



## SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO DOCENTE: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO COM PROFESSORES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO

Pollyana Weber da Maia Pawlowytsch<sup>1</sup>  
Luzia Wasilkosky<sup>2</sup>

### RESUMO

O estresse é definido como um processo temporário de adaptação que compreende modificações físicas e mentais. Quando as consequências do estresse não são tratadas adequadamente podem evoluir para o desenvolvimento da síndrome de *burnout*, mais comumente conhecida como a síndrome do cuidador descuidado ou do assistente desassistido (PORTERO; RUIZ, 1998 apud BENEVIDES-PEREIRA, 2010). O objetivo desse estudo foi identificar a incidência da síndrome de *burnout* em profissionais que atuam na prática docente de um município do Planalto Norte de Santa Catarina. Tratou-se de uma pesquisa básica e descritiva de abordagem quantitativa e qualitativa tendo como critério de inclusão para este estudo a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o preenchimento completo dos questionários. Como principais resultados, destaca-se que participaram do estudo 173 professores. Da amostra total 75,2% possuem entre 31 a 50 anos de idade. Quanto à carga horária 67,1% possuem jornada entre 31 a 40 horas semanais. Quanto ao gênero 87,9% são do gênero feminino e 12,1% são do gênero masculino. No que se refere à síndrome de *burnout* na amostra estudada, 35,8% apresentam possibilidade de desenvolver a síndrome, 49,7% encontram-se em fase inicial de *burnout*, 12,7% estão no início da instalação da síndrome e 1,7% apresentam fase considerável. Este estudo aponta que na prática docente a incidência de *burnout* é decorrente devido o aumento de responsabilidades exigidas ao profissional que, muitas vezes não possui meios necessários para atender a estas demandas. Outro aspecto que ressalta esse índice relaciona-se à alta expectativa depositada no processo de ensino-aprendizagem, que muitas vezes não apresenta um retorno tão efetivo (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

**Palavras-Chave:** Psicologia. Educação. Saúde do Trabalhador. Síndrome de *Burnout*.

<sup>1</sup>Psicóloga, mestre em desenvolvimento regional, docente do curso de Psicologia da Universidade do Contestado - Campus Mafra / Rio Negrinho, pesquisadora NUPESC/UnC. Santa Catarina. Brasil. E-mail: [pollyana@netuno.com.br](mailto:pollyana@netuno.com.br)

<sup>2</sup>Graduanda de Psicologia - Universidade do Contestado (UnC). Santa Catarina. Brasil. E-mail: [luziawasi@hotmail.com](mailto:luziawasi@hotmail.com)

## BURNOUT SYNDROME AND TEACHING WORK: AN EXPLORATORY STUDY WITH TEACHERS OF THE PUBLIC EDUCATION SYSTEM

### ABSTRACT

The stress is defined as a temporary process of adaptation that comprises physical and mental modifications. When the consequences of the stress are not properly treated, they can evolve to the development of the burnout syndrome, more commonly known as the careless caregiver or the unattended assistant syndrome (PORTERO; RUIZ, 1998 apud BENEVIDES-PEREIRA, 2010). To identify the incidence of the burnout syndrome in professionals that work as teachers in a city placed in the north plateau in the state of Santa Catarina. It was a basic and descriptive research of quantitative and qualitative approach having as inclusion criterion for this study the signing of the Term of Free and Clear Consent and the fulfilling of the questionnaires. **RESULTS:** 173 teachers had participated of the research. From the total amount, 75.2% are aged between 31 and 50 years old. About the workload, 67.1% work between 31 and 40 hours weekly. As for the gender, 87.9% are female and 12.1% are male. As regards of the burnout syndrome in the studied sample, 35.8% show some kind of possibility of developing the syndrome, 49.7% are in the initial stage of burnout, 12.7% are on the initial installation of the syndrome and 1.7% are on a considerable stage. This study shows that on the teaching practice, the incidence of burnout syndrome is due to the encreasing of the responsibilities required from the professional that often does not have the necessary means to achieve these demands. Another aspect that emphasizes this index is related to the high expectation on the process of teaching-learning, that oftentimes do not show any effective response (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

**Keywords:** Psychology. Education. Worker's Health. Burnout Syndrome.

### 1 INTRODUÇÃO

O ambiente de trabalho é um dos locais onde o indivíduo permanece boa parte de seu tempo e convive diariamente com outras pessoas, com as quais precisa manter relações interpessoais. No entanto estas relações não se solidificam e passam a ser passageiras, imediatas e competitivas (HELOANI; CAPITÃO, 2003).

Trata-se de um ambiente permeado tanto de momentos bons quanto ruins, pois também pode apresentar situações geradoras de sobrecarga e estresse, as quais podem contribuir para o adoecimento deste trabalhador. Desse modo, a síndrome de *burnout* é uma das consequências do adoecimento de profissionais em seu próprio contexto de trabalho, pois consiste em um desajuste entre o que o trabalhador almeja e ao que a organização realmente quer (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

A síndrome de *burnout* conduz o trabalhador ao adoecimento, pois trata-se de uma resposta emocional as situações de estresse, que quando se tornam crônicas conduzem o trabalhador ao adoecimento por seu próprio trabalho (REIS et al., 2006).

No entanto é válido ressaltar que o trabalho é fundamental na existência humana e pode ser entendido como uma ocupação produtiva adequadamente remunerada, exercida em condições de liberdade, equidade e segurança, capaz de garantir uma vida digna a quem executa (OIT, 2006-2015).

O trabalho é fonte essencial na vida dos indivíduos e é de extrema importância para os mesmos. Dedicam-se um grande preparo dentro das academias, e para sua execução são feitos estágios, que servem como treino para o ingresso definitivo no mercado de trabalho (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

O trabalho pelo exercício da docência tem seu histórico ligado à instrumentalização do povo, que ocorreu por volta do século XVI, nesse período a educação estava sob a tutela da igreja. Mais tarde, o professor assumiu o dever de formar cidadãos com comportamentos adequados para trabalhar nas indústrias (CARLOTTO, 2002).

Segundo Carlotto e Palazzo (2006), atualmente, no exercício da docência, as atribuições impostas aos professores têm contribuído cada vez mais para um trabalho individualista, pois além de lecionar precisam executar outras funções tais como atividades extra-escolares, preenchimento de relatórios periódicos, monitoramento de recreios e atendimento aos pais de alunos.

Nesse contexto, cada vez mais é exigido dos profissionais a educação de qualidade. Porém existem impasses que acabam dificultando esse processo, tais como recursos e materiais que muitas vezes não atendem as demandas necessárias e o aumento de funções diárias do professor (GOMES; BRITO, 2006).

No exercício das ocupações humanas existem agentes estressores que podem interferir no equilíbrio emocional dos envolvidos. Estes estressores podem ser físicos, quando são decorrentes de agentes externos; cognitivos quando ameaçam a integridade do indivíduo e emocionais quando decorrem de sentimentos com componentes afetivos (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

Os autores Benevides-Pereira et al. (2003), definem que o estresse consiste em um processo temporário de adaptação que compreende modificações físicas e mentais. Pode designar a força que age em uma estrutura e provoca uma modificação temporária ou permanente desta, ocasionando a desestabilização do quadro emocional, podendo ainda interferir na homeostase do indivíduo (CRUZ, 2011).

Diante de uma situação que gera estresse, o indivíduo pode reagir diante do agente estressor, caracterizando assim o enfrentamento da situação ou pode evitar o contato com o agente estressor, caracterizando, desse modo, a fuga da situação. Dessa forma, o estresse surge quando não há um equilíbrio do organismo em

relação às pressões psíquicas do meio e a estrutura psíquica do indivíduo (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

Cabe ressaltar que a reação aos estímulos estressores varia de indivíduo para indivíduo. Trata-se de uma experiência individual, pois cada qual tem sua estrutura física, psíquica e bioquímica, bem como varia dentro do ambiente que este indivíduo está inserido (LADEIRA, 1996 apud SILVA, 2010).

O estresse caracteriza-se por apresentar três etapas, definidas como a fase do alarme no qual a reação aos agentes estressores é imediata, a fase da resistência onde o organismo tenta se adaptar diante da situação estressora e a fase do esgotamento ou exaustão na qual a gravidade do estresse pode conduzir o indivíduo ao desenvolvimento de doenças (SELYE, 1965 apud BENEVIDES-PEREIRA et al., 2003).

Nesse aspecto, o estresse ocupacional surge quando as demandas do ambiente de trabalho vão além da capacidade de respostas adequadas do indivíduo, provocando uma tensão emocional (BENEVIDES-PEREIRA et al., 2003).

No contexto escolar o estresse ocupacional é descrito por Reinhold (1984, 2002) apud Martins (2007) como uma resposta a sentimentos negativos que geralmente vem acompanhada de alterações fisiológicas e bioquímicas, decorrentes de aspectos do trabalho do professor e que constituem algum tipo de ameaça ao seu bem-estar.

Diante disso, quando as consequências do estresse não são tratadas adequadamente podem evoluir para o desenvolvimento da síndrome de *burnout*, mais comumente conhecida como a síndrome do cuidador descuidado ou do assistente desassistido. Esta síndrome desencadeia uma reação de tensão emocional devido ao envolvimento com qualquer tipo de cuidado em relação à atenção direta e altamente emocional (PORTERO; RUIZ, 1998 apud BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

As literaturas apontam que os fatores que contribuem para desencadear o *burnout* estão relacionados com conflitos, ambiguidades, excesso de papéis atribuídos ao professor, jornadas de trabalho, excesso de burocracia, indisciplina dos alunos e tarefas repetitivas (AMORIM et al., 2007).

Sabe-se que dentre as consequências para o indivíduo, essa síndrome compromete o desempenho na execução do trabalho em que está inserido, tais como absenteísmo, diminuição do nível de satisfação profissional, aumento das condutas de risco, inconstância de empregos e repercussões na esfera familiar (WILTENBURG, 2009).

Na concepção clínica apontada por Benevides-Pereira (2010), a síndrome de *burnout* é caracterizada por um conjunto de sintomas que envolvem a fadiga física e mental, falta de entusiasmo pelo trabalho e pela vida, sentimento de impotência e inutilidade, e baixa autoestima.

Segundo Benevides-Pereira (2010) a síndrome se caracteriza por apresentar três dimensões, sendo estas a Exaustão Emocional (EE), a Despersonalização (DE) e a reduzida Realização Profissional (rRP). Os autores Carlotto e Palazzo (2006) apud Maslach e Jackson (1981), descrevem as três dimensões que a síndrome de *burnout* pode atingir, sendo elas:

Exaustão emocional: caracterizada por falta de energia e entusiasmo, por sensação de esgotamento de recursos ao qual pode somar-se o sentimento de frustração e tensão nos trabalhadores, por perceberem que já não têm condições de despender mais energia para o atendimento de seu cliente ou demais pessoas, como faziam antes; Despersonalização: caracterizada pelo desenvolvimento de uma insensibilidade emocional, que faz com que o profissional trate os clientes, colegas e a organização de maneira desumanizada; Diminuição da realização pessoal no trabalho: caracterizada por uma tendência do trabalhador a autoavaliar-se de forma negativa, tornando-se infeliz e insatisfeito com seu desenvolvimento profissional, com conseqüente declínio no seu sentimento de competência e êxito, bem como de sua capacidade de interagir com os demais (MASLACH; JACKSON, 1981 apud CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

Cabe ressaltar que o profissional acometido pela síndrome de *burnout* não pode ser confundido como alguém com estresse, pois esta síndrome é mais perigosa à saúde do profissional. Quando estressado, o indivíduo consegue buscar saídas para o momento estressante por meio de estratégias das quais se utiliza, o que não acontece no *burnout*, pois o indivíduo ao retornar ao trabalho os problemas voltam novamente (ROCHA, 2005 apud SILVA, 2010).

Diante disso, o presente estudo visou identificar a incidência da Síndrome de *burnout* de profissionais em um município do Planalto Norte de Santa Catarina. Justificou-se devido ao fato do trabalhador que atua na área da educação estar constantemente exposto a diferentes estressores ocupacionais que afetam diretamente o seu bem-estar e a alteração no bem-estar destes profissionais pode alterar a forma como estes se relacionam no cotidiano com seus alunos. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), com o número 1.677.062.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa básica e descritiva de abordagem quantitativa e qualitativa. A coleta de dados deu-se a partir da aplicação de dois questionários para os professores presentes no dia da coleta de dados em cada escola e teve como critério de inclusão para este estudo a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o preenchimento completo dos questionários.

A amostra respondeu ao questionário sócio demográfico, a fim de levantar as características dos entrevistados bem como as características do local de trabalho. Os entrevistados preencheram também o questionário Jbeili, para identificação preliminar da *burnout*, elaborado e adaptado por JBEILI (2008) inspirado no *Maslach*

*Burnout Inventory* – MBI desenvolvido pela pesquisadora Christina Maslach (1978), de acordo com Maslach e Jackson (1981)<sup>3</sup> apud Almeida, Machado e Sá (2013)

A amostra foi aleatória, e todos os entrevistados foram convidados para participarem do estudo. Foram analisados somente os questionários dos entrevistados que preencheram completamente os dois instrumentos. Os dados quantitativos foram tabulados em excel para análise a partir do instrumento *Statistical Package for the Social Sciences* e os dados qualitativos foram transcritos e analisados a partir da categorização de respostas.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O município conta atualmente com 393 docentes que atuam em 29 escolas da rede municipal de ensino. Destes, participaram do estudo 173 professores alocados em 26 escolas centrais e rurais de um município do Planalto Norte de Santa Catarina.

Tabela 1 – Caracterização da amostra estudada

Item	Característica	N	%
<b>Gênero</b>	Masculino	21	12,1
	Feminino	152	87,9
<b>Idade</b>	18 a 25 anos	15	8,7
	26 a 30 anos	12	6,9
	31 a 40 anos	66	38,2
	41 a 50 anos	64	37,0
	51 a 59 anos	13	7,5
	Acima de 60 anos	3	1,7
<b>Tempo que Trabalha na Educação</b>	5 a 10 anos	4	2,3
	11 a 15 anos	56	32,4
	16 a 20 anos	30	17,3
	21 a 25 anos	23	13,3
	26 a 30 anos	32	18,5
	31 anos ou mais	22	12,7
	Não respondeu	5	2,9
<b>Escolaridade</b>	Ensino superior completo	160	92,5
	Ensino superior incompleto e Magistério	9	5,2
	Não respondeu	4	2,3
<b>Carga Horária</b>	5 a 20 horas semanais	37	21,7
	21 a 30 horas semanais	10	5,8
	31 a 40 horas semanais	116	67,1
	41 a 59 horas semanais	7	4,1
	60 horas ou mais	3	1,7
<b>Trabalha em Outra Escola</b>	Sim	52	30,1
	Não	118	68,2
	Não Respondeu	3	1,7
<b>Trabalha em Outra Área</b>	Sim	21	12,1
	Não	147	85,0
	Não Respondeu	4	2,3

Fonte: Dados do estudo (2016).

<sup>3</sup>De 0 a 20 pontos: Nenhum indício da *burnout*. De 21 a 40 pontos: Possibilidade de desenvolver *burnout*. De 41 a 60 pontos: Fase inicial da *burnout*. De 61 a 80 pontos: A *burnout* começa a se instalar. De 81 a 100 pontos: Você pode estar em uma fase considerável da *burnout* (MASLACH; JACKSON 1981 apud ALMEIDA; MACHADO; SÁ, 2013 p. 110).

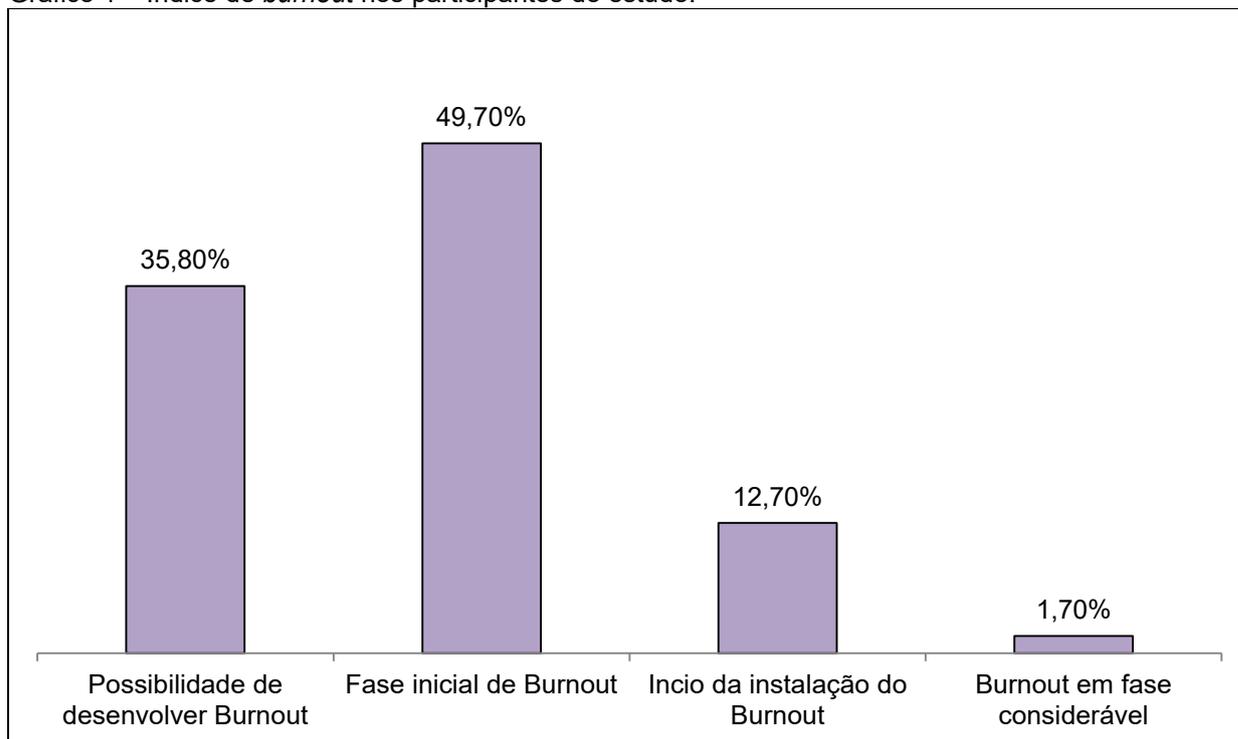
A partir da tabela é possível perceber que quanto ao gênero 87,9% são do gênero feminino e 12,1% são do gênero masculino. Sobre isso, Vianna (2001/02), afirma que a educação tem predominância no gênero feminino devido a um processo histórico onde a construção do papel feminino na educação teve sua evolução pautada na inserção da mulher nos campos de trabalho, principalmente com a entrada do magistério gerando então uma repercussão social e cultural.

Diante disso Louro (1997) apud Costa e Ribeiro (2011) afirmam que com a feminização do magistério no fim do século XIX e início do século XX, a mulher passa a ser vista como “educadora natural”, ou seja, com a maternidade subentendia-se que as mulheres já possuíam em si certa inclinação para o cuidado com as crianças.

Desse modo Vianna (2001; 2002), em seus estudos destaca que a visão da mulher no contexto educacional está relacionada a alguns estereótipos, tais como, responsabilidade, paciência, cuidado, docilidade e carinho, atribuindo a mulher o papel de educadora pelo fato de possuir a maternidade.

Os pesquisados responderam ao inventário de sintomatologia de *burnout*, no qual a frequência encontrada para o índice de *burnout* nos docentes está representada no gráfico 1:

Gráfico 1 – Índice de *burnout* nos participantes do estudo.



Fonte: Dados do estudo (2016).

A incidência da síndrome de *burnout* em docentes está relacionada ao fato de apresentarem aspirações, que muitas vezes acabam sendo frustradas. Inicialmente estes profissionais despontam na carreira extremamente comprometidos com o

exercício de sua profissão, porém as experiências frustrantes acabam conduzindo-os ao adoecimento progressivo (DEMENEK; KUROWSKI, 2010-2011).

Os indivíduos idealizam objetivos e depositam altas expectativas, que muitas vezes não são realistas e conduzem a experiências negativas, deixando estes indivíduos propensos ao desenvolvimento da síndrome (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

Os autores França (1987) apud Mazon, Carlotto e Câmara (2008), descrevem que o surgimento da síndrome de *burnout* é paulatino, cumulativo e com incremento progressivo em severidade e que muitas vezes não é percebido pelo indivíduo em sua fase inicial, pois o mesmo resiste em assumir que existe algo de errado que está interferindo no seu cotidiano.

Os autores Demenek e Kurowski (2010-2011), em seus estudos a respeito da influência da síndrome de *burnout* sobre a saúde mental do trabalhador, apontam que:

Os sinais e sintomas nos estágios iniciais de *burnout* são praticamente os mesmos do estresse e da depressão, mas ainda não está caracterizada a síndrome, pois esta só se efetiva nos estágios mais avançados da doença, apresentando características próprias que a diferencia do estresse e da depressão (DEMENEK; KUROWSKI, 2010-2011, p. 509).

Com o desenvolvimento da síndrome de *burnout* em docentes, o processo de ensino-aprendizagem sofre influências e, desse modo, interfere nos objetivos pedagógicos e leva o profissional a um processo de alienação, desumanização e apatia e em decorrência disso surgem os problemas de saúde (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

Sabe-se que a execução do trabalho de forma satisfatória proporciona prazer, alegria e, sobretudo saúde ao indivíduo que o desempenha, mas por outro lado quando desprovido de significação acaba se tornando uma ameaça a integridade física e/ou psíquica do indivíduo (AMORIM; MANZOTTI JÚNIOR; GUIMARÃES, 2007).

As literaturas apontam que a importância de estudos sobre o estresse no contexto de trabalho do indivíduo consiste justamente nas consequências que o mesmo oferece. De acordo com Begley (1998), apud Reis (2006), o estresse está associado a sentimentos de esgotamento, impaciência e frustração e trata-se de uma experiência individual.

Augusto e Martinez (1998) apud Benevides-Pereira et al. (2003) afirmam que o estresse é um fator relevante e que está relacionado com o desenvolvimento de câncer, doenças cardíacas e cérebro-vasculares.

As repercussões fisiológicas da síndrome de *burnout*, descritas no estudo de Mazon, Carlotto e Câmara (2008), apontam para doenças cardiovasculares, distúrbios provenientes do estresse, labirintite, faringite, neuroses, fadiga, insônia e tensão nervosa.

Sabe-se que a saúde do trabalhador é fundamental no desempenho da sua ocupação, porém o estresse ocupacional quando interfere em seu contexto de trabalho gera no indivíduo incapacidade temporária de trabalho, absenteísmo, aposentadoria precoce bem como os riscos a saúde (BENEVIDES-PEREIRA et al., 2003).

Em níveis mais avançados da síndrome de *burnout*, muitos profissionais acabam dispendendo mais energia na execução de suas atividades. Nos estudos sobre os fatores associados à síndrome de *burnout*, Carlotto e Palazzo (2006), apontam que a categoria dos professores é constantemente cobrada, e cada vez mais atribui para seu contexto à educação de forma geral. Esses fatores colaboram para o desprendimento de energia e para a exaustão emocional (EE) dos mesmos. Sabe-se que a exaustão emocional consiste tanto no esgotamento físico quanto mental, e é nessa fase que o educador não dispõe mais de energia para nada (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

Dentre as consequências que a exaustão emocional traz para o indivíduo Silva (2010), aponta o surgimento de cansaço, propensão ao risco de acidentes, ansiedade, abuso de álcool, cigarro e até mesmo drogas lícitas.

Atualmente grande parte da demanda que acaba desmembrando no contexto escolar, e que está relacionado com os maus comportamentos em sala de aula, é influenciado por um momento de ausência dos pais. A família é parte integrante no que se refere às noções básicas de civilidade e bons costumes, necessários e que são de suma importância nos âmbitos educacionais (BENEVIDES-PEREIRA et al., 2003).

Os estudos sobre a redução da produtividade no contexto educacional apontam a expressiva influência do estresse no cotidiano escolar, nesse âmbito sua cronificação é o que caracteriza a “perca de energia” decorrente da síndrome (MALAGRIS, 2004).

Quando os entrevistados foram questionados quanto ao conceito de estresse que possuem, tal como a percepção dos agentes estressores em sua rotina, bem como sobre as estratégias de enfrentamento que utilizam, tem-se as seguintes categorias e seus elementos de análise:

Quadro 1 – Análise qualitativa (Bardin)

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Elemento de Análise</b>
Conceito de Estresse	Perspectiva Positiva	Defesa Natural do Organismo
	Perspectiva Negativa	Sentimentos Negativos
Percepção de Agentes Estressores	Perspectiva Negativa	Aspectos do Ambiente de Trabalho
Percepção do estresse na rotina de casa ou do trabalho	Perspectiva Negativa	Ambas as situações geram estresse
Estratégias de Enfrentamento ( <i>coping</i> )	Perspectiva Positiva	Atividades Físicas
	Perspectiva Negativa	Uso de Medicamentos

Fonte: Dados do estudo (2016).

Quando os entrevistados foram questionados a respeito de como definem o estresse, foi observado que para a amostra existe uma visão sob a perspectiva positiva do estresse, quando impulsiona o indivíduo para a ação. De acordo com Selye (1965), apud Benevides-Pereira (2010), o estresse não necessariamente é um processo que traz consequências ruins ao organismo, ou seja, quando o estresse e as respostas ao estresse são positivas podem estimular os indivíduos ao crescimento, prazer, desenvolvimento emocional e intelectual, a estes casos denominou de *Eustresse*.

Entrevistado 23: “É uma defesa natural do nosso organismo, no entanto, caso ultrapasse a barreira da “normalidade” o qual nos exija a mais do que nos propomos”. (SIC)

Entrevistado 30: “É uma reação do organismo físico, emocional, além de outros componentes”. (SIC)

Entrevistado 32: “Stress é uma reação do organismo que ocorre quando ele precisa lidar com situações que exigem um grande esforço emocional para serem superadas”. (SIC)

Visto sob uma perspectiva negativa, o estresse é descrito pelos pesquisados como nocivo a partir do momento em que traz consequências ruins ao indivíduo, ou seja, quando o indivíduo experimenta sentimentos de nervosismo, irritabilidade e impaciência e que provoca baixa de energia no desempenho das funções devido às pressões vivenciadas. Em contrapartida quando o estresse assume caráter negativo pode-se dizer que ultrapassa os limites podendo resultar em ameaça a integridade do indivíduo, e é então denominado *Distresse* (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

Sobre isso é possível destacar no discurso dos entrevistados 10, 38 e 126 as falas que contemplam tal afirmativa:

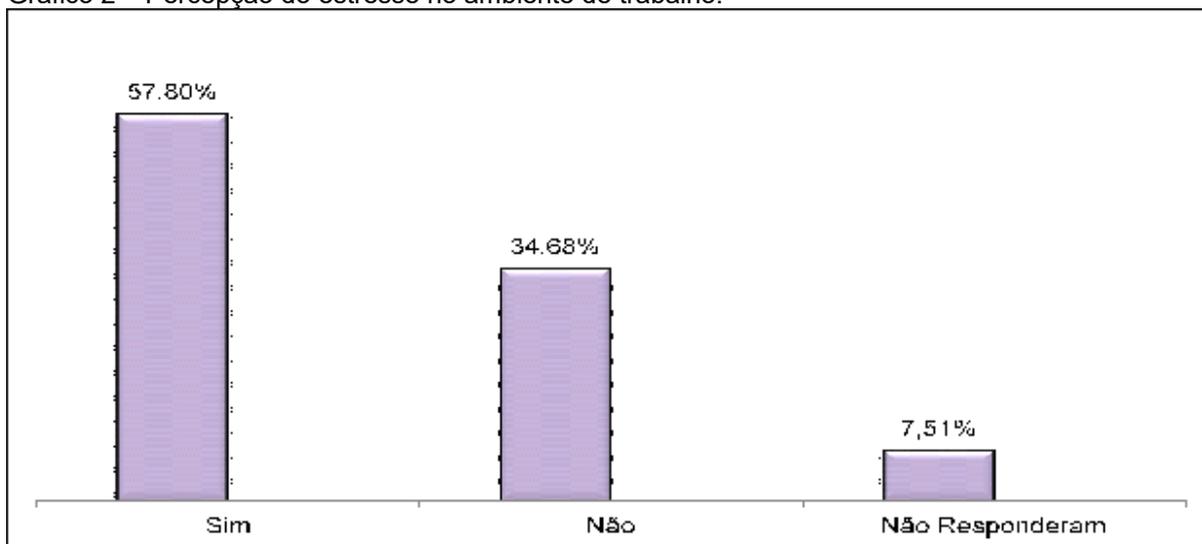
Entrevistado 10: “São consequências nocivas da sobrecarga → excesso relacionado as atividades da vida diária”. (SIC)

Entrevistado 38: “É se sentir nervosa, irritada, sem ciência, muitas vezes sem conseguir dormir mesmo estando cansada”. (SIC)

Entrevistado 126: “Pressão, tensão por coisas ou situações que não estão lhe agradando e que não estão “corretas”. (SIC)

Os entrevistados foram questionados se percebem-se estressados diante de agentes estressores presentes no ambiente de trabalho. O gráfico 2 representa como os pesquisados se posicionam quanto a respeito deste questionamento:

Gráfico 2 – Percepção do estresse no ambiente de trabalho.



Fonte: Dados do estudo (2016).

No que se refere à percepção de agentes estressores, dentro do contexto educacional é visto sob uma perspectiva negativa, onde foram apontados itens como barulho, indisciplina, superlotação das salas de aula, excesso de trabalho e atividades.

Diante disso é válido ressaltar que os agentes estressores laborais, sejam eles físicos ou ambientais, interferem no cotidiano dos professores. Segundo Benevides-Pereira, et al. (2003), os estressores ambientais relacionados ao trabalho incluem: ruído, iluminação, temperatura, espaço físico; enquanto que os estressores físicos podem ser: condições externas e exigências culturais. Sabe-se ainda que os profissionais da educação constantemente desempenham atividades que vão além de suas atribuições, tendo como consequência o acúmulo de responsabilidades (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

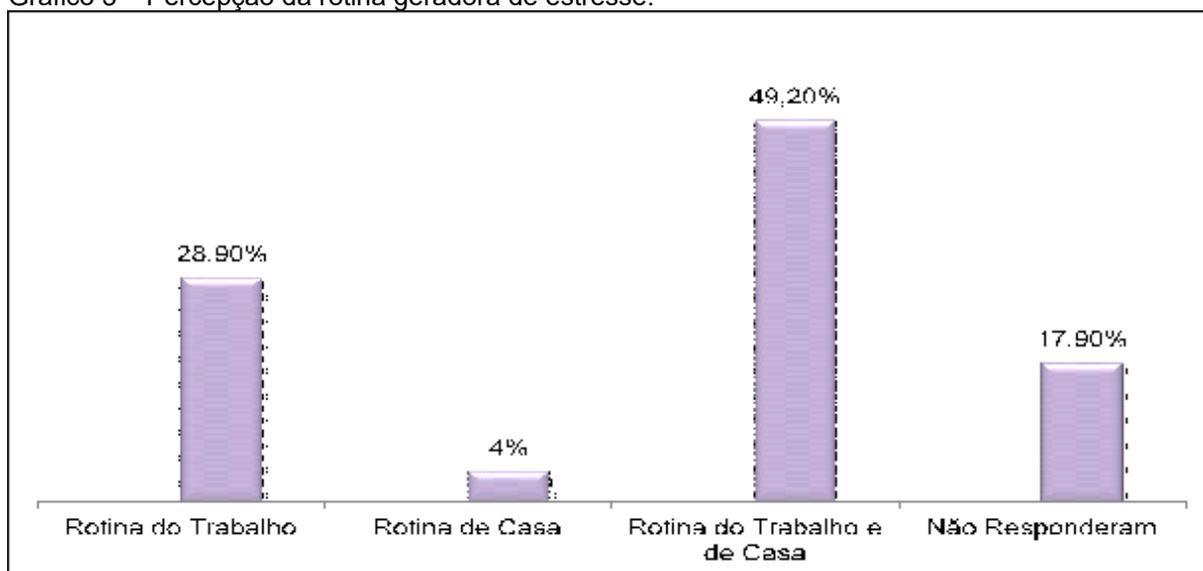
Entrevistado 06: “Atraso, falta de compromisso, indisciplina, irresponsabilidade”. (SIC)

Entrevistado 64: “Excesso de barulho, quantidade elevada de alunos em sala”. (SIC)

Entrevistado 155: “Muita tarefa para ser entregue em pouco tempo determinado, preocupação se dará certo como foi planejado, surpresas de mais atividades que não forem pré-programadas”. (SIC)

Os entrevistados foram questionados sobre qual rotina percebem-se mais estressados, seja pela rotina do trabalho ou pela rotina de casa. O gráfico 3 apresenta a percepção da amostra referente a este questionamento:

Gráfico 3 – Percepção da rotina geradora de estresse.



Fonte: Dados do estudo (2016).

Em relação ao gráfico 2 é possível observar no discurso dos entrevistados 23, 38 e 65 as falas que justificam as razões que os pesquisados consideram ao afirmar que ambas as rotinas, tanto do trabalho quanto de casa, geram estresse e interferem no contexto de vida:

Entrevistado 23: “Pelos dois, pois se uma não vai bem consequentemente afetará o outro”. (SIC)

Entrevistado 38:” As duas coisas, na nossa jornada de trabalho enfrentamos diversas situações, e quando chegamos em casa temos obrigações, nossa família também precisa de atenção e tempo para eles”. (SIC)

Entrevistado 65: “As duas rotinas casa e escola. Em casa se ela tem problemas com familiares que usam álcool, drogas ou doenças aumenta a carga do estress. Na escola conforme a turma alunos mais agitados e sem limites na educação exige mais energia da prof<sup>a</sup>”. (SIC)

Em relação ao *coping* identificou-se a prática de exercícios físicos e de relaxamento como principal estratégia positiva do grupo. Nas literaturas de Mazon, Carlotto e Câmara (2008) descrevem que os indivíduos buscam estratégias de enfrentamento com caráter ativo e centrados no problema. Este esforço pode ser chamado de *coping* que, sob uma perspectiva individual, consiste em estratégias de enfrentamento que compreendem as características pessoais e respostas emocionais frente a uma situação estressante (MORENO et al., 2011).

Sobre isso é possível perceber no discurso dos entrevistados 07, 73 e 135 as falas que contemplam tal afirmação:

Entrevistado 07: “Fazer atividades gratificantes, relaxantes, como atividade física, música, filmes, viagens”. (SIC)”

Entrevistado 73: “Mudar a rotina, os hábitos, praticar exercícios físicos, passear, cuidar da alimentação, enfim ter hábitos saudáveis” (SIC).

Entrevistado 135: “Procuro realizar atividades que me dão prazer todo dia, para tentar aliviar/espairecer como filmes e músicas” (SIC).

Referente à perspectiva negativa em relação às estratégias de *coping*, descrita por Mazon, Carlotto e Câmara (2008), como justificativa de desviar do problema e que acabam por interferir na capacidade de avaliação da situação que desencadeia o estresse.

Para os entrevistados, está vinculado ao uso de medicamentos no cotidiano. O discurso dos entrevistados 61, 66 e 67 contemplam tal afirmativa:

Entrevistado 61: “Como já tive depressão faço acompanhamento com psiquiatra e psicóloga, tomando remédios regularmente” (SIC).

Entrevistado 66: “Tomo medicação” (SIC).

Entrevistado 67: “Passear com meus filhos, mas para isso preciso estar com a ansiedade controlada. Por isso procurei ajuda médica onde tomo: aprazolan, propranolol e paroxetina” (SIC).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo aponta que na docência a incidência de *burnout* é decorrente devido o aumento de responsabilidades exigidas ao profissional. Outro aspecto que ressalta esse índice esta relacionado à alta expectativa depositada no processo de ensino-aprendizagem, que muitas vezes não apresenta um retorno tão efetivo (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

A percepção de agentes estressores é vista sob uma perspectiva negativa, sobre isso Witter (2003) aponta que no contexto educacional o professor vivencia constantes frustrações diante dos impasses com os quais se defronta. As impossibilidades no desempenho de suas atividades geram sentimentos de frustração, pois impedem o alcance dos objetivos.

O estresse é conceituado tanto sob uma perspectiva positiva quanto negativa. Os profissionais que atuam na área da educação vivenciam, dentro das situações estressoras, a falta de reconhecimento, falta de respeito dos alunos e da sociedade em geral e, além disso, ainda executam diversas atividades que exigem parte do seu tempo em correções de provas, trabalhos e atendimento a pais de alunos (AMORIM; MANZOTTI JÚNIOR; GUIMARÃES, 2002).

É de suma importância trabalhar com medidas preventivas para a Síndrome de *burnout*. Para uma prevenção efetiva é necessário abordar três níveis principais, sendo o primeiro centrado nas respostas do indivíduo, com o foco voltado para as estratégias de enfrentamento diante de momentos estressantes; em segundo é

necessário centrar no contexto ocupacional, visando melhorar o ambiente de trabalho; e focar na interação do contexto ocupacional com o indivíduo, visando modificar as condições ambientais (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

Nos momentos estressantes, os indivíduos envolvidos buscam saídas para o momento estressante. O indivíduo realiza um esforço cognitivo e comportamental para dominar, tolerar ou reduzir as demandas internas e externas de estresse que surgem.

## REFERENCIAS

Amorim C, Manzotti Junior O, Guimarães S. O Stress do Professor. *Psicol. Argum.* 2007; 25(48):103-107.

Benevides Pereira AMT. **Burnout**: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 4.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2010.

Benevides Pereira AMT, Justo T, Batista Gomes F, Martins Silva SG, Volpato DC. Sintomas de estresse em educadores brasileiros. *Aletheia.* 2003;(17-18): 63-72.

Carlotto M S. Síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Revista Psicologia em Estudo* 2002; 7(1): 21-29.

Carlotto MS, Palazzo LS. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. *Cadernos de Saúde Pública.* 2006; 22(5):1017-1026.

Costa AP, Ribeiro PRM. Ser professora, ser mulher: um estudo sobre concepções de estudo sobre concepções de gênero e sexualidade para um grupo de alunas de pedagogia. *Estudos Feministas.* 2011; 19(2): 336.

Cruz MZ. *Psicossomática na saúde coletiva: um enfoque biopsicossocial.* (Dissertação de mestrado). São Paulo: Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Medicina de Botucatu; 2011.

Demeneck VA, Kurowski CM. Síndrome de Burnout: ameaça da saúde mental do trabalhador. *Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC)*; 2010-2011.

Gomes L, Brito J. (2006). **Desafios e possibilidades ao trabalho docente e à sua relação com a saúde.** *Estudos e Pesquisas em Psicologia* [Online]. 2006; 6 (1):1-14. Disponível em <<http://www.revispsi.uerj.br/v6n1/artigos/PDF/v6n1a05.pdf>>

Heloani JR, Capitao, C. Saúde mental e psicologia do trabalho. *São Paulo Perspec.* [online]. 2003; 17(2): 102-108. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-88392003000200011>.

Malagris LEN. Burnout: o profissional em chamas. In: Nunes Sobrinho FP, Nassalla I, organizadores. Pedagogia Institucional: fatores humanos nas organizações. Rio de Janeiro: ZIT Editores; 2004. p. 196-213.

Mazon V, Carlotto MS, Camara S. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores. Arq. bras. psicol. [Online] 2008; 60(1): 55-66. [Acesso em 06 jan. 2018] Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672008000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672008000100006&lng=pt&nrm=iso)>.

Martins MGT. Sintomas de stress em professores brasileiros. Revista Lusófona de Educação. 2007; (10):109-128.

Moreno FN, Gil GP, Haddad MCL, Vannuchi MTO. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de burnout. Rev. Enfrem. (UERJ, Rio de Janeiro). 2011; 19(1): 140-5.

OIT. Trabalho Decente nas Américas: uma agenda hemisférica 2006-2015. Informe do Diretor Geral. Brasília: OIT; 2006.

Reis, EJFB, Araújo TM, Carvalho FM. Educ. Soc. 2006; 27(94): 229-253.

Silva JFC. Estresse ocupacional e suas principais causas e consequências. (Monografia de Especialização). Universidade Candido Mendes. Instituto a Vez do Mestre, 2010.

Vianna CP. O sexo e o gênero da docência. Cadernos PAGU. 2001-2002; (17/18):81-103.

Wiltenburg DCD. Síndrome de Burnout: conhecer para prevenir-se, uma intervenção necessária São Mateus do Sul. Secretaria de Estado da Educação Superintendência da Educação Departamento de Políticas e Programas Educacionais Coordenação Estadual do PDE; 2009.

WITTER GP. Professor-estresse: análise de produção científica. Psicologia Escolar e Educacional. 2003; 7(1): 33-46.

**Artigo recebido em: 05/01/2019**

**Artigo aprovado em: 18/02/2019**

**Artigo publicado em: 25/02/2019**