicofísicas que demonstram um nível preocupante de estresse ainda que estejam afastados da sala de aula, pois esse ambiente laboral apresenta vários outros fatores geradores de estresse.

Este estudo mostra a relevância de novas pesquisas no âmbito da qualidade ocupacional, no que diz respeito aos fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout em professores, e como ela coloca em risco bem-estar físico, psíquico e emocional desses profissionais e como isso afeta diretamente na qualidade da prática docente ocasionando assim o afastamento do mesmo do trabalho.

BIBLIOGRAFIA

ABONIZIO, Gustavo. **Precarização do Trabalho Docente: Apontamentos A Partir de uma Análise Bibliográfica**. Edição Nº. 1, Vol. 1, SP. jan. -jun. 2012. Acesso em 25/09/2018.

ALONSO, Fernanda Gher. **Síndrome de Burnout: Manual de Medidas Preventivas e Identificativas para aplicação pelo engenheiro de segurança do trabalho**. Curitiba. 3 - Edição 2. 2014.

AZEVEDO, Gilson Xavier. Burnout uma ameaça invisível, mas real. **Revista Alpha**, INIPAM (9): 54-66, 2008.

BALLONE, G. J. **Estresse e Trabalho**. Psiqu. Web. Psiquiatria Geral. 2008. Disponível em: www.psiqweb.med.br. 2008. Acesso em: 20 set. 2018.

BATISTA, Márcia Marins. **Síndrome de Burnout em Professor na Sala de Aula**. Brasília/DF, junho 2008.

BENEVIDES – PEREIRA, Ana Maria Tereza (Org.). **Burnout: Quando o Trabalho Ameaça à Saúde do Trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BRANDÃO, Carlos R. **Ousar utopias: da educação cidadã à educação que a pessoa cidadã cria**. Porto Alegre: UFRGS/SME, 2000, p. 449-462.

BRASIL. Ministério da Saúde do Brasil. Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde/ organizado por Elizabeth Costa Dias**. Brasília: MSB, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. **As Cartas da Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

CAMELO, Silvia H. Henriques; ANGERAMI, Emília Luigia Saporiti. Sintomas de estresse nos trabalhadores atuantes em cinco núcleos de saúde da família. **Revista Latino-Americana Enfermagem**. v.12, n.1. Rio de Janeiro, 2004.

CÂNDIDO, Jéssica; SOUZA, Lindinalva Rocha de. **Síndrome De Burnout: As Novas Formas de Trabalho Que Adoecem**. [Dissertação] Paraná. Universidade Estadual do Paraná. 2016.

CANTOS, Geny Aparecida; SILVA, Mauricio Roberto; NUNES, Sonia Regina Lauz. Estresse e seu reflexo na saúde do professor. **Saúde em revista**, Piracicaba, v. 7, n. 15, p. 15-20, 2005. Disp. em: <https://fauufpa.files.wordpress.com/2012/02/saude15art02.pdf>. Acesso em: 10 dez. 2018.

CARLOTTO, Mary Sandra. Burnout e o Trabalho Docente. **Revista Eletrônica Interação Psy**. Ano 01 nº 1- ago. p. 12-18, 2003.

CARLOTTO, Mary Sandra. O impacto de variáveis sócio-demográficas e laborais na síndrome de Burnout em técnicos de enfermagem. **Rev. SBPH** [online]. 2011, vol.14, n.1, pp. 165-185. Disp. em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rsbph/v14n1/v14n1a10.pdf>

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Revista Psicologia em Estudo**, vol.7, Jan/jun.2002.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. **Revista PSICO**, v.39, n.2, p. 152-158, abr/jun., Porto Alegre, 2008.

CHALITA, Gabriel. Educação: **A solução está no afeto**. São Paulo: Gente, 2001.
Codo, Wanderley, Gazzotti, Andréa Alessandra. Trabalho e afetividade. In: CODO, Wanderley. (Coord.). **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes. 1999.

CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Ione. O que é burnout? In: CODO, Wanderley. (Coord.). **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 1999.

COSTA, Ludmila da Silva Tavares; GIL-MONTE, Pedro Rafael; POSSOBON, Rosana de Fátima; AMBROSANO, Glaucia Maria Bovi. **Prevalência da Síndrome de Burnout em uma Amostra de Professores Universitários Brasileiros**. Piracicaba. São Paulo, 2012.

DWORAK, Ana Paula; CAMARGO, Bruna Caroline. **Mal-Estar Docente: Um Olhar Dos Professores**. Formação de professores; contextos, sentido e práticas. VI seminário Internacional sobre Profissionalização Docente. Paraná, 2004.

ESCRIBÀ AGUIR, Vicenta. Estresse no trabalho e bem-estar psicológico: impacto na enfermagem hospitalar. **Rev. ROL de enfermería**, v. 23, n. 7-8, p.506-11, 2000.

FACION, José Raimundo; LEVY, Gisele C. T. de M. **Inclusão Escolar e suas Implicações**. E atual. Curitiba: 2008.

FERENHOF, Isaac Aisenberg; FERENHOF, Ester Aisenberg. Síndrome de Burnout em professores. **Ecos - Revista Científica**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 131-151, jun. 2002.

FRANÇA, Thaís Lorena Barbosa de, OLIVEIRA, Andressa Cristina Batista de Lacerda; LIMA, Lílian Felizardo. Síndrome de Burnout: Características, Diagnóstico, Fatores De Risco E Prevenção. **Ver. Enferm UFPE** (online). Recife, 8(10): 3539-46, out., 2014.

FREIRE, A. M. Síndrome de Burnout: Um Estudo com Professores. São Paulo, 2015.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNCAO, Ada Ávila. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educ. Pesquisa**. [online]. 2005, vol.31, n.2, pp.189-199.

GENUÍNO, Shirley Luanna Vieira; GOMES, Marcos da Silva; MORAES, Elaine Medeiros de. O Estresse Ocupacional e a Síndrome de Burnout no Ambiente de Trabalho: Suas Influências no Comportamento dos Professores da Rede Privada do

Ensino Médio de João Pessoa. **Revista Anagrama: Revista Científica Interdisciplinar da Graduação**, 2010.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GÓMEZ, Pérez Angel Ignacio. **A cultura escolar na sociedade neoliberal**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

GONÇALVES, Josiane Peres; KLIEMANN, Marcia Pelin; SZYMANSKY, Maria Lídia. **O mal-estar docente segundo a percepção de coordenadores pedagógicos da rede pública de Cascavel**. In: Congresso Nacional de Educação, 8, 2008, Curitiba. Anais do evento, p.4597-4606. Curitiba: PUC, 2008.

GUEBUR, Lucimeri Schotka. **Estresse ocupacional e a síndrome de burnout na vida profissional das mulheres**. Curitiba, 2004.

HYPOLITO, Álvaro Moreira. **Trabalho docente, classe social e relações de gênero**. Campinas – SP: Papirus, 1997.

JODAS, Denise Albieri; HADDAD, Maria do Carmo Lourenço. Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. **Acta Paul Enferm**; 22 (2): 192-7, Londrina - PR, 2009.

KRAFT, Ulrich. Esgotamento Total. **Revista Scientific American**. Mente e Cérebro: psicologia/psicanálise/neurociência. Junho, 2006. Disponível em: http://www2.uol.com.br/vivermente/reportagens/esgotamento_total.htm. Acesso em: 01/02/2019.

LEITE, Nádia Maria Bezerra. **Síndrome de Burnout e relações sociais no trabalho: um estudo com professores da educação básica**. [Dissertação] Brasília: Universidade de Brasília, Brasília/DF, 2007.

LIBÂNIO, José Carlos. **Adeus professor, adeus professora?** Novas exigências educacionais e profissão docente. 4.ed. Cortez, 2000.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes. **O stress emocional e seu tratamento**. p.475-490. Porto Alegre: Artmed. 2001.

LYRA, Glaciene Januário Hottis. **Síndrome de Burnout: Esgotamento profissional, estresse, sintomas e o caminho para a liberdade docente**. UEMG – Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade de Carangola, 2014. Disponível em: https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/burnout_artigo_gal.pdf. Acesso em: 18 de setembro de 2018.

MALLMANN, Clarice Schoenardie; PALAZZO, Lilian Santos; CARLOTTO, Mary Sandra; CASTRO, Denise Rangel Ganzo de Castro Aerts. Fatores associados à síndrome de burnout em funcionários públicos municipais. **Psicol. teor. prat.** [online], vol.11, n.2, pp. 69-82, local, 2009.

MARONEZE, Luciane Franceli Zorzetti. A precarização do Trabalho Docente na Rede Estadual de Educação Básica no Paraná. [Dissertação]. Maringá, 2011.

MARTINS, Leonardo Fernandes. **Estresse ocupacional e esgotamento profissional entre profissionais da atenção primária à saúde.** [Dissertação] Mestrado em Psicologia. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2011.

MCGEE-COOPER, Ann; TRAMMELL, Duane; LAU, Barbara. **Você não precisa voltar do trabalho exausto:** um programa para dar prazer, energia e equilíbrio à sua vida. Rio de Janeiro: Campus, 1997.

MELO, Fabio Mansano. Notas sobre a desqualificação do trabalho docente. **Revista Mediações**, V. 11, nº 1, 2006.

MIZUKAMI, Maria da Graça Nicoletti. **Escola e desenvolvimento profissional da docência.** São Paulo: Editora UNESP, 2013.

MOREIRA, Davi de Souza; MAGNAGO, Renata Faverzani.; MAGNAGO, Renata Faverzani.; MAGAJEWSKI, Flávio Ricardo Liberali. Prevalência da Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 25(7): 1559-1568, jul, 2009.

NETO, Annibal Muniz Silvany; ARAÚJO, Tânia Maria de; DULTRA; Fábio; AZI, Gustavo Rabelo; ALVES, Rodrigo; KAVALKIEVICK, Cristina; REIS, Eduardo Borges. Condições de trabalho e saúde de professores da rede particular de ensino de Salvador, Bahia. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 24. n. 1/2, jan./dez. 2002.

OLIVEIRA, Dalila Andrade. A Reestruturação do trabalho docente: precarização e flexibilização. **Educação e Sociedade**, V. 25, Nº 89, 2004.

PAFARO, Roberta Cova; MARTINHO, Milva Maria Figueiredo de. Estudos de Estresse do Enfermeiro com Dupla Jornada de Trabalho em um Hospital de Oncologia Pediatria de Campinas. **Rev. Esc. Enferm.** USP; 38(2): 152-60; 200.

PASCHOAL; Tatiane; TAMAYO, Álvaro. **Ergonomia, Estresse e trabalho.** Validação da escala de estresse no trabalho. 2006. Disp. em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf> Acesso em: 11/11/2018.

PERRENOUD, Philippe. **Práticas pedagógicas, profissão docente e formação. Perspectivas sociológicas.** Lisboa: Dom Quixote, 206p. 1993.

PIMENTA, Selma Garrido. **Formação de professores - saberes da docência identidade do professor.** Nuances – Vol, p. 05-14. III- setembro de 1997.

PONTES, Carla da Silva. **Caracterização da síndrome de Burnout como doença do trabalho:** uma visão ampliada. 2015. Disp. em: <<https://jus.com.br/artigos/35655/caracterizacao-da-sindrome-de-burnout-como-doenca-do-trabalho>> Acesso. em: 16/09/2018.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2012.

ROCHA, Vera Maria da; FERNANDES, Marcos Henrique. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, n. 57, v.1, p. 23-27, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S004720852008000100005&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 10/12/ 2018.

SANTANA, Otacilio Antunes. Docentes de pós-graduação: grupo de risco de doenças Cardiovasculares. **Acta Scientiarum. Education**, v. 33, n. 2, p. 219-226, 2011.

SAVIANI, Dermeval. **Pedagogia Histórico-Crítica: Primeiras aproximações**. 10ªed. ver- Campinas, SP: Autores Associados, 2008.

SILVA, Jorge Luiz Lima da; DIAS, Campos, André; TEIXEIRA, Reis, Liliane. **Discussão sobre as causas da Síndrome de Burnout e suas implicações à saúde do profissional de Enfermagem**. Aquichan, vol. 12, núm. 2, agosto, 2012.

SILVA, Leandra Carla da; SALES, Tatiana Lucas de Fonseca. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. ReCaPe **Revista de Carreiras e Pessoas São Paulo**. Volume VI - Número 02 - Mai/Jun/Jul/Ago, São Paulo, 2016.

SILVEIRA, Arthur Kottler da. **Saúde Mental e Trabalho**. Universidade Candido Mendes. Rio de Janeiro, 2009.

TRIGO, Telma Ramos Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista Psiquiatria Clínica**. 34, v(5), 223-233, São Paulo, 2007.

VICENTINI, Paula Perin; LUGLI, Rosário Genta. **História da profissão docente no Brasil: representações em disputa**. São Paulo: Cortez, 2009.

WAGNER, Dione Pereira. **Síndrome de Burnout: Um estudo junto aos educadores (Professores e Educadores Assistentes) em escolas de educação infantil**. [Dissertação] Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2004.

APÊNDICE A –
ROTEIRO DA ENTREVISTA COM OS PROFESSORES READAPTADOS DA
FUNÇÃO

Prezado (a) Professor (a),

Sou acadêmica de Pedagogia, e conto com a sua participação nesta pesquisa que tem como objetivo realizar um estudo (monografia de graduação) sobre a síndrome de Burnout. Agradeço a participação nessa pesquisa.

I. Identificação:

- a) Gênero: _____
- b) Idade: _____
- c) Estado Civil: _____
- d) Possui filhos? () Sim () Não
- e) Graduação: _____
- f) Ano que se formou: _____
- g) Possui Pós-Graduação: _____
- h) Tempo de trabalho na educação: _____ anos
- i) Tempo de trabalho nesta Escola: _____ anos.

Questões da prática:

1) Já esteve afastado do trabalho por motivos de saúde nos últimos dois anos?

() Sim. Por quais motivos? _____

() Não.

2) Você teve algum problema de saúde, nos últimos 2 anos, que considera estar associado ao trabalho nesta escola? Se teve, qual/quais?

3) Você gosta de sua profissão?

() Sim () Não () Em termos

Justifique.

4) Você gosta do trabalhar nesta escola?

() Sim () Não () Em termos

Justifique.

5) A sua readaptação/lotação em espaço pedagógico tem a ver com situações de saúde? Pode relatar o que aconteceu?

6) A partir do trabalho em outro espaço (biblioteca/laboratório de informática) as questões de saúde amenizaram?

7) O que você tem a dizer sobre sua (s):

a) Remuneração salarial:

b) Relações interpessoais no trabalho:

8) Qual sua expectativa referente à **aposentadoria por tempo de serviço**?

9) Se pudesse voltar ao tempo, escolheria ainda exercer a docência?

APÊNDICE B-
QUESTIONÁRIO PRELIMINAR DE IDENTIFICAÇÃO DA BURNOUT

MARQUE “X” na coluna correspondente:

Nº	CARACTERÍSTICAS PSICOFÍSICAS EM RELAÇÃO AO TRABALHO	1 NUNCA	2 ANUAL MENTE	3 MENSAL MENTE	4 SEMANAL MENTE	5 DIARIA MENTE
1	Sinto-me esgotado(a) emocionalmente em relação ao meu trabalho					
2	Sinto-me excessivamente exausto ao final da minha jornada de trabalho					
3	Levanto-me cansado(a) e sem disposição para realizar o meu trabalho					
4	Envolve-me com facilidade nos problemas dos outros					
5	Trato algumas pessoas como se fossem da minha família					
6	Tenho que desprender grande esforço para realizar minhas tarefas laborais					
7	Acredito que eu poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim					
8	Sinto que meu salário é desproporcional às funções que executo					
9	Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente					
10	Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado (a)					
11	Não me sinto realizado (a) com o meu trabalho					
12	Não sinto mais tanto amor pelo meu trabalho como antes					
13	Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente					
14	Sinto-me sem forças para conseguir algum resultado significativo					
15	Sinto que estou no emprego apenas por causa do salário					
16	Tenho me sentido mais estressado (a) com as pessoas que atendo					
17	Sinto-me responsável pelos problemas das pessoas que atendo					
18	Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas					
19	Penso que não importa o que eu faça nada vai mudar no meu trabalho					
20	Sinto que não acredito mais na profissão que exerço					