

**CELER FACULDADES
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS – FACISA
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU* MBA EM ADMINISTRAÇÃO
EMOCIONAL**

**A PROFISSÃO DOCENTE FRENTE ÀS EXIGÊNCIAS DA SOCIEDADE
CONTEMPORANEA: UM OLHAR PARA SAÚDE DO PROFESSOR**

MICHELLE SELIG

XAXIM, SC – 2014

**CELER FACULDADES
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS – FACISA
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU* MBA EM ADMINISTRAÇÃO
EMOCIONAL**

**A PROFISSÃO DOCENTE FRENTE ÀS EXIGÊNCIAS DA SOCIEDADE
CONTEMPORANEA: UM OLHAR PARA SAÚDE DO PROFESSOR**

MICHELLE SELIG

Monografia apresentada como requisito para obtenção do Título de Especialista através do Curso de Pós Graduação “*Lato sensu*” MBA em Administração Emocional pela Celer Faculdades sob orientação da Professora Dra. Ourora Rosalina Bolzan.

Dedico este trabalho a minha família, pelo amor, paciência, compreensão e apoio na minha busca por novos conhecimentos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela vida e pela família maravilhosa que tenho e que sempre me incentivaram e me apoiaram para alcançar meus objetivos, mesmo nos momentos de grandes dificuldades que passamos juntos. Obrigada de coração por me “suportarem” nestes últimos tempos.

Aos colegas e professores do Curso de Pós Graduação e em especial a professora orientadora prof. Ourora, pelo acompanhamento, orientação e disponibilidade durante a trajetória deste estudo.

E a todos que, de uma forma ou de outra, colaboraram para a realização deste trabalho.

RESUMO

Não obstante ser estresse uma capacidade adaptativa orgânica, resultante de milhões de anos de evolução, para reagirmos a situações de risco, portanto, necessário à nossa sobrevivência, este, em determinadas situações, continuamente presente no nosso dia a dia, pode trazer implicações que afetam tanto a nossa psique quanto ao nosso organismo. O estresse no seu amplo espectro de efeitos sobre o organismo, esta, dentro de inúmeros outros, à Síndrome de *Burnout* com aspecto decisivo no desfecho das doenças associadas do sistema neurológico, uma das principais causas do afastamento do trabalho em professores da rede pública e privada. O diagnóstico do estresse pode ser feito através de sinais e sintomas que lhe são característicos. Considerando que estamos submetidos a uma ampla diversidade de estímulos causadores de estresse, esforços devem ser envidados para diagnósticos desse mal e dos seus efeitos sobre o organismo, a exemplo da Síndrome de *Burnout*, cujo o objetivo maior se constitui na adoção de ações preventivas desse e de muitos outros males, cujo prognósticos são sombrio, dentre seus efeitos sobre o sistema neurológico. Tais estudos têm particular relevância não apenas como diagnóstico terapêutico e prevenção, mas no sentido da remodelação dos hábitos de vida e sua relação de causa e efeito. O presente trabalho, objetiva revisar na literatura, a associação do estresse e sua relação como desencadeador da Síndrome de *Burnout*.

Palavras chave: Professor. Estresse. *Burnout*.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
1 QUAL O PAPEL QUE O MAGISTÉRIO REPRESENTA PARA A SOCIEDADE	8
1.1 O PROFESSOR NA ATUALIDADE X ESTRESSE PROFISSIONAL	8
1.2 O PROFESSOR E O CONTEXTO ATUAL.....	9
2 MAL ESTAR DOCENTE	11
2.1 O PROFESSOR E O ESTRESSE NO SEU TRABALHO	13
2.2 O PAPEL DO PROFESSOR	19
2.3 EVOLUÇÃO DO ESTRESSE DOCENTE.....	21
3 SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>	24
3.1 O <i>BURNOUT</i> E OS PROFESSORES	29
3.2 O <i>BURNOUT</i> E A VIOLÊNCIA NAS ESCOLAS.....	31
3.3 MEDIDAS PREVENTIVAS AO <i>BURNOUT</i>	33
CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
REFERÊNCIAS	37

INTRODUÇÃO

As pressões do mundo contemporâneo já atingem a escola. Toda preocupação com desempenho, administração de recursos, novas diretrizes tornou-se um problema também para o professor. Face a toda essa problemática que este vem enfrentando, ainda conta com o agravante dos problemas emocionais enfrentados. Como o professor porta-se diante de tamanhos desafios? Quais as soluções?

A escola vive uma crise de valores, de ética, de politização, de consciência, de motivação, de conceitos, além da crise cultural, econômica e política, que aumentaram nas últimas décadas. A lógica da economia, da globalização, da industrialização e do consumismo invade todo espaço, transformando homens e coisas em mercadorias e neste contexto está a família, e naturalmente o professor, na qual ninguém tem tempo para se reunir e viver em plena comunhão.

No ensino conhecem-se "coisas" sobre o mundo na medida em que um professor entra em sala de aula e, após um período, com um pequeno intervalo, cede seu espaço para outro professor, com uma nova visão de algo que pode ser ensinado, tudo fragmentado, retalhado, sem sentido. A questão central fica em atividades que integram as disciplinas, sem que o aluno tenha uma sequência lógica que lhe seja significativa através do sujeito sobre o objeto, estabelecendo relações nas suas representações.

O professor une parte desta engrenagem, a várias tarefas pedagógicas que cumpre, está sem hora para "ser", pois seus dias transcorrem entre família, casa e escola, não tendo um momento para integrar-se aos grupos de trabalho em busca de soluções. Muitas vezes também, os gestores não se inteiram dos problemas que estão prejudicando o andamento da aprendizagem e cobram a necessidade de um processo de formação contínua, licenciatura, bacharelado, especialização, pós-graduação, mestrado, doutorado.

Apresenta-se também as necessidades pessoais que os professores têm enfrentado no seu dia-a-dia, com suas rotinas, ansiedades e angústias, como trabalhar em tempo integral em vários estabelecimentos de ensino, usando os sempre iguais e repetitivos movimentos do corpo e também o alimentar-se de forma errada, o não descanso adequado, o não ter direito de fazer algo que lhe dê prazer,

o não ter tempo para si e sua família, aumentando as possibilidades de sofrer os efeitos do estresse, tornando sua vida muito infeliz, impessoal e incompleta.

A partir do momento em que o professor toma conhecimento do por que e como o estresse está sendo gerado, ele deve buscar maneiras efetivas de eliminar ou tornar mínimos os efeitos do estresse sobre o fazer diário dos mesmos.

Esta intensificação do fazer docente pode ocasionar conflitos, pois ao arcar com essa sobrecarga, vê seu tempo reduzido para atividades pessoais e até mesmo atividades que pudessem melhorar sua qualificação profissional, e isso reflete também em seu sentimento de realização pessoal.

Diante destas questões, fica ainda mais clara a presença de aspectos estressores nas unidades escolares. Estes estressores se persistentes podem levar à síndrome de *Burnout*, um tipo de estresse de caráter duradouro vinculado às situações de trabalho, é uma reação à exaustão emocional caracterizada pela falta de energia e entusiasmo, por sensação de esgotamento, sentimento de frustração e tensão.

Esta síndrome quando presente no ambiente escolar interfere significativamente na obtenção dos objetivos pedagógicos e além de levar esses profissionais a um estado patológico, interfere no processo de ensino-aprendizagem de alunos.

A síndrome de *Burnout* é consequência de prolongados níveis de estresse no trabalho e compreende exaustão emocional, distanciamento das relações pessoais e diminuição do sentimento de realização pessoal.

Desta maneira o presente trabalho objetiva pesquisar através de literaturas o papel que o professor através da atividade do magistério representa para a sociedade contemporânea. Assim, estaremos apresentando o mal estar docente e suas interferências através do stress no ambiente de trabalho. Para finalizar a presente monografia será apresentada a síndrome de *Burnout*, que é um estresse ocupacional que acomete profissionais envolvidos com qualquer tipo de cuidado em uma relação de atenção direta, contínua e altamente emocional.

1 QUAL O PAPEL QUE O MAGISTÉRIO REPRESENTA PARA A SOCIEDADE

Estamos vendo a imagem que a sociedade nos passa do magistério como sendo uma ocupação fácil, feita mais de amor, de dedicação do que competência, mostrando que qualquer um tem condições de ser professor, sendo mais fácil entrar numa faculdade de licenciatura do que outra qualquer. Essas são as heranças culturais, que vão sendo repassadas de geração para geração. Heranças herdadas das famílias. A mãe era professora e gostaria que a filha também seguisse a mesma profissão.

A sociedade passa a imagem do professor pouco valorizada e deturpada de que para ser professor qualquer preparo serve.

Diante do atual contexto, terá sido possível se identificar e até mesmo, realizar-se no magistério? As marcas de origem, as feridas terminaram internalizando imagens confusas, misturadas com a própria história de vida dos profissionais. Lembranças que voltam a cada mês, com o salário minguado, com o excesso de carga horária, o desrespeito dos alunos, o não reconhecimento, as greves... são muitos fatores que nos fazem refletir sobre a carreira do magistério.

Nossa profissão não nos permite sair da escola, sem levar nada para casa. Sempre temos provas para corrigir, planos de aula para elaborar, atividades para pesquisar, etc, e não conseguimos nos desligar por completo até o dia seguinte como na maioria das outras profissões. Carregamos tudo da escola para casa da casa para a escola. Carregamos muitas dúvidas, preocupações e lamentações, que vão se acumulando até não resistirem mais, daí a profissão de educador acaba sendo um fardo pesado e desestimulante. Acarretando desta forma, a saúde física e mental do professor.

1.1 O PROFESSOR NA ATUALIDADE X ESTRESSE PROFISSIONAL

Transformações provenientes das mudanças sociais, alteraram os padrões econômicos e a sociedade contemporânea precisou vencer novos desafios que

ocasionaram no aumento da carga horária do trabalhador. Com os profissionais da Educação não foi diferente.

Para que as metas educacionais do país sejam alcançadas acaba-se “gerando um sobre esforço dos docentes na realização de suas tarefas” (GASPARINI, 2005, p. 189).

A Organização Internacional do Trabalho definiu os condições de trabalho para os professores ao reconhecer o lugar central que estes ocupam na sociedade, uma vez que são os responsáveis pelo preparo do cidadão para a vida (OIT, 1984). Tais condições buscam basicamente atingir a meta de um ensino eficaz (GASPARINI, 2005, p. 191).

Toda essa odisséia social aliada às reformas educacionais e pedagógicas derivadas das condições de trabalho dos educadores provocaram uma nova estruturação na formulação de políticas pelo estado.

De acordo com Souza,

Até os anos de 1960, a maior parte dos trabalhadores do ensino gozavam de uma relativa segurança material, de emprego estável e de um certo prestígio social. Já a partir dos anos de 1970, a expansão das demandas da população por proteção social provocou o crescimento do funcionalismo e dos serviços públicos gratuitos, entre eles a educação (2003 *apud* GASPARINI, 2005, p. 191).

Atualmente o papel do professor extrapolou a mediação do processo de conhecimento do aluno. Ampliou-se a missão do profissional para além da sala de aula, a fim de garantir uma articulação entre a escola e a comunidade. O professor, além de ensinar, deve participar da gestão e do planejamento escolares, o que significa uma dedicação mais ampla, a qual se estende às famílias e à comunidade.

1.2 O PROFESSOR E O CONTEXTO ATUAL

O sucesso da educação está ligado ao perfil do professor, porém a administração escolar não fornece os recursos pedagógicos ideais ao desenvolvimento das tarefas, que a cada ano se mostram mais desafiadoras.

O professor sente a necessidade de ir em busca de qualificação por meios próprios, porém estas se traduzem “em um aumento não reconhecido e não

remunerado na jornada de trabalho” (TEIXEIRA, 2001, *apud* GASPARINI, 2005, s.p.).

Assim conclui-se que:

O sistema escolar transfere ao profissional a responsabilidade de cobrir as lacunas existentes na instituição, a qual estabelece mecanismos rígidos e redundantes de avaliação e contrata um efetivo insuficiente, entre outros (GASPARINI, 2005, p. 191).

Dados obtidos no IV Congresso Nacional de Educação já registravam o déficit, em âmbito nacional, de professores no ensino básico no Brasil.

Segundo registros do Ministério da Educação, em 2004 “somente no ensino médio, faltam na rede, para citar apenas um dos casos de insuficiência de efetivo, 23,5 mil professores de física” (MEC/INEP, 2004, s.p.).

Desta forma fica comprometido o sucesso dos objetivos pretendidos para o ensino, sendo que existe pouca oferta de vagas e salas de aula com número muito grande de crianças e adolescentes.

Assim questiona Gasparini,

Quais seriam os efeitos para o professor, se, no espaço da produção do ensino, não lhe são garantidas as condições adequadas para atingir as metas que orientam as reformas educacionais recentes? (2005, p. 191).

O professor, torna-se o único elemento de ajuste que através do seu esforço próprio procura “auxiliar o aluno carente” com a compra de material e seu tempo, supostamente livre, na busca de recursos pedagógicos que enriqueçam o seu trabalho.

O trabalho do docente contemporâneo, tem sido alvo de muitos estudos e de investigações, formando-se assim grupos e redes de pesquisadores para esse fim, “as precárias condições do trabalho docente mostram suas associações com sintomas mórbidos e a elevada prevalência de afastamentos por motivos de doença na categoria” (GASPARINI, 2005, p. 191).

2 MAL ESTAR DOCENTE

O termo mal estar docente nunca foi tão comentado e estudado como nos tempos atuais. Muitos autores dizem ser um desencanto com o trabalho e que pode levar a sérias conseqüências.

A vida moderna proporciona ao homem muitos sofrimentos, decepções, e tarefas impossíveis de serem realizadas.

O sofrimento ameaça o homem em três direções: o próprio corpo, fadado à decadência (estresse); o mundo externo, que pode voltar-se contra ele com forças de destruição e; o relacionamento com os outros, colocado como talvez sendo a fonte do sofrimento mais penoso. A defesa imediata contra este sofrimento seria o isolamento, porém que o melhor caminho é o de tornarmo-nos membros da comunidade humana.

Desta forma, a relação entre o trabalhador e a organização do trabalho ocorre não apenas no plano consciente, mas em uma dimensão imaginária. Trata se, de uma relação que envolve “dor”, no sentido da ferida que provoca. Conseqüentemente, a demonstração de excessivo zelo pelo trabalho, o que pode ser demonstrado quando levamos tarefas para casa, assim como a necessidade de referências de gratidão e elogios, por parte dos alunos e da sociedade, pode significar tentativas de minimizar as duras condições de trabalho enfrentadas no magistério.

É o que acontece com os professores, em relação à escola: falam dela como se fosse a “segunda casa”, “um verdadeiro lar”, e estabelecem com os companheiros de trabalho e com os alunos relações fraternas e “quase parentais”, naturalmente permeadas por amor e ódio e por outros sentimentos e fantasias, presentes no relacionamento familiar. Mas, da mesma forma que tais relações podem amenizar as agruras das condições de trabalho, geradoras do mal estar docente possa agravá-lo, com uma maximização de sentimentos de dor e de culpa.

Não há como negar que o estresse e é um problema dos tempos modernos. Vivemos no corre-corre diário, nossos horários são desrespeitados, perdemos horas de sono, alimentamo-nos mal e não reservamos tempo para o lazer. O resultado não poderia ser outro: fadiga crônica ou estresse e.

Pois, além dos problemas escolares, temos também os familiares, social, o econômico. E não suportamos ter acúmulos de preocupações. Estudos mostram que o estresse e faz bem. Essa pressão faz bem, o estresse é fundamental para nossa sobrevivência. Quando sentimos o mundo cair sobre a cabeça, o cérebro nos prepara para reagir ao desastre. Ficamos prontos para tomar decisões com mais rapidez, guardar informações que podem ser decisivas e encarar desafios e perigos. Mas há um, porém, se nos estressamos demais, os efeitos benéficos acabam revertidos. Nosso cérebro falha, e funções como a memória acabam prejudicadas.

O estresse representa um sinal de que estamos saudáveis. Ele é uma carga de ansiedade que todos recebemos para evoluir na vida. E estamos falando de situações que vão desde trazer comida para alimentar a família até conseguir um cargo alto no trabalho, vencendo as competições dos colegas.

Ficamos estressados sempre que nos sentimos ameaçados, como em situações de perigo ou desafio. A resposta do cérebro a este estado é uma dose de preocupação e agitação, que nos ajuda a resolver as tarefas em que estamos focados, nos tornamos mais competitivos e alertas. Hormônios relacionados com o cérebro são disparados e faz com que fiquemos mais vigilantes e atentos com a situação ao nosso redor. (MCEWEN, 2009).

Os mecanismos que causam o estresse existem para nos proteger e nos manter vivos (MCEWEN, 2009). Mas não há dúvida de que esse mesmo mecanismo, quando desregulado, causa doenças comuns nos dias de hoje, como diabetes, artrite, obesidade e depressão. O problema está relacionado em como o corpo ou organismo reage a situações estresse antes. Uma resposta exagerada pode nos levar a exaustão e exigir uma reposição das nossas energias.

Existem três tipos de estresse e: o bom, o tolerável e o tóxico. No nível extremo de estresse e, as células do hipocampo perdem conexões com outras áreas do cérebro e se encolhem. Isso prejudica, por exemplo, o armazenamento da memória. Por isso sentimos que ficamos meio estúpidos quando passamos por muito estresse e. É como se o cérebro parasse de funcionar e não processasse mais informação. Não há dúvida sobre os malefícios do estresse e quando este ponto é atingido. Entretanto, se o nível de cortisol no organismo funciona como deve, o cérebro é capaz de processar as respostas ao estresse e. (MCEWEN, 2009, p. 20).

Para Andrews (2003), homens e mulheres são vistos de maneira diferente perante o estresse. As mulheres tendem a ser mais suscetíveis a mudanças em seu ambiente social, por serem consideradas mais sensíveis. Elas também tentam

alcançar seus objetivos ao mesmo tempo em que se preocupam em manter um bom ambiente de convívio. E mais frequentemente precisam definir prioridades entre família e carreira, pois cedem com mais facilidade aos instintos maternos. Já os homens são capazes de passar por cima disto tudo para cumprir uma meta. Eles se deixam guiar mais fortemente por seus objetivos. E quando pressionados, tornam-se mais agressivos e competitivos.

No ambiente de trabalho, quando o estresse é ativado, a competitividade masculina pode levar um homem a se destacar mais por querer cumprir seus objetivos com sucesso. A mulher por sua vez, fica mais preocupada em manter boas relações interpessoais, e acaba sendo taxada de fraca de mole por não apresentar atitude rígida ou dura. A tendência do homem de preterir as relações sociais pode ter algo a ver com o fato de existirem mais homens em cargos de chefia e com salários mais altos (ANDREWS, 2003).

2.1 O PROFESSOR E O ESTRESSE NO SEU TRABALHO

Atualmente no cenário educacional muitos são os que assumem papéis e funções em diferentes níveis e setores. Mesmo não ocupando altos cargos e não participando do processo principal de decisões, certamente é o professor uma das duas figuras mais importantes na escola e também dá para se dizer, na sociedade. E do outro lado, temos, sem dúvida, a figura do aluno. Embora se possa dizer que no processo interativo entre professor e aluno, um exerce influência sobre o outro, cabe ao professor influir mais no processo de formação e desenvolvimento dos alunos que lhe são confiados, sejam eles crianças do maternal ou mesmo universitários.

Nesse contexto, não é de estranhar a constante preocupação de administradores e de pesquisadores de diversas áreas em conhecer o professor. (CODD, 1999).

Os psicólogos se ocupam em conhecer diretamente o professor, trabalhar com seus problemas, suas relações interpessoais, sua eficácia e eficiência enquanto profissional do ensino.

O trabalho diário ocupa a maior parte do tempo dos trabalhadores. Geralmente as jornadas são longas e cansativas, iniciando-se muito cedo e podendo se entender até a noite. Os intervalos são pequenos, mal dá para ir ao banheiro, comer ou beber algo. O ritmo de trabalho costuma ser intenso e são exigidos altos níveis de atenção e concentração para a realização das tarefas. Nos deparamos com professores com jornadas semanais de 60 horas.

Mas, devemos lembrar que o trabalho tem um lugar fundamental na vida das pessoas: O que você vai ser quando crescer? Essa decisão é cobrada constantemente pelos pais e também pela sociedade. A escolha da profissão e o trabalho irão determinar grande parte de nossas vidas.

O trabalho satisfatório e reconhecido determina prazer, alegria, saúde e sobre tudo um bem estar. Quando o trabalho é desprovido de reconhecimento e significação acaba sendo uma ameaça física e psíquica, causando sofrimento e angústia ao professor.

Ser professor é e sempre será uma tarefa louvável, que merece respeito e consideração pela nobre missão, que é a de transmitir os conhecimentos e de instigar os alunos ao saber/aprender. Freire (2006, p. ?) nos coloca que “ensinar não é transmitir conhecimentos, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção”.

Estudos apontam que a profissão de professor, é uma das profissões mais estressantes atualmente. Não apenas no Brasil, mas a nível mundial. O mal-estar docente é uma doença contemporânea e internacional. Do descompasso entre as novas exigências e demandas colocadas pela sociedade à escola e conseqüentemente ao professor derivam características do mal-estar (CODO, 1996).

As condições de trabalho em muitas escolas, tanto particulares quanto públicas, deixam a desejar, pois não proporcionam ao professor materiais adequados para a realização de suas atividades e impedindo iniciativas de professores criativos que necessitam de recursos financeiros. A insatisfação e a falta de perspectiva de crescimento desestimulam os professores. O resultado é a queda no desempenho, frustração, alteração de humor e conseqüências físicas e mentais. O mal estar docente se encontra basicamente em todos os níveis da educação. Desde Educação Infantil até os professores acadêmicos.

O mesmo *stress* pode ser observado em professores de escolas de idiomas, onde a meta também deve ser cumprida e nem sempre os alunos estão em condições de ser aprovados. Como não deseja ver reprovado um aluno cujos pais pagam o curso, a direção da escola força os professores a serem menos rigorosos. O índice de aprovação passa a ser uma medida ilusória quando a meta de aprovação é atingida por vias pouco dignas (LIPP, 2003, p. 20).

Para os professores que lidam com crianças especiais, a situação é outra, embora também, passível de causar estresse e comenta LIPP.

A dedicação, o carinho e o empenho desse grupo de professores são louváveis, o que não quer dizer que eles não quer dizer que eles não deparem com situações de *stress*. Isso não se dá pelo fato de as crianças serem especiais - deficientes mentais, deficientes físicas, cegas, surdas-mudas, epiléticas, autistas -, mas pelas intercorrências que podem surgir entre elas ou seus familiares (2003, p. 20).

Chamamos de estresse o um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno no organismo. Nos momentos de desafios, nosso coração bate mais rápido, o estômago não consegue digerir a refeição e a falta de sono também ocorre. Em geral o nosso organismo deve viver em homeostase, um equilíbrio para todos os órgãos do corpo funcionar em sincronia. Mas quando o estresse ocorre, esse equilíbrio é quebrado e ocorre um desajuste no metabolismo (LIPP, 2003)

Para Lipp (2000) o estresse pode originar-se de causas externas ou internas: As externas são aquelas representadas pelo que nos acontece ou pelas pessoas com as quais lidamos, isto é, trabalho em excesso ou desagradável, família em desarmonia, fatos inesperados como acidentes, mortes, entre outros. As causas internas são aquelas que se referem a como pensamos, às crenças e aos valores que temos e como interpretamos o mundo ao nosso redor. O ser humano é um ser do conhecimento, um ser que não é somente afetivo. Mas também cognitivo e social. O estresse só existe porque o homem o toma para si, alimenta-o e carrega-o consigo por onde caminha, afetando os que cruzam esse caminho.

Existem diversas técnicas anti-estresse, mas o benefício de cada uma dela está condicionado ao combate à causa do agente estressor. De acordo com Lipp (2000 e 2003), Lenson (2006) algumas medidas saudáveis para o dia a dia podem ajudar a combater o estresse. Entre elas podemos citar:

- 1) Antes de levantar da cama e em vários momentos do dia, espreguiçar-se, é um excelente exercício de relaxamento.

2) Procurar tem alimentação saudável: a qualidade de nossa alimentação e a forma como nos alimentamos repercutem no estado geral de nossa saúde. Procurar ingerir alimentos naturais, com alto teor de fibras, rico em vitaminas e sais minerais e com baixo teor calórico. É fundamental beber muita água, se possível levar uma garrafinha de água pra sala de aula. Sal e açúcar em excesso e alimentos ricos em gorduras como frituras devem ser evitados, pois contribuem para aumentar o estresse. Mesmo acordando atrasado, não pule o café da manhã. Pois, é a principal refeição do dia. É o momento onde repomos nossas energias para enfrentarmos o dia.

3) Planeje suas atividades do dia: é importante separar as atividades prioritárias, que não podem deixar de ser realizadas, na medida do possível, é interessante realizar as atividades mais trabalhosas no início do dia para evitar sobrecarga quando está mais cansado.

4) Pratique atividades físicas. Neste item vale toda forma de atividade física, como: correr, caminhadas, futebol, vôlei, natação... Ou até trabalhar no jardim são algumas atividades adequadas para isso. O exercício físico alivia a sensação de “opressão”, relaxa e ajuda a transformar as contrações faciais em sorrisos. O corpo e a mente trabalham juntos. E contribui para uma sensação de bem estar, pois o organismo libera endorfina, que ajuda a combater o estresse.

5) Faça exercícios de relaxamento. Tanto o relaxamento físico quanto o mental. Descubra quais são as atividades que lhe dão satisfação e que sejam boas para o bem estar físico e mental. Ler um bom livro, ouvir uma música agradável, rezar, criam sensação de paz e tranquilidade.

6) Ter uma boa autoestima e atitudes positivas. Do mesmo modo que pensamentos negativos e ansiedade podem provocar o estresse e, pensamentos positivos e mentalizações agradáveis podem ajudar atingir a calma e a tranquilidade. Procurar não se queixar ou reclamar tanto da vida que leva. Não sentir misericórdia de si mesmo, e muito menos deixar que outros sintam de você. Isso funciona como escudo eficaz para se proteger contra os efeitos negativos.

7) Devemos ser sábios, pois a sabedoria nos leva ao domínio do estresse e é tanto uma questão de conhecimento como de filosofia de vida. Antes de tudo, devemos distinguir as situações que nós podemos e queremos influenciar.

8) Procurar nas situações ter tolerância, flexibilidade e capacidade de adaptação. Aceitar as mudanças, entender que existe mais de uma maneira de resolver um

problema, expandir horizontes para sermos capazes de compreender outras culturas e pessoas. A maneira como enfrentamos esta era de mudanças é o que faz a diferença para a saúde e o rendimento profissional.

9) Conhecer mais sobre a administração do tempo. O tempo é o nosso bem mais precioso, apesar de não tratarmos como tal. Saber administrar bem o tempo é uma das dicas para combater o estresse. Para nós professores é essencial fazer um planejamento das atividades do dia, estabelecer prioridades, objetivos e ações. Além disso, não podemos esquecer-nos de reservar um tempo para nós mesmos.

10) Criar estratégias contra a sobrecarga. A sobrecarga acontece quando as exigências são excessivas, maiores do que podemos assumir. É necessário que consigamos administrar nosso tempo, aprendendo a dizer não para certas coisas. É importante termos sempre em mente que nossa primeira obrigação é com a nossa saúde, o patrimônio que só é valorizado quando perdido.

11) Criar estratégias contra frustração: Quando não conseguimos atingir alguma meta ou objetivo nos sentimos frustrados. A única forma de combater isso é reavaliando se o objetivo inicial traçado era realmente importante e tentando encontrar soluções adequadas para substituir.

12) Criar estratégias contra ansiedade: procurar viver o momento presente o agora, ter pensamentos agradáveis, procurar não reclamar com frequência, pois problemas todos têm.

13) Devemos reconhecer os limites: é inútil lutar contra os problemas que não podem ser modificados imediatamente. Às vezes não aceitamos determinada solução para o problema específico, mas aquela é a solução possível para o momento.

14) Compartilhar as angústias: Conversar com alguém sobre os problemas e preocupações que estão nos afligindo é de grande valia. Um amigo. Uma pessoa que tenha confiança, afinidade, pode nos ajudar a ver nossos problemas por outro ângulo. Se o problema for grave, é melhor procurar um profissional como psicólogo, psiquiatra etc.

15) Devemos sempre evitar automedicação: é preciso ter em mente que os remédios nem sempre removem as condições causadas pelo estresse. Nem sempre o que funciona para o meu colega é bom para mim.

Toda semana são provas, cadernos, textos para se corrigir, relatórios para escrever, e-mails pra responder, celulares que tocam em casa e computadores portáteis que garantem que o trabalho acompanhe o professor nos seus momentos de lazer. O professor vai fisicamente para casa, mas o dia de trabalho não termina.

O desenvolvimento tecnológico atual derrubou a barreira entre o mundo pessoal e o mundo profissional. Um dos problemas do mal estar docente é causado pelo fato de a pessoa não saber dividir o seu mundo e viver a vida em um contínuo, levando preocupações de casa para o trabalho e do trabalho para casa. (LIPP, 2003, p. 60).

O trabalho invadiu nossa privacidade, entrou em nossas casas não há mais aquela divisão do que é profissional e do que é pessoal em termos de tempo. Se o professor não tomar medidas para evitar isso, ele passará a trabalhar o tempo todo, pois suas tarefas nunca terminam. Há sempre algo para corrigir, ou elaborar. Tal atitude pode agravar os sintomas do mal estar docente e gerar estresse e emocional e dificuldades familiares.

É importante que o professor tente trabalhar sua necessidade interna de reconhecimento por parte dos colegas. “A autora comenta, que duas das grandes revelações da vida adulta são: o reconhecimento nem sempre existe e a vida não é justa”. Se as pessoas passam a entender estas idéias e aceitá-las, ela passa a se preocupar menos com a opinião dos outros. Pois muitos têm dificuldades de entender o que o outro faz, em virtude da competição que não sabem gerenciar. Outra questão que toma tempo dos professores são as solicitações para participar e congressos, semanas de estudos, jornadas pedagógicas, palestras etc.

O professor tem o direito de viver em casa e no trabalho e isso será mais fácil de realizar, pelo menos por algumas horas por dia, procurando manter os dois mundos separados.

A docência [...] é uma atividade estimulante, que permite um crescimento intelectual e afetivo constante, motivando e possibilitando que estejamos sempre em contato com mentes ansiosas por aprender. Podemos fazer a diferença e possibilitar a promoção de um mundo melhor. Para tal é necessário que o professor mantenha-se bem otimista, sem *stress* excessivo, pronto para exercer seu papel no estabelecimento de ensino onde leciona [...]. (LIPP, 2003, p. 62).

O professor deverá avaliar o que, de fato é possível fazer. É impossível participar de todos os eventos sem criar grandes dificuldades em sua vida pessoal. Ainda mais quem tem filhos, marido, mulher etc. É fundamental aprender a analisar

a relevância do evento, para si e para quem o convida, e aceitar somente o que for relevante.

2.2 O PAPEL DO PROFESSOR

O papel do professor na escola é muito importante em relação aos alunos, pois seu contato é direto. O professor além de ser um mediador no processo de aprendizagem, ele também é amigo, orientador, confidente, etc, e atualmente os professores acumulam inúmeras funções.

O professor deve transmitir os ensinamentos de forma que o aluno se sinta dentro de uma inesquecível viagem e dessa forma possa assegurar a produtividade do ensinamento. O distanciamento entre professor e aluno deve dar lugar a uma relação de carinho e proximidade. Uma proximidade tal que aluno seja levado a querer aprender. A desejar sempre mais e que o educador sinta-se como um elemento de importância fundamental na vida daquele aluno que levará para sempre os ensinamentos adquiridos. O professor é a peça-chave da equipe escolar, servindo como modelo para o manejo ou como mais uma fonte geradora de estresse.

Um aluno pode fazer bagunça e ser corrigido de forma a expô-lo perante a classe. Para ele, pode não ter significado algum essa atitude, no entanto, para um colega que assistiu aquela cena e associou-a aos seus valores e as suas características de personalidade, essa mesma situação pode levar ao fechamento total em um grupo, pelo medo do tipo de exposição que assistiu. (LIPP, 2003, p. 96).

O também professor deve ser um aliado na construção do aluno enquanto indivíduo e não, simplesmente, um transmissor de disciplinas que compõe o currículo escolar. O professor deve ainda estar apto as contínuas mudanças de nosso dia a dia. Deve também estar preparados para trabalhar com as tecnologias da informação disponíveis nas escolas, o que muitas vezes acaba estressando os professores por não saberem lidar com os equipamentos.

O perfil do professor precisa estar adequado de acordo com os alunos com o qual terá que lidar, pois seu estresse e será menor e desenvolver seu trabalho será um prazer.

Até a década de 1960, ser professor significava ter status social e salário razoável. Com o passar dos anos, esses aspectos foram se perdendo e, atualmente, a condição do professor se tornou-se difícil, sua remuneração é sempre questionável, precisando ministrar um número cada vez maior de alunos e horas-aula para conseguir manter um padrão de vida compatível com a exigência e a pressão existentes, pois, para que um professor possa oferecer uma boa formação para seus alunos, ele precisa estar bem formado.

No entanto isto não vem ocorrendo e o profissional que se apresenta atualmente é despreparado, com conhecimento técnico deficitário, inseguro, pouca cultura, sem condições de adquirir assinatura de revistas, livros, portador de insegurança, sem perspectiva de e com diversos pensamentos negativistas como: não tem mais jeito mesmo, sendo comum é comum ouvir dizeres assim na sala dos professores. Estes são alguns dos sintomas do mal estar docente, apresentando problemas físicos, emocionais e desânimo no cotidiano.

Pesquisadores (Lipp, 2003) Codo (1999) apontam para os principais agentes estressores:

- 1) condições de trabalho (falta de tempo, sobrecarga, ausência de recursos);
- 2) falta de colaboração e comunicação entre os colegas;
- 3) fatores interpessoais (situações de vida, família...);
- 4) imagem profissional negativa (uma profissão de que não se tem o que esperar);
- 5) os próprios alunos (desmotivados, difíceis, salas numerosas, alunos com problemas escolares, emocionais ou comportamentais);
- 6) pais de alunos (expectativas exageradas sobre os filhos e, com conseqüência, a cobrança do professor);
- 7) fatores administrativos (oportunidades limitadas de promoção, burocracia excessiva, falta de apoio, atitudes diretivas e excesso de cobrança).

São muitos os fatores que contribuem para a manifestação do mal estar docente, entretanto, se prolongado e excessivo, o estresse e poderá trazer sérias conseqüências para a vida do professor, acarretando problemas quanto ao aspecto físico e/ou emocional, desencadeando uma possível síndrome de *burnout*.

2.3 EVOLUÇÃO DO ESTRESSE DOCENTE

As relações humanas, sejam na escola, no lar, no trabalho ou na vida social têm como objetivo a melhoria do convívio humano, evitando atritos, incompreensões, oposições, ressentimentos, agressividade. Devem ser criados ambientes de cordialidade e tolerância, cooperação, compreensão e relaxamento, a fim de explorar a riqueza de expressão de um grupo unido, despertando o sentimento de solidariedade, de confiança mútua, o descobrir o outro com suas falhas e bondades. Todo o processo de entrosamento de um grupo tem de partir do desejo de modificar; são os nossos sonhos que nos fazem crescer, buscar, mudar e querer. Para acontecer o conhecimento da realidade do grupo e poder fazê-lo crescer é necessário analisar suas causas e conseqüências, ter segurança de seus próprios princípios, pelos quais se deseja lutar e confrontar com as verdades dos outros de forma democrática e assim consegue-se chegar a um bom senso.

O professor envolve-se em relações com alunos e não tem escolha sobre estar frustrado por condições de vida pessoal ou profissional, não somente sofre as conseqüências destas frustrações, mas também aflige os alunos; se está descontente com a profissão comunicará este sentimento. Assim é gerado um conflito entre vida pessoal (família, amigos) e o trabalho fazendo com que o professor sintam-se roubado do convívio familiar criando-se assim fatores exaustivos e emocionais.

A ansiedade não é necessariamente negativa ou uma experiência indesejável, mas quando é excessiva existe uma desintegração da identidade pessoal e passa a haver uma difusa consciência das próprias possibilidades. Segundo Mosquera, “Todos nós usamos, muitos procedimentos para proteger-nos frente ao que nos produz frustrações ou ansiedade”. “Por isso é necessário ao homem estar continuamente auto-atualizando-se numa pessoa” (MOSQUERA, 1974, p. 53).

A profissão do professor é uma ocupação estressante e não é difícil encontrar as razões. Os professores enfrentam uma gama constante de pressões das crianças, dos colegas, dos pais e dos políticos e administradores, muitas delas conflitantes e quase impossíveis de entender. O professor tem o desafio diário e contínuo de manter o controle da classe. Não tem limites claros de horário de

trabalho. Boa parte de seu trabalho é levada para casa, o que torna difícil desligar no final do dia. Está aberto a críticas de pais, diretores, meios de comunicação e políticos. Não dispõe de recursos e oportunidades suficientes para reciclagem regular e ampliar seus conhecimentos. É afetado emocionalmente pelos sucessos e fracassos de seus alunos e pela falta de ambiente adequado de trabalho, pela competição com outros professores, por questões pessoais e acadêmicas.

Há também a falta de comunicação no ambiente de trabalho, além dos ambientes agressivos e injusto, com ameaças à segurança, oscilação de salário, falta de plano de carreira, não ter reconhecimento profissional e, acima de tudo, tem seu próprio senso de padrões profissionais e sofre as frustrações decorrentes de não conseguir alcançá-los.

Confrontando com esses agentes estressores o professor vai seguindo em frente, muitas vezes com pouca ou nenhuma oportunidade de apoio externo. Trabalhando o dia todo com alunos e em relativo isolamento de outros adultos, o professor tem um campo limitado para buscar conselhos ou discutir dificuldades com colegas. Isso pode soar estranho, mas em vários aspectos, o ensino é uma profissão muito solitária, com cada professor fechado com seus problemas do início ao fim de cada aula.

O estresse profissional com suas conseqüências é amplamente disseminado pelo ritmo de vida e trabalho acelerado dos últimos tempos. É uma reação do corpo a situações externas, que em determinados momentos, é necessário e ajuda a superar problemas do dia-a-dia, fornecendo mais adrenalina, atenção e desempenho superior à média. O estresse em si não é nem bom nem mau; ele se torna bom ou mau como conseqüência indireta da força do agente estressante e como conseqüência direta da capacidade psicofísica de resistência.

O estresse, quando mau, inicia com um cansaço, uma irritação, uma angústia, uma aflição, um esgotamento físico e mental, um sofrimento sem fim para poder acompanhar o ritmo cada vez mais apressado do mundo pós-moderno. Basta apenas um toque do telefone para se ficar irritado. As atitudes do colega da mesa ao lado incomodam tanto que sua vontade é fazê-lo desaparecer do planeta nem que seja temporariamente.

O organismo humano produz dois tipos de defesas, a reação de luta e a de fuga, ambos com sentido de urgência na vida. O corpo possui necessidade de manter um ambiente interno constante e estável, mantendo a mesma natureza; tudo o que foge dela é motivo de alerta. Pessoas estressadas podem desenvolver problemas cardiovasculares, como ataques cardíacos,

ou “endurecimento das artérias”, conhecido como arterosclerose, um fator de risco tanto para ataques cardíacos como para acidentes vasculares cerebrais. O estresse também prejudica o sistema imunológico, tornando as pessoas mais suscetíveis a resfriados e infecções, assim como pode elevar a reação imunológica a níveis perniciosos, resultando em alergias, asma e estados auto-imunes (McEWEN, 2003, p. 17).

A própria mente pode ser uma vítima do estresse, se os sentimentos normais de angústia e desânimo tenderem para depressão clínica ou ansiedade crônica.

Conforme McEWEN,

Outras doenças relacionadas com estresse incluem diabetes, colite, síndrome da fadiga crônica, fibromialgia, eczemas e úlceras. O estresse protege sob condições agudas, mas quando é ativado cronicamente pode causar danos e acelerar doenças como as acima citadas (2003, p 17).

O acúmulo de trabalho acarreta a sobrecarga mental, situação que culmina com a exaustão, e assim o professor sente-se exaurido emocionalmente fazendo com que seu trabalho perca o sentido.

3 SÍNDROME DE *BURNOUT*

O termo “Burnout” surgiu na década de 70. É uma doença marcada pelo desânimo, apatia e despersonalização. Esta síndrome afeta principalmente os trabalhadores que ficam em contato direto e excessivo com outros seres humanos.

A síndrome de *Burnout* é um tipo de estresse ocupacional que acomete profissionais envolvidos com qualquer tipo de cuidado em uma relação de atenção direta, contínua e altamente emocional. As profissões mais vulneráveis são geralmente as que envolvem serviços, tratamento ou educação. (CARLOTTO, 2002)

A Síndrome de *Burnout*, uma expressão inglesa que significa “perder energia”, resume bem o impacto dos sintomas sobre o organismo. *Burnout* pode ser traduzido como “uma fogueira” (ou chama) que se extingue. (CODD, 1999, p.238)

A Síndrome de *Burnout* nos professores tornou-se uma das preocupações centrais dos profissionais e pesquisadores da saúde.

O desempenho de múltiplos papéis que os professores vêm desempenhando nos últimos anos, ou seja, as excessivas responsabilidades, as contradições, a falta de apoio social, a falta de recursos são considerados como importante estressores profissionais.

O professor assume muitas funções, possui papéis muitas vezes contraditórios, isto é, a instrução acadêmica e a disciplina da classe. Também tem que lidar com aspectos sociais e emocionais de alunos, e ainda conflitos ocasionados pelas expectativas dos pais, estudantes, administradores e da comunidade. O excesso de tarefas burocráticas tem feito com que professores se sintam desrespeitados, principalmente quando devem executar tarefas desnecessárias e não relacionadas à essência de sua profissão (CARLOTTO, 2002).

Um trabalhador que entra num processo de *burnout* assume uma posição de frieza frente a seus clientes, não deixando envolver com seus problemas e dificuldades. As relações interpessoais são cortadas, como se ele estivesse em contato apenas com objetos, ou seja, a relação torna-se desprovida de calor humano. Isso, acrescido de uma grande irritabilidade por parte do profissional, torna qualquer processo de ensino-aprendizagem, que se pretenda efetivo, completamente inviável. Por um lado, o professor torna-se incapaz do mínimo de empatia necessária para a transmissão do

conhecimento e, por outro, sofre com/pela ansiedade, melancolia, baixo auto-estima, sentimento de exaustão física e emocional. (CODO, 1999, p.242)

Esta síndrome, segundo Petrarca (2003) manifesta-se basicamente em três aspectos. Todos eles evidenciam-se no ambiente de trabalho.

- PSICOSSOMÁTICOS – fadiga crônica, dor de cabeça constante, alterações do sono, perda de peso, dores musculares, alterações gastrintestinal;
- COMPORTAMENTAIS – excesso de drogas (cafeína, álcool, fumo, psicofármacos), incapacidade de relaxar, superficialidade no contato com as pessoas, condutas violentas;
- EMOCIONAIS – distanciamento afetivo, tédio, impaciência, frustração, dificuldade de concentração, sentimentos depressivos.

Os docentes com altos níveis de *burnout* geralmente são acometidos de freqüentes resfriados, insônia, dores nas costas e na cabeça e hipertensão, entre outros.

Segundo Petrarca (2003), a síndrome pode ser descrita em quatro níveis de evolução:

- PRIMEIRO NÍVEL – falta de vontade, ânimo ou prazer de trabalhar. Dores no pescoço, nas costas e na coluna são freqüentes;
- SEGUNDO NÍVEL – começa a deteriorar o relacionamento com os outros. Pode haver uma sensação de perseguição, aumenta o absenteísmo e a rotatividade de emprego;
- TERCEIRO NÍVEL – diminuição notável da capacidade ocupacional. Podem começar a aparecer às doenças psicossomáticas, tais como: alergias, psoríase, hipertensão, gastrite, entre outras. Neste período começa a automedicação, que no princípio tem efeito placebo, mas, logo em seguida, requerer doses maiores;
- QUARTO NÍVEL – esta fase se caracteriza por alcoolismo, drogadição, idéias ou tentativas de suicídio. Podem surgir as doenças mais graves como câncer e acidentes cardiovasculares.

Qualquer iniciativa para superar a Síndrome de *Burnout* começa pelo próprio professor, desde que este se assuma como sujeito de transformação e busque apoio na sociedade.

A satisfação profissional é uma condição indispensável para a felicidade e para a saúde.

Ao desempenhar trabalhos de secretaria, diminuí sua carga horária para o atendimento ao aluno e para desenvolver-se na profissão. A falta de autonomia e participação nas definições das políticas de ensino tem mostrado ser um significativo antecedente do *burnout*. Estas questões, somadas à inadequação salarial e à falta de oportunidades de promoções, têm preocupado pesquisadores (CARLOTTO, 2002).

Ainda para Carlotto (2002) a definição mais aceita do *burnout* é que esta constituída de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho. A Exaustão emocional, caracterizada por uma falta ou carência de energia, entusiasmo e um sentimento de esgotamento de recursos; despersonalização, que se caracteriza por tratar os clientes, colegas e a organização como objetos; e diminuição da realização pessoal no trabalho, tendência do trabalhador a se auto-avaliar de forma negativa. As pessoas sentem-se infelizes consigo próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional.

O processo do *burnout* é individual. Sua evolução pode levar anos e até mesmo décadas. Seu surgimento é paulatino, cumulativo, com incremento progressivo em severidade, não sendo percebido pelo indivíduo, que geralmente se recusa a acreditar estar acontecendo algo de errado com ele. (CARLOTTO, 2002).

O professor pode apresentar prejuízos em seu planejamento de aula, tornando-se este menos freqüente e cuidadoso. Apresenta perda de entusiasmo e criatividade, sentindo menos simpatia pelos alunos e menos otimismo quanto à avaliação de seu futuro. Pode também sentir-se facilmente frustrado pelos problemas ocorridos em sala de aula ou pela falta de progresso de seus alunos, desenvolvendo um grande distanciamento com relação a estes. Sentimentos de hostilidade em relação a administradores e familiares de alunos também são freqüentes, bem como o desenvolvimento de visão depreciativa com relação à profissão. (CARLOTTO, 2002).

Professores possuem expectativas de atingir metas de certa forma irrealis, pois pretendem não somente ensinar seus alunos, mas também ajudá-los a

resolverem seus problemas pessoais. (CARLOTTO, 2002). E Para Maslach e Jackson (1984, *apud* Codo, 1999) a educação pode ser associada ao *burnout*, devido ao alto nível de expectativa destes profissionais, o qual não pode ser totalmente preenchido.

Estudos realizados na área profissional identificam que, quanto maior a experiência profissional do professor, menores eram os níveis do *burnout*. “Professores de ensino fundamental e médio apresentavam mais atitudes negativas em relação aos alunos e menor frequência de sentimentos de desenvolvimento profissional do que os professores do ensino infantil” (CARLOTTO, 2002, p. 24-25).

Para a autora ainda, os professores também tem que lidar com aspectos sociais e emocionais de alunos, e ainda conflitos ocorridos pelas expectativas da família, estudantes, gestores e da comunidade. O excesso de tarefas burocráticas e profissionais tem feito com que professores se sintam desrespeitados, principalmente quando devem executar tarefas desnecessárias e não relacionadas à essência de sua profissão, ocasionando desmotivação nos mesmos.

O educar bom como o ensino é uma profissão solitária, uma vez que há uma tendência do professor a vincular suas atividades profissionais ao atendimento de alunos. A falta de suporte social pode ser uma das causas significativas do *burnout* em docentes. A inadequação da formação recebida para lidar com as atividades de ensino, escola e cultura institucional também tem sido apontada pelos professores como uma importante causa do *burnout*. A formação básica dos professores, enfatizam conteúdos e tecnologias, sendo deficiente a abordagem nas questões de relacionamento interpessoal e intrapessoal, relacionamento com alunos, gestores, família, e outras situações. A falta de condições físicas, materiais e de suporte para implementar suas ações pedagógicas junto aos alunos também foi identificada como importante fonte de desgaste profissional e emocional. (CARLOTTO, 2002)

A relação com familiares e pais dos alunos, também se mostra muitas vezes problemática e estressante, seja pela falta de comprometimento deles no processo ensino-aprendizagem – já que acreditam que a escola e o docente são os únicos responsáveis pela educação dos filhos – daí acreditam ser o professor incompetente e inexperiente e, muitas vezes, o causador dos problemas e traumas apresentados pelo aluno (CARLOTTO, 2002).

Em outro aspecto, muitos pais acreditam que os profissionais do ensino estão mais preocupados com seu contracheque no final do mês e com suas férias e

descanso, do que com a educação dos filhos na escola. Do ponto de vista público, os docentes sofrem muitas críticas, e são extremamente cobrados em seus fracassos e raramente reconhecidos por seus sucessos. Mesmo que esta seja uma tendência de todas as profissões, nenhuma categoria tem sido tão severamente avaliada e cobrada pela população em geral nas últimas duas décadas como a dos professores (FARBER, 1991, *apud* CARLOTTO, 2002).

Burnout em professores é um fenômeno complexo e multidimensional resultante da interação entre aspectos individuais e o ambiente de trabalho. Este ambiente não diz respeito somente à sala de aula ou ao contexto institucional, mas sim a todos os fatores envolvidos nesta relação, incluindo os fatores macrossociais, como políticas educacionais e fatores sociohistóricos. (CARLOTTO, 2002, p. 25)

Farber (1999, *apud* Carlotto, 2002) explica o *burnout*, acreditando que a chave do entendimento deste fenômeno está na abordagem psicológica, mais especificamente no sentimento do professor de que seu trabalho é pouco significativo. “Professores, como todas as pessoas, precisam sentir-se importantes, amados e de alguma forma especiais. Eles necessitam ter estas necessidades afirmadas por quem eles vivem e trabalham” (*apud* Carlotto, 2002, p.26).

Então o *burnout* ocorre quando o professor sente que seus esforços e serviços não são proporcionais às recompensas obtidas e que futuros esforços não serão justificados ou suportados (CARLOTTO, 2002).

As conseqüências do *burnout* em professores não se manifestam somente no campo pessoal-profissional, mas também trazem repercussões sobre a organização escolar e na relação com os alunos. A adoção de atitudes negativas por parte dos professores na relação com os receptores de seus serviços deflagra um processo de deterioração da qualidade da relação e de seu papel profissional. (FARBER, 1991, RUDOW, 1999, *apud* CARLOTTO, 2002).

Carlotto (2002) coloca ainda que muitos docentes possam deixar o trabalho em conseqüência de *burnout*, outras podem ficar. No entanto, sua produtividade pode ficar muito abaixo do real potencial, ocasionando problemas na qualidade do trabalho. Altos níveis de estresse fazem com que os docentes fiquem contando as horas e minutos para que a jornada de trabalho termine, e pensem próximas férias e feriados e se utilizem de inúmeros atestados médicos para aliviar o cansaço, estresse e a tensão do dia-a-dia.

É bom observar que o problema é sempre relativo ao mundo do trabalho. É importante ressaltar, que a doença atinge pessoas sem antecedentes psicopatológicos. A síndrome afeta especialmente aqueles profissionais obrigados a manter contatos próximos com outros indivíduos [...] (CODO, 1999, p. 355).

Os profissionais mais acometidos pela síndrome são os que lidam com a dor e o sofrimento do outros como médicos, enfermeiros, assistentes sociais, psicólogos, psicanalistas e outros profissionais que formam vínculos assistencialistas no trato com as necessidades alheias diversas como professores, gestores escolares, psicopedagogos e demais educadores, função da intensa e complexa dinâmica educativa.

O *burnout* é um risco ocupacional a que estão expostas especialmente pessoas que trabalham em profissões de ajuda, as quais têm como traço em comum os contatos interpessoais muito intensos como os professores.

3.1 O *BURNOUT* E OS PROFESSORES

O *burnout* apresenta sinais e sintomas semelhantes o da depressão, tais como tristeza, desânimo, pessimismo, inapetência, apatia geral, dificuldade de desempenhar papeis, queda brusca da libido, aumento de afastamento social, isolamento e absenteísmo. A pessoa tem vontade de sumir e não quer ver ninguém, não possui forças para fazer nada, nem mesmo as tarefas que lhe davam prazer para fazer antes. A diferença está no fato que é multifatorial, tem várias causas distintas entre fatores endógenos, por disfunções hormonais, transtornos psicológicos e exógenos, por perdas e danos sociais, materiais, profissionais, acadêmicos, afetivos etc.

A princípio parece tudo a mesma coisa, mas não é tão simples assim, pois como as causas são diferenciadas o tratamento só será eficaz se o diagnóstico for preciso. Pois não se tratam sintomas de *burnout* com diagnóstico de depressão, por isso, o médico ou outro especialista deverá se empenhar em descobrir as causas reais e não considerar apenas os sintomas aparentes.

No caso dos professores, o absenteísmo é o sintoma mais evidente, pois o docente priva a escola, seus colegas e seus educandos de sua importante presença

física e institucional, pois está sempre de atestado ou licença médica, fica indiferente nas decisões tomadas em conjunto com a equipe e, na sala de aula, por estar com os sentidos à flor da pele, perde as características essenciais ao exercício de sua função docente, por diminuição da qualidade e da capacidade de comunicação e aumento da resistência na interação com os educandos, representando perda significativa na qualidade do ensino.

Nos Estados Unidos, o abandono da atividade docente já se tornou um fenômeno preocupante. É certo que existe uma série de outros fatores, como condições salariais e descaso por parte por parte de órgãos oficiais para com estes profissionais, condições também presente em nosso país.

No Brasil ainda não vivemos o mesmo quadro, mas ainda não sabemos se não acontece porque as ofertas de empregos não são suficientes. O caso é que não se pode correr um risco de um esvaziamento das salas de aula por não se cuidar direito dos profissionais responsáveis pelo ensino,

[...] justamente quando está mais que constituído e disseminado a importância crucial da educação para o desenvolvimento, não apenas individual mas para uma mudança no nível de desenvolvimento do país. A famosa frase de que não há desenvolvimento possível sem investimento em educação. Educação faz a parte da sustentação de uma sociedade, qualquer sociedade, juntamente com trabalho e saúde e não pode ser relegada a segundo plano (CODD, 1999, p. 280).

Foi constatado que a maior concentração de professores descomprometida se encontra nos primeiros anos no trabalho, caindo constantemente com o passar do tempo. Mas o *burnout*, também afeta profissionais com mais tempo de carreira.

Para o autor, podemos estar com uma diferença no perfil dos professores. Os mais velhos podem apresentar *burnout*, mas continuam satisfeitos e comprometidos. Sofrem, mas continuam presentes, não abandonam o campo. Ficam a espera de uma solução que de algum lugar deve surgir.

Os mais jovens apresentam outro perfil, sofrem de maneira diferenciada. Gerações diferentes, motivações diferentes, apresentam insegurança. A deterioração, a crise que atingiu o ofício de educar, o rebaixamento salarial e de status sofrido pela categoria pode estar atingindo diferentemente os mais antigos e os mais jovens. Os mais antigos viveram outra realidade, desfrutaram de outra posição e se ressentem disso. Frequentemente ouvimos comentários principalmente na sala dos professores de docentes se queixando do salário, antigamente o

professor conseguia trocar de carro com mais freqüência, ou que o salário de professor era igual ao de um funcionário do banco do Brasil. Agora nosso salário não acompanha nem a inflação do país.

Estamos diante de um indício que deve ser lido, traduzido, interpretado.

Comprometimento e satisfação funcionam como indicadores da saúde da organização. Desta perspectiva, a presença de insatisfação e de descomprometimento pode ser pequena, mas é sintoma de outra coisa e, como tal não podem ser desconsideradas ou mesmo eliminados sem que se procure a sua origem, o que está atrás do fato (CODO, 1999, p. 281).

Quando o professor despreza o seu trabalho, não dando importância a ele, aumentam o sentimento de *burnout*. A desistência simbólica do *burnout* deve ser mais provável quanto for maior o sentimento de que o trabalho é inútil.

O *burnout* leva o professor a sentir como desimportante seu trabalho, quer como forma de defesa pensando: este trabalho não serve para nada, por isto não devo me preocupar-me com ele, quer porque o próprio *burnout* leva o docente a considerar um cinismo o trabalho: ninguém liga, não adianta o meu esforço. A desimportância aparece quase como um sintoma da síndrome, sinônimo de cinismo, de despersonalização, ou melhor, uma forma de expressão de *burnout*, que transforma em uma profecia autorrealizadora.

Com relação à satisfação no trabalho, Codo cita que as

[...] condições organizacionais caracterizam a escola como uma das piores organizações para se trabalhar: salário pela metade do que paga o mercado, carreira sem grandes possibilidades de ascensão, falta de condições básicas para o exercício da profissão, baixo reconhecimento social combinado com a alta responsabilidade, sem falar da burocratização excessiva (CODO, 1999, p. 297).

3.2 O *BURNOUT* E A VIOLÊNCIA NAS ESCOLAS

A violência nas escolas não só é um grave problema social no Brasil, como conquistou lugar cativo ao se discutir, em qualquer nível, as condições de trabalho dos professores. Pesquisas (Codo, 1999) mostram que, em maior ou em menor medida, os professores da escola pública estaduais tem que se esforçar por realizar

suas atividades num espaço caracterizado por ser alvo freqüente de ocorrência de roubo, vandalismo, violência, num território aonde as agressões entre alunos e aos próprios professores vem crescendo.

O quadro que as escolas nos mostraram obriga a discutir violência como quem discute a temperatura do ambiente em uma usina siderúrgica, como algo pertencente ao cotidiano do trabalhador, como algo que exige a elaboração de estratégias de enfrentamento (CODO, 1999, p. 312).

Um dos efeitos mais comuns e perversos que a violência causa é a desorganização no ambiente de trabalho. Um ambiente onde o fator principal é a organização, em face de um acontecimento violento as tem lugar a dispersão de atenções. Que exigira uma série de providências como reuniões formais e informais a fim de discutir o acontecido, poderá haver denúncias formais e perícias no estabelecimento, as opiniões correrão soltas gerando um clima desagradável na comunidade escolar.

Uma escola que está sendo alvo freqüente de vandalismo é uma escola que não está sendo respeitada e por outro está sendo abandonada pelo poder público. A mídia constrói e mostra imagens, as escolas são alvo de roubos, pichações, ela é atacada, o local de trabalho dos educadores está sendo invadido, quebrado, sujado, roubado etc. Os trabalhadores sentem-se expostos na sua intimidade, questionam o limites do dever e do sentir, a continuação profissional faz com que continuem agindo, mas a que preço? com que vontade? O sofrimento psíquico se torna eminente e o *burnout*, enquanto exaustão emocional surge como expressão desse sofrimento.

[...] as agressões recorrentes entre os educandos e a urgência de ter que vencer essas barreiras para poder efetivamente ensinar poderiam chegar ao limite de exigir dele, professor, um papel disciplinador no sentido forte da palavra até repressivo em relação aos educandos [...] (CODO, 1999, p. 320).

O professor não acredita que agressor seja o seu papel, está mais relacionado em persuadir e guiar os educandos do que reprimir. É educador por excelência. Por isso essa demanda entre em choque com aspectos muito caros da sua identidade profissional, idealizada e construída na relação de afeto, como educador.

Muitas vezes os pais não dispõem de tempo para acompanhar a vida escolar dos seus filhos em função do trabalho ou até por relapso mesmo. E acabam transferindo à escola esta responsabilidade. O envolvimento com drogas também amplia esta agressividade dos jovens que as utilizam como válvula de escape para uma vida social conturbada.

3.3 MEDIDAS PREVENTIVAS AO *BURNOUT*

Para Pereira (2002) a síndrome de *burnout* apresenta uma sintomatologia típica, sendo dividida em sintomas físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos. Sendo os mesmos apresentados no quadro abaixo:

SINTOMATOLOGIA DO <i>BURNOUT</i>	
<p>Físicos</p> <p>Fadiga constante e progressiva Distúrbios do sono Dores musculares ou osteomusculares Cefaléias, enxaquecas Perturbações gastrointestinais Imunodeficiência Transtornos cardiovasculares Distúrbios do sistema respiratório Disfunções sexuais Alterações menstruais nas mulheres</p>	<p>Comportamentais</p> <p>Negligencia ou excesso de escrúpulos Irritabilidade Incremento da agressividade Incapacidade para relaxar Dificuldade na aceitação de mudanças Perda de iniciativa Aumento do consumo de substâncias Comportamento de alto risco Suicídio</p>
<p>Psíquicos</p> <p>Falta de atenção, de concentração Alterações de memória Lentificação do pensamento Sentimento de alienação Sentimento de solidão Impaciência Sentimento de insuficiência Baixa autoestima Labilidade emocional Dificuldade de auto aceitação, Astenia, desânimo, disforia, depressão Desconfiança, paranóia</p>	<p>Defensivos</p> <p>Tendência ao isolamento Sentimento de onipotência Perda do interesse pelo trabalho (ou até pelo lazer) Absentéismo Ironia, Cinismo</p>

Fonte: (PEREIRA, 2002, p.45)

Uma pessoa com *burnout* não precisa apresentar todos esses sintomas, mas a manifestação da síndrome dependerá de *fatores individuais* (predisposição genética), *fatores ambientais* (locais de trabalho) e a *etapa* em que se encontra a pessoa com os sintomas (PEREIRA, 2002). O portador percebe que algo não vai bem, mas não enfrenta o problema. É quando ocorrem às manifestações físicas, isolamento, fuga dos conflitos. O que antes tinha valor sofre desvalorização: lazer, casa, amigos e a única medida de valor é o trabalho. Os contatos sociais são repelidos, cinismo e agressão são os sinais mais evidentes, vazio interior, marcas de indiferença, negativismo, exaustão, a vida perde o sentido.

Ao identificar os primeiros sinais e sintomas da síndrome, estes podem ser afastados com simples mudanças de hábitos ou de atitudes corriqueiras. A medida que o quadro evolui e outros sintomas vão surgindo, faz-se necessária intervenção médica, um especialista do ramo. Quando o sofrimento começa a causar transtornos psíquicos como ansiedade, pânico e transtornos físicos o tratamento com medicamentos se torna imprescindível.

Lipp (2003) destaca algumas medidas preventivas diretas recomendadas para os professores na prevenção do *burnout*:

- Criar grupos de apoio com os colegas para discutir temas relacionados ao trabalho. Procure comunicar-se com outros professores. O apoio social por parte de outros professores parece ser meio mais eficaz e mais rápido para combater o *burnout*, pois quem poderá entender melhor as aflições do professor senão outros professores.
- Lembrar do porquê de você está ensinando, do porquê de você ter escolhido ser professor. Se não encontrar motivos convincentes ou não gostar de lecionar, verifique a possibilidade de mudar de profissão. Lembre-se do papel que o professor tem para a sociedade.
- Transforme suas crenças negativas com referência a escola em positivas.
- Pedir ajuda também é importante.
- Saber dizer não sempre que for preciso.
- Busque um sentido para seu trabalho, é preciso reconhecer que o que você faz é importante, diante das dificuldades e das frustrações do cotidiano.
- Procure ter sempre uma atitude positiva
- Organizar melhor o tempo e estabelecer prioridades. Liste as principais atividades do dia.

- Aumente sua autoeficácia. A autoeficácia individual do professor é definida como autoconfiança de que ele é capaz de enfrentar e resolver situações novas ou desafiadoras com base nas próprias habilidades e competências de lecionar e lidar com os alunos.
- Cuide de sua saúde através de uma boa noite de sono, praticar atividades físicas, ter uma dieta balanceada, aprenda respirar corretamente, ore, faça meditação quando puder.
- Não atue como professor em casa, não corrija ou recrimine os outros a todo o momento, não seja modelo da perfeição, você também é humano.
- Pratique humor sempre que possível. Busque coisas que possam fazê-lo rir.
- Reserve algum tempo para você, tente fazer algo agradável para você mesmo todos os dias e não se recrimine por isso. Deixe as coisas da escola na escola, sempre que possível. Embora pareça difícil, tente ganhar tempo pessoal livre, fazendo o máximo que puder na própria escola. Pratique um hobby, de preferência diariamente, para não pensar só na escola. Lembre-se de que você é substituível e que a escola não é a vida e sua vida não se resume à escola.

O *burnout* docente poderia ser consideravelmente reduzido se nos cursos de formação, ou até mesmo nos locais de trabalho o assunto fosse abordado sempre que possível, pois afinal de contas temos que nos precaver para poder continuar trabalhando com entusiasmo e ânimo. Estando o professor ciente desse risco, ele terá melhores condições de reconhecer quando está chegando aos seus próprios limites e adotar as estratégias apropriadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prevalência do *Burnout* nos vários países ainda é incerta, mas dados apontam acometimento significativo que justifica mais estudos a respeito dessa patologia com fatores de risco multifatoriais (indivíduo, trabalho, organização).

Pode-se apresentar em comorbidade com algumas doenças psiquiátricas ou até desencadeá-las, como *Burnout* seguido por transtorno depressivo. Entretanto, não se encontraram estudos que avaliassem, por entrevistas estruturadas, as taxas de comorbidade entre essas duas condições e possíveis relações causais. As conseqüências do *Burnout* têm efeitos negativos para a organização, para o indivíduo e sua profissão

As pressões na saúde mental mundial estão se intensificando. De acordo com as Nações Unidas, o mundo será mais velho, mais populoso e mais pobre aproximadamente em 2050. Como as condições ao seu redor criam tensão (estresse) e ansiedade, mais pessoas serão suscetíveis a transtornos mentais. Segundo a OMS, “nossa saúde mental tem um impacto opressivo em nossas habilidades para funcionar e participar na sociedade. Temos de começar a colocar mais de

Assim sendo, se torna importante que políticas mais eficazes sejam (re) pensadas para o controle de licenças saúde, uma vez que os índices de indivíduos solicitando tais licenças têm crescido nos últimos anos. Faz-se necessário que a classe governante atente para esses índices que podem aos poucos acometer profissionais de diversas áreas. Julga-se ainda, que os índices sejam mais elevados do que os encontrados neste estudo, uma vez que na maioria das vezes o paciente é diagnosticado com depressão, levando a constante procura por medicamentos. Inclusive, esses medicamentos não surtem efeito, pois se trata de uma doença relacionada ao ambiente de trabalho do profissional e não de cunho estritamente emocional. Uma síndrome que “queima” de dentro para fora, uma síndrome que acomete indivíduos desgostosos com a profissão.

Este estudo não termina por aqui, pretende-se continuar com as investigações acerca da Síndrome de *Burnout*, para que seja possível investigar a trajetória dessa Síndrome apresentado-a aos profissionais de diversas áreas, bem como demonstrando formas de tratamentos.

REFERÊNCIAS

- ANDREWS, Susan. **Stress a seu favor**: como gerenciar sua vida em tempos de crise. São Paulo: Ágora, 2003.
- ARROYO, Miguel. **Ofício de mestre**. 3. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2000.
- CARLOTTO, M. S. **A síndrome de *Burnout* e o trabalho docente**. Psicologia em Estudo, Maringá, v.7, n. 1, p. 21-29 jan/jun, 2002.
- CODO, Wanderley. **Educação**: carinho e trabalho. Rio de Janeiro: Vozes, 1999.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**. 5. ed. São Paulo: Vozes, 2009.
- GASPARINI, Sandra Maria, *et al* **Educação e Pesquisa**: O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre a sua saúde. São Paulo, 2005.
- LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (org). **O stress está dentro de você**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2000.
- LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (org). **O stress do professor**. 2. ed. Campinas: Papyrus, 2003.
- PEREIRA, Ana Maria T. Benevides (org). **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- PERRENOUD, Philippe. **A prática reflexiva sobre o ofício do professor**. Porto Alegre: Artemed, 2002.
- SOUZA, Aparecida Neri. **Sou professor, sim senhor!** Campinas – SP: Papyrus, 1996.
- MCEWEN, Bruce. O estresse faz bem. **Revista Super Interessante**, v. 264, n. 264, p.19-21, abril/2009.