

A SÍNDROME DE BURNOUT: A CAUSA DE DOENÇAS EM EDUCADORES E A SUA RELAÇÃO COM ESTRESSE

*BURNOUT SYNDROME: THE CAUSE OF
DISEASES IN EDUCATORS AND THEIR
RELATIONSHIP TO STRESS*

RESUMO

O objetivo do presente estudo é abordar a síndrome de burnout (SB) em educadores de diferentes lugares. A SB é um acontecimento psicossocial que leva ao estresse crônico, seus primeiros estudos surgiram na década de 1970, e foi a partir de 1974 que o psiquiatra Freudenberger apresentou a síndrome como clínica, tornando-se importante para as pesquisas científicas. Burnout foi conceituada como a exaustão do profissional no serviço. A SB se desenvolve aos poucos apresentando sinais de dimensões: exaustão emocional, despersonalização e falta de realização no serviço, levando o educador muitas vezes a abandonar sua carreira devido aos altos níveis de estresse em sala de aula, desenvolvendo-se diversas patologias. Torna-se necessário abordar o tema para que se possa ter um conhecimento mais amplo da síndrome objetivando um resultado mais preciso de promoção à saúde do educador.

Palavras-chave: Burnout. Educador. Estresse. Síndrome.

ABSTRACT

The aim of the present study is to address burnout syndrome (SB) in educators from different places. The SB is a psychosocial event that leads to chronic stress, its first studies appeared in the 1970s, and it was since 1974 that the psychiatrist Freudenberger presented the syndrome as a clinic, making it important for scientific research. Burnout was conceptualized as the exhaustion of the professional in the service. The SB develops gradually showing signs of dimensions: emotional exhaustion, depersonalization and lack of accomplishment in the service, leading the educator to abandon his career due to the high levels of stress in the classroom, developing several pathologies. It becomes necessary to approach the subject to enhance the knowledge of the syndrome for a more accurate result in health promotion of the educator.

Keywords: Burnout. Educator. Syndrome. Stress.

Daiane Franciele de Jesus Siliá¹

Naiane Franciele de Jesus Siliá Almeida¹

Cláudia Araújo Sgamati²

¹ Bióloga licenciada pela Faculdade União de Goyazes, Trindade – GO, Brasil.

² Docente na Faculdade União de Goyazes, Trindade – GO, Brasil.



Recebido: 09.08.17 | Aceito: 22.10.17

INTRODUÇÃO

O conceito de burnout está diretamente relacionado com o estresse (1). Burnout é uma palavra inglesa que quer dizer “Queima após Desgaste”. Pode ser mencionada como a exaustão e o desgaste do educador que se sente cansado sem energia ou sem força em suas atividades no serviço (2).

Burnout é um acontecimento psicossocial que leva a um resultado crônico ao estresse ocorrido no serviço, atinge profissionais que tem uma ligação contínua com outros indivíduos (3-6). O estresse causa prejuízos mentais para qualquer pessoa sem diferenciação de raça ou classe social (7). De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT), o estresse tornou-se um dos temas mais importantes da saúde global e é alvo de preocupação em diversos países (8). O estresse também está relacionado com o modo de vida, sendo ele causador por quase metade das doenças do coração e alguns tipos de carcinomas (9).

Na Europa e nos Estados Unidos da América, a SB é vista como umas das principais patologias, pareada com doenças cardiovasculares e a diabetes (10). Por não ser visível se desenvolve ligado a outros tipos de doenças (9).

Segundo Carlotto e Câmara (11):

As leis brasileiras de auxílio ao trabalhador já contemplam a SB. No Anexo II – que trata dos Agentes Patogênicos causadores de Doenças Profissionais – do Decreto nº3048/99 de 6 de maio de 1996 – que dispõe sobre a Regulamentação da Previdência Social –, conforme previsto no Art.20 da Lei nº 8.213/91 [...].

O sinal de estresse está associado com o desgaste do sistema nervoso, inclui também palpitação tontura, dores sem explicação e falta de ar. Podem ocorrer consequências como agitação, insônia, falta de memória e também difícil concentração, a baixa resistência a patologias, ansiedade e suores frios. Todos os sintomas surgem em decorrência de uma intensa situação de estresse e pode durar vários dias, já que o desgaste é muito intenso para os problemas psicológicos e físicos (9).

Os estudos mais aprofundados sobre burnout surgiram na década de 1970, nos Estados Unidos, foi apresentado pelo psiquiatra Freudenberger em 1974 sendo observado como clínico (12). A pesquisa foi denominada de Staff burnout, realizada em um grupo de jovens voluntários que trabalhavam em uma clínica de pacientes dependentes de substâncias psicoativas em Nova Iorque (10). O psiquiatra Herbert J. Freudenberger conceituou a palavra burnout como sentimento de fracasso, cansaço e também de impotência (12).

Foi em 1976 que a psicóloga Maslach elaborou o conceito burnout que se tornou usado na literatura científica, na qual a síndrome de burnout (SB) foi considerada como uma doença que surge através dos estressores crônicos no serviço, que são desenvolvidos por três dimensões (12).

1. Desgaste emocional parecido com estresse, sentimento de estar sobre pressão seguida de perda emocional;

2. A despersonalização que traz uma resposta inexplicável e negativa para indivíduos que dependem do serviço deste indivíduo;

3. Falta de realização no serviço, junto com a redução de sentimento de eficiência nas suas obrigações individuais e auto avaliação negativa durante as tarefas realizadas no serviço (13-15).

Já para Braun e Carlotto(4) a síndrome é desenvolvida por quatro dimensões: ilusão pelo trabalho, desgaste psicológico, indolência e sentimento de Culpa.

Para que seja comprovado que o profissional sofre da síndrome de burnout o educador tem que ter altos níveis de exaustão emocional, despersonalização, e baixa realização na profissão(6).

Foi na década de 80, que os estudos da SB ganharam um grande destaque e a SB tornou-se mais conhecida nos Estados Unidos. Logo depois países como Canadá e Inglaterra também começaram a discutir o assunto. Assim que o tema foi se tornando mais conhecido pelo público e pela comunidade acadêmica, estudos sobre o que leva ao desencadeamento da síndrome foram realizados(16). No Brasil a SB tornou-se conhecida nos anos 90, no entanto poucos estudos foram realizados no país, se comparado com pesquisas internacionais(3, 17).

O Brasil apresenta um problema bastante preocupante no âmbito da saúde dos professores e às circunstâncias vivenciadas no serviço(18). Burnout é um processo lento que demora anos para se manifestar e geralmente não é possível ser percebido de imediato, desenvolve-se lentamente e torna-se agudo, o seu início é marcado por um excessivo e duradouro nível de tensão(3).

Os educadores possuem uma jornada de serviço constante e estão expostos a diversos problemas, tais como sobrecarga do trabalho, falta de desempenho dos alunos, baixa remuneração, benefícios inapropriados e também o desinteresse por parte dos estudantes, a grande quantidade de alunos nas salas de aula, além do cumprimento de necessidades administrativas das escolas. Os problemas presentes causam grandes impactos na saúde dos educadores, deixando-os vulneráveis e em último caso pode levar a SB(13).

Os educadores, se comparados com outros profissionais, demonstram um nível mais elevado de esgotamento emocional e realização individual no serviço(5). Os educadores que tem mais maturidade emocional e sabem comandar suas competências emocionais são menos vulneráveis ao estresse vivenciado(19). Os professores estão desacreditando neles mesmos, desapontados em lecionar, considerando sua profissão como algo doloroso e ruim, no qual enfrentam várias dificuldades(20).

Recentemente o conhecimento sobre SB demonstra ser um elemento de grande importância, com intuito da sua prevenção e observação das condições de serviço em diversos lugares no mundo, considerando a saúde do profissional essencial para o seu bem-estar e de seus familiares (6). Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo realizar um levantamento bibliográfico sobre a SB em professores.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa, em que foi realizada pesquisa em base de dados de artigos científicos (SciELO e Google Acadêmico), foram investigados artigos do ano de 2008 a 2017. A busca inicial apontou 90 artigos na língua portuguesa, espanhol, inglês e francês. Após análise do resumo, 33 artigos foram utilizados e os demais foram excluídos, pois não atendiam às demandas do trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O detalhamento dos estudos sobre a SB em profissionais da educação encontrados estão descritos abaixo.

Lecionar é uma atividade estressante em que cerca de 25% dos educadores sofre de estresse ao longo da aula(21). Considerando o serviço como um todo, as análises apontam que grande parte dos educadores (30 a 75%) sofre estresse alto e médio em seu serviço(21). Nos países ocidentais e no leste da Europa de 10 a 40% dos educadores passam por situações de estresse ou apresentam a SB, já em países como Irã, Japão e Taiwan os percentuais variam de 40 a 50% (21).

Um estudo realizado em Lisboa, na Zona da Drel, envolvendo 777 educadores, mostrou que 6,3% têm graves índices de burnout, com uma situação plena da síndrome. Além disso, cerca de 30% mostraram sintomas alarmantes e alto risco de desenvolverem a SB(19).

Vários fatores podem contribuir para o estresse e desenvolvimento da SB nos educadores. A tabela 1 resume esses fatores no contexto escolar, levando em consideração artigos encontrados na pesquisa bibliográfica.

Tabela 1. Fatores de estresse no contexto escolar.

| Autor | Fatores |
|----------------------|--|
| Silveira et al. (22) | Manter a sala de aula em ordem |
| | Passar tarefa |
| | Problemas na organização (falta de recursos e materiais) |
| | Grande responsabilidade com os estudantes |
| | Grande quantidade de estudantes |
| | Pouco suporte profissional |
| | Falta de apoio dos pais dos estudantes |
| Braun e Carlotto (4) | Comportamento agressivo |
| | Elevadas horas no serviço |
| | Processos burocráticos |
| | Reuniões |
| | Desempenho diferente dos alunos também |
| | Contribuem para o estresse |

Os problemas que o trabalhador enfrenta no serviço e na sua vida particular prejudicam a sua própria saúde(23). O estresse contínuo nos profissionais da educação compromete a sua saúde de forma complexa, sendo considerado um dos principais causadores de diversas doenças nesses trabalhadores, comprometendo seu bem-estar e a sua produtividade(24).

Os professores estressados apresentam irritabilidade em casa e na sala de aula, podendo apresentar sintomas acompanhados de algumas angústias(25). A tabela 2 descreve melhor os sintomas e sentimentos vivenciados pelos professores.

Tabela 2. Os sintomas da síndrome

| Autor | Descrição do estudo | Sintomas |
|--------------------------|---|---|
| Lou e Chen(25) | O estudo verificou as causas da síndrome nos educadores de inglês da universidade de Yangtze, foram utilizados inquéritos e entrevistas no estudo, verificou-se que os educadores sofriam da síndrome de burnout. | Sentimento de impotência Seguido de incômodo físico Insônia Herpes e Palpitação cardíaca |
| Carvalho e Magalhães(14) | Revisão Bibliográfica | Exaustão Frequentemente fica doente, Úlcera, Dor de cabeça, Problemas de pressão sanguínea, Dores musculares e Fadiga crônica |

De acordo com as pesquisas feitas nos Estados Unidos, é possível confirmar que os níveis de estresse nos professores aumentam de modo expressivo e lento, esse aumento dos níveis de estresse foi observado nas últimas décadas, no entanto, em outros países o estresse pode surgir com maiores intensidades(9).

Professores que se afastaram do serviço por causa de doenças tem 3,57 vezes mais chance de exaustão, e os que acham a carreira menos interessante de quando começou tem 3,04 vezes mais possibilidade de apresentar exaustão emocional(26).

A tabela quatro sintetiza dados de estudo de Carlotto(17), comparando as dimensões da SB em professores de diferentes lugares. As porcentagens da análise se enquadram apenas para as dimensões da SB no estudo(17).

Tabela 4. As dimensões da síndrome de Burnout.

| Carlotto(17) | % | Dimensão |
|---------------------|----------|-----------------|
|---------------------|----------|-----------------|

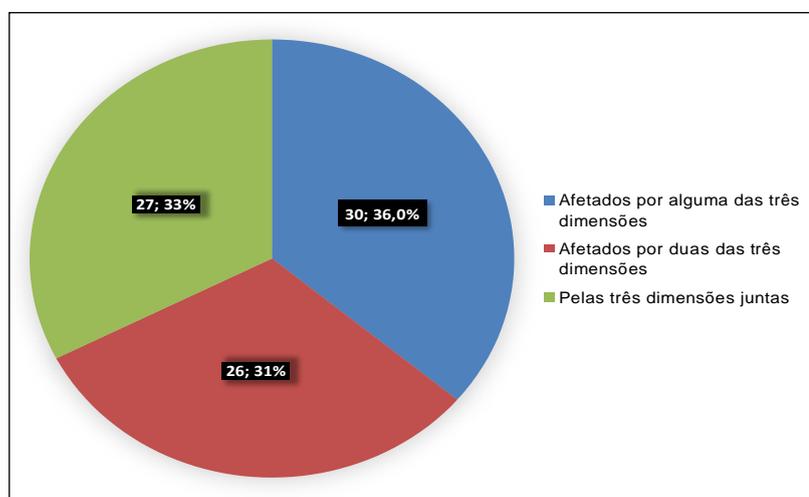
| | | |
|---------------------------------|---------------------|--|
| Professores de João Pessoa (PB) | 33,6 8,3 43,4 | Alto nível de Exaustão Emocional Alto nível de Despersonalização Baixo nível de realização no serviço. |
| Portugueses | 14 17,9 6 | Alto nível de exaustão emocional Despersonalização Baixo nível de realização no trabalho |
| Professores Germânicos | 23 8 40 | Alto nível de Exaustão Emocional Alto nível de Despersonalização Baixo nível de realização no serviço |
| Professores Americanos | 33 33 35 | Alto nível de Exaustão Emocional Alto nível de Despersonalização Baixo nível de realização no serviço |

Ao analisar a SB em educadores germânicos e americanos, foi possível identificar resultados diferentes nas três dimensões, germânicos eram menos prejudicados que os americanos pela exaustão(17). Em relação à despersonalização, germânicos eram menos prejudicados que os americanos. Já a realização no serviço era maior para germânicos e menores para os americanos(17).

Ribeiro; Barbosa e Soares(27), em estudo realizado com 83 educadores brasileiros afetados pela síndrome, verificaram que 36% dos professores tinham pelo menos uma dimensão afetada, cerca de 33% apresentavam as três dimensões afetadas. Os resultados mostraram um sinal preocupante para as urgências de políticas para o enfrentamento da doença, a figura 1 resume os achados de Ribeiro; Barbosa e Soares(27).

Os educadores podem adotar medidas para prevenir a síndrome como manter-se psicologicamente saudável tendo apoio interno e externo(27). Além disso, o apoio da sociedade e da família podem também ajudar os educadores a amortecer a síndrome(25).

Figura 1. As dimensões em educadores afetados pela SB (Ribeiro; Barbosa; Soares, 2015).



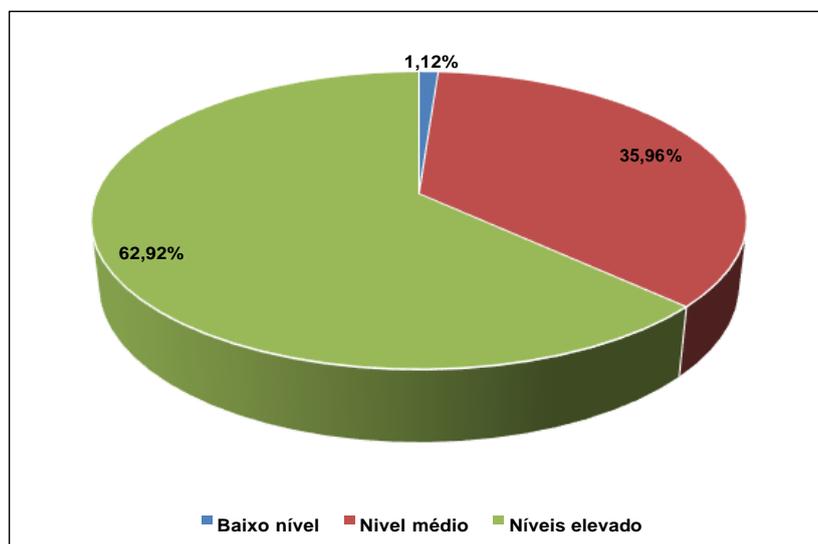
Adaptado de Ribeiro; Barbosa e Soares(27).

O gênero também é capaz de influenciar a saúde geral e na SB nos educadores(13). A dedicação, efetividade o cuidado e as várias funções, principalmente da mulher, (dona do lar, mãe, esposa entre outras atividades exercidas), podem influenciar na SB(27). Além disso, a relação conjugal nos educadores também influenciam a SB, educadores casados ou aqueles que têm um relacionamento afetivo tem menores chances de desenvolver a síndrome, já para solteiros, viúvos e divorciados as chances de desenvolver a SB são maiores(27).

Andrade e Franco(19) verificaram que a maioria dos educadores portugueses com SB eram do sexo feminino, com média de idade de 44.29 anos, casados e com média de 19 anos de trabalho. No entanto, os resultados obtidos pelos autores não revelaram evidências que a síndrome está relacionada com o estado civil, idade e o tempo de serviço do trabalhador e ao seu nível de ensino, apenas o gênero parecia influenciar no estado emocional do educador(19).

Parte considerável dos educadores sofre de algum transtorno psicológico devido aos problemas enfrentados na escola com alunos, pais e colegas. Torna-se, portanto, necessário buscar, divulgar e expandir alternativas para a prevenção e tratamento do estresse e da SB no corpo docente, e não apenas focalizar nas dificuldades e problemas comportamentais dos alunos, visto que todos fazem parte do processo de aprendizagem, e uma intervenção abrangente é necessária para um ensino de qualidade(20). A figura dois criada com os dados do autor citado abaixo mostra relação às percepções de apoio social aos profissionais da educação(28).

Figura 2. As percepções de apoio social(28)



Adaptado de: figueroa; Gutiérrez; Celis(28)

São necessárias medidas de prevenção para a SB, ações nas instituições conjuntas com o educador, estudantes e pais, buscando alternativas para possíveis mudanças(20). Uma das estratégias de enfrentamento da síndrome pelo indivíduo é o *coping* (esforço cognitivo e comportamental) que diminui as exigências realizadas no meio interno e externo(29). Se usadas de forma certa possibilita a redução dos problemas físicos e psicológicos no educador(30).

CONCLUSÃO

Os professores sofrem com estresse constante devido à atividade de ensino, o que pode ocasionar transtornos psicológicos, levando o profissional até mesmo ao abandono de sua carreira. O desgaste emocional decorre, principalmente, devido às dificuldades encontradas no cotidiano, causados pelas situações físicas do serviço e de organização, além da falta de compreensão de pais e a falta de respeito dos estudantes com educador.

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou a compreensão da síndrome de burnout, contribuindo para que os professores possam entender mais sobre o tema abordado, buscando novas opções mais eficientes para prevenir e promover a saúde do educador. É de grande importância que o professor possa se sentir seguro e confortável em seu trabalho, passando autoconfiança e equilíbrio aos seus alunos, evitando, assim, constrangimentos na sala de aula e transtornos psicológicos que surgem em decorrência do estresse.

REFERÊNCIAS

1. Zorzanelli R, Vieira I, Russo JA. Diversos nomes para o cansaço: categorias emergentes e sua relação com o mundo do trabalho. *Interface (Botucatu)*. 2016 mar;20(56):77-8.
2. Santos JD et al. Suicídio dos profissionais e estudantes de odontologia associado às altas taxas de síndrome de burnout. *Revista Ação Odonto*. 2016;0(1):123-8.
3. Batista JBV, Carlotto MS, Coutinho AS, Augusto LGS. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. *Rev. bras. epidemiol.* 2010;13(3):502–12.
4. Braun AC, Carlotto MS. Síndrome de Burnout: Estudo comparativo entre professores do ensino especial e do ensino regular. *Psicol. Esc. Educ.* 2014;18(1):125–33.
5. Moreira DL, Obregon SL, Ribas, FT, Lopes LFD. Síndrome de burnout: estudo com professores da rede pública da cidade de farroupilha no Rio Grande do Sul. *Gestão & Conexões = Management and Connections Journal*. 2017 jan./jun;6(1):40-63.
6. Silva FA. et al. Muito trabalho, pouco dinheiro! síndrome de burnout em profissionais de educação física que atuam em academias e clubes. *Biomotriz*, 2016;10(2):84–99.
7. Almeida LA, Medeiros IDS, Barros AG, Martins CCF, Santos VEP. Fatores geradores da síndrome de burnout em profissionais da saúde. *Revista Online de Pesquisa cuidado é fundamental*. 2016;8(3):4623-28.
8. Carlotto MS, dias SRS, Batista JBV, DIEHL L. et al. O papel mediador da autoeficácia na relação entre a sobrecarga de trabalho e as dimensões de Burnout em professores. *Psico-USF*. 2015 abr;20(1):13–23.
9. Lazari ECC, Codinhoto E. O estresse de professores em sala de aula. *FAROL*. 2016; 2(2):98–112.
10. Santos W.R.S, Silva RSPM, Souza SMA, Vitorio AMF. O esgotamento do profissional enfermeiro: Influências Na Assistência À Saúde. *Rev Rede Cuidados em Saúde*. 2017;10(1):1-15.
11. Carlotto MS, Câmara SG. Síndrome de Burnout: uma doença do trabalho na sociedade de bem-estar. *Aletheia*. 2007;25:202-3.

12. Souza S, Souza FMT, Barbosa SC, Lopes IRS, Fernandes DG. Síndrome de burnout e valores humanos em professores da rede pública estadual da cidade de João Pessoa: Um estudo correlacional. *Aná. Psicológica*. 206 jun;34(2):119-31.
13. Abkhou T, Jenaabadi H. Comparative analysis of the relationship between job burnout and general health of male and female high school teachers in Zabol. *Natural Sci*. 2015;7(8):391-9.
14. Carvalho CG, Magalhães SR. Inteligência emocional como estratégia de prevenção contra a síndrome de burnout. *Rev Univers Vale Rio Verde*. 2014;11(2):540-50.
15. Mendonça SHA, Araújo IS. Esgotamento profissional e qualidade de vida no trabalho: uma revisão integrativa. *Psicologias*. 2016;2:1-19.
16. Cândido J, Rocha de Souza L. Síndrome de burnout: as novas formas de trabalho que adoecem. *O portal dos Psicólogos*. 2017;1-12.
17. Carlotto MS. Síndrome de burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 2011;27(4):403-10.
18. Mazon V, Carlotto MS, Câmara S. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores. *Arq. bras. Psicol.* 2008;(60):1, 55-66.
19. Andrade C, Franco G. Inteligência emocional como fator protetor do burnout em professores do 2.o E 3.o ciclos e secundário da ram. *Int J Develop Edu Psychol. Revista INFAD de Psicologia*. 2017;6(1):417-26.
20. Morte SVRB, Deps VL. Prevenção e tratamento do estresse e da síndrome de burnout em professores da rede pública de ensino. *Interface (Botucatu)*. 2015;2(1):62-72.
21. Sadeghi A, Ofoghi N, Niyafar G, Dadashi K.. Survey of the relationship between personality types and burnout among teachers at first period (guidance school) and second period of high school (secondary school) in the city of rasht, Iran. *Creative Education*. 2015;6(8):835-45.
22. Silveira KA, Emuno SRF, de Paula KMP, Batista EP. Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. *Educ. rev.* 2014 dez;30(4):15-36.
23. DGT, INRS, A. Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout. [s.l: s.n.]. Disponível em: <http://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/Exe_Burnout_21-05-2015_version_internet.pdf>. Acesso em: 27 maio. 2017.
24. Anschau C, Stein DJ. Stress e qualidade de vida: um olhar sobre o professor. *Revista Saberes e Sabores Educacionais*, 2016;1(3):180-3.
25. Lou Y, Chen, LA. Study of the English Teachers' Burnout in a Local Comprehensive University in China. *Creative Education*. 2016 abr (7):646-54.
26. Pereira ÉF, Teixeira CS, Santos A, Lopes AS, Merino EAD. Qualidade de vida e saúde dos professores de educação básica: discussão do tema e revisão de investigações. *R bras Ci e Mov*. 2009;17(2):100-7.
27. Ribeiro LCC, Barbosa LACR, Soares AS. Avaliação da prevalência de Burnout entre professores e a sua relação com as variáveis sociodemográficas. *Rev. enferm. Cent.-Oeste Min*. 2015;5(3):1741-51.
28. Figueroa AEJ, Gutiérrez MJJ, Celis ERM. Burnout, apoyo social y satisfacción laboral en docentes. *Psicol. Esc. Educ*. 2012;16(1):125-34.
29. Dalcin L. Efeito de uma intervenção para prevenção da Síndrome de Burnout em professores. *Dissertação (Mestrado em Psicologia)*. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. 21p. 2016.
30. Carlotto MS. Prevenção da síndrome de burnout em professores : um relato de experiência. *Mudanças*. 2014;22(1):31-9.