

FACULDADE CATÓLICA DE ANÁPOLIS  
ESPECIALIZAÇÃO EM DOCÊNCIA UNIVERSITÁRIA

CIBELLE GONÇALVES DE MIRANDA RAMOS  
PAULO HENRIQUE DE PAIVA  
RUTH ROCHA SANTOS DA SILVA

ESGOTAMENTO EMOCIONAL EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

ANÁPOLIS-GO

2018

CIBELLE GONÇALVES DE MIRANDA RAMOS  
PAULO HENRIQUE DE PAIVA  
RUTH ROCHA SANTOS DA SILVA

ESGOTAMENTO EMOCIONAL EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Católica de Anápolis, como requisito essencial para obtenção do título de Especialista em Docência Universitária, sob a orientação do prof. Me. Wilian Cândido.

ANÁPOLIS-GO

2018

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

CIBELLE GONÇALVES DE MIRANDA RAMOS

PAULO HENRIQUE DE PAIVA

RUTH ROCHA SANTOS DA SILVA

### **ESGOTAMENTO EMOCIONAL EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Católica de Anápolis, como requisito essencial para obtenção do título de Especialista em Docência Universitária, sob a orientação do prof. Me. Wilian Cândido.

Data da aprovação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

#### **BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Me. Wilian Cândido  
**ORIENTADOR**

---

Prof. Esp. Aracelly Rodrigues Lourdes Rangel  
**CONVIDADO 01**

---

Prof. Ma. Allyne Chaveiro Farinha  
**CONVIDADO 02**

# ESGOTAMENTO EMOCIONAL EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

Cibelle Gonçalves de Miranda Ramos<sup>1</sup>

Paulo Henrique de Paiva<sup>2</sup>

Ruth Rocha Santos da Silva<sup>3</sup>

Wilian Cândido<sup>4</sup>

## RESUMO

Este trabalho visa abordar um tema relevante que é analisar as causas do esgotamento emocional que tem afetado os profissionais da área da educação. Ser professor é uma profissão que se dá na relação com o outro, com muitos deveres e responsabilidades, que precisa ser prazerosa para o docente. Algo preocupante é que uma grande quantidade de professores universitários está adoecendo e se afastando de suas funções sendo esse o objetivo deste trabalho acadêmico, compreender os fatores desencadeadores da Síndrome de *Burnout*.

Para isso percorremos todo o caminho do desenvolvimento da patologia, analisando os fatores que contribuem para os desgastes emocionais, discriminando a relação do trabalho com o surgimento da doença e detectando as consequências da Síndrome no profissional e suas singularidades para poder entender, as possíveis relações dos estímulos externos e das condições de trabalho que provoca a síndrome.

Um questionamento é: Como os centros universitários contribuem para o adoecimento desses profissionais? É clarividente que todo esse contexto tem um impacto na vida desse educador e por consequência em seus alunos, sendo assim é relevante entender melhor essa realidade, pouco conhecida pela maioria e apresentar sugestões a quem enfrenta esse tal problema, através de uma análise bibliográfica investigativa de alguns autores que se aprofundaram no conhecimento da síndrome, o estudo dessas obras deu base para fundamentar este artigo.

Palavras-chave: Esgotamento Emocional, Estresse, Síndrome de *Burnout*, Prevenção, Tratamento.

## 1 INTRODUÇÃO

O professor universitário tem um lugar de importância no contexto social, hoje em dia é muito maior a quantidade de alunos que ingressam no ensino superior, em busca de uma qualificação para estarem no mercado de trabalho, a realidade é que as IES por sua vez, estão em sua maioria com salas de aulas superlotadas, principalmente em universidades particulares, assim aumentando a demanda de trabalho desses educadores e a questão que levantamos é: Como está a saúde mental e consequentemente física dos mesmos? Por que é crescente esgotamento emocional e stress que atinge e contribuem para afastamento de suas atividades como docentes? As causas para esse adoecimento

---

<sup>1</sup>Graduada em Psicologia, E-mail: cibellegr@gmail.com;

<sup>2</sup>Graduado em Química Licenciatura, E-mail: ph\_de\_paiva@hotmail.com;

<sup>3</sup>Graduada em Biologia, E-mail: ruth.rocha@live.com;

<sup>4</sup>Professor orientador, graduado em Pedagogia, Especialista em Docência Universitária, Mestre em Ensino da Educação Básica, E-mail: wiliancandido01@gmail.com

precisam ser esclarecidas e formas de prevenção e tratamentos devem ser apontadas, para que esses educadores tenham acima de tudo qualidade de vida, e consigam dar sentido ao trabalho que realizam.

Esse trabalho pretende também fazer uma análise crítica sobre o sistema educacional que este profissional está inserido, até que ponto existe uma desvalorização ou valorização desse trabalhador que tem uma jornada de trabalho que vai além da sala de aula, todos esses aspectos influenciam para o adoecimento do mesmo? Como esse sistema pode contribuir e oferecer um ambiente facilitador e acolhedor para seus educadores? E será essa realidade possível em um contexto social onde o que está em questão quase sempre são os lucros, e não as pessoas.

O esgotamento emocional é um problema porque tem um impacto na relação entre discente e docente. De acordo com Dyniewicz, (2012) saber mediar essas relações, não levar os conflitos da sala de aula para o âmbito pessoal, só será possível se esse professor estiver bem psiquicamente. Com isso em mente, este trabalho vai investigar as causas desses problemas emocionais e sugerir mudanças que auxiliem no enfrentamento de tais problemas pretendendo analisar e esclarecer possíveis patologias, como a Síndrome de *Burnout* e como lidar com seus sintomas.

Desse modo, este trabalho se propõe alcançar seus horizontes através de uma Pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, com o objetivo de agrupar o referencial teórico, buscando informações que ajudarão compreender o tema abordado, inicia-se esclarecendo ao leitor a importância de considerar esse sujeito que no exercício de sua profissão que por vezes se vê adoecido psicologicamente, como também fisicamente, e precisa de algum modo ter condições de continuar trabalhando.

Segue com o desenvolvimento, em que serão levantadas questões sobre como se dá esse esgotamento emocional e estresse, como identificar sinais da Síndrome de *Burnout*, sabendo que muitas características que apontam para essa síndrome as vezes passam despercebidas, como também seus desdobramentos.

Prevenir é necessário para não chegar ao limite do esgotamento emocional, e aderir ao tratamento se já está adoecido emocionalmente e fisicamente. Serão destrinchadas todas as particularidades desse processo de adoecimento, como também maneiras de prevenir e tratar esse esgotamento.

Concluindo com as considerações finais, em que se pretende retomar o tema em questão, entendemos ser real a necessidade de cuidar dos docentes universitários para que trabalhem e sintam-se realizados no exercício de sua profissão, a educação é uma construção, aprendizado que acontece, sobretudo na relação humana, quanto mais saudável psiquicamente estiver melhor se dará esse processo.

## 2 ESGOTAMENTO EMOCIONAL E ESTRESSE

Nos últimos anos têm ocorrido grandes e rápidas transformações do contexto social, principalmente para os professores, gerando assim um aumento de responsabilidades e de exigências sobre eles. Dessa forma, percebe-se que o papel do educador tem se modificado regularmente na tentativa de atender às necessidades e expectativas da sociedade atual, que está em constante processo de mudança e modernização. Além de o professor precisar estar em constante atualização, o que causa um leve incômodo, ele precisa assumir novas funções exigidas pelo contexto social resultando em maiores tensões, cansaço, estresse e um grande esgotamento físico e emocional.

Para Pereira (2014), os professores sofrem por falta de condições e recursos para desenvolver suas atividades de forma produtiva e saudável, a tensão do dia a dia na sala geram algumas consequências negativas no ofício da profissão por falta de recursos materiais e psicológicos. Deve-se pensar esse contexto em fatores micro que são segundo o autor algo relacionado diretamente a história pessoal e profissional do professor, como exemplo pode-se citar, os valores, o comprometimento e a forma de desempenhar tais papéis. E os fatores macros são os fatores influenciadores governamentais.

França (2014) fala que a falta de energia emocional deve-se a excesso de exercícios ou conflitos individual ou até da relação interpessoal entre os profissionais envolvidos, causando-se assim o esgotamento emocional.

Segundo Abraham Maslow (1970) sobre a teoria da hierarquia das necessidades, existe uma ordem de prioridade de satisfação, em que aparece em ordem de maior necessidade para as posteriores; a primeira são as necessidades fisiológicas, segurança, pertencimento, de estima e auto-realização. Assim descreve Schultz (2008) sobre o autor Maslow e sua teoria. Continuando a reflexão sobre a teoria da hierarquia das necessidades, somente surgirá o desejo de realização das necessidades quando a anterior for ou estiver suprida, ou seja, a realização profissional é o topo da pirâmide da teoria das necessidades descrita pelo autor Maslow (1970) e se as primeiras não forem sanadas as outras demandas não surgiram.

Para o mesmo autor citado no parágrafo anterior, os sujeitos detentor da característica de auto-realização apresentam algumas qualidades em comum; como por exemplo; compromisso e dedicação a algum tipo de trabalho e necessidade de autonomia, privacidade e independência e outras. Pode-se também verificar essa informação em Schultz (2008, p. 412).

Pereira (2014) acredita que o estresse pode surgir como uma resposta esperada a falta de estímulo e recompensa aos esforços do professor o que vai de encontro com a teoria do Humanista Maslow (1970) que é necessário suprir a instância de estima antes da auto-realização. Ambos os autores falam da necessidade de reconhecimento e valorização do trabalho desempenhado para os

profissionais. As exigências profissionais e a forma subjetiva de perceber tal situação poderão comprometer a auto-estima dos professores e todo o seu bem-estar físico e psicológico.

Tal esgotamento emocional é nítido na vida dos professores em todos os seus âmbitos, principalmente os professores universitários, que estão sobrecarregados de diversas atividades, como: elaborar aulas, planos de aulas, seguir ementas, elaborar provas, corrigir provas e trabalhos, participar em eventos, dar palestras, acompanhar trabalhos e pesquisas de alunos, supervisionar ou coordenar cursos e mini-cursos, acompanhar estágios, entre diversos outros trabalhos. Além do excesso do trabalho causar este desgaste emocional, o relacionar com as pessoas também é uma causa séria.

O esgotamento emocional pode acontecer com qualquer pessoa, sobretudo aquelas que vivem sobre muita pressão, experimentam um cansaço constante, dificuldade de lidar com outras pessoas, estabelecer vínculos, desenvolver trabalhos que necessite de criatividade, de concentração, como também trabalhos que implique cuidar dos outros. Esse cuidado se torna um peso, muitas vezes insuportável. Sabe-se que somos ser de relação, que o outro exerce um papel fundamental em nossa existência, mas mesmo nos relacionando experimentamos desamparo e angústias próprias de nossa humanidade, ou seja, nos sentimos sozinhos mesmo convivendo com muitas pessoas. Uma das consequências desse esgotamento emocional é o estresse, que atinge a pessoa psicologicamente e fisicamente, gerando um sofrimento intenso (ARANTES, 2002).

Visto que o trabalho de um professor universitário demanda muito tempo do seu dia para preparar suas aulas, com cargas horárias muitas vezes acima do seu limite, não tendo tempo para si, para lazer e descanso, isso pode sim, ao longo do tempo gerar um total desinteresse pela sua profissão ou até mesmo pela vida. O professor que atravessa esse desgaste emocional que de certo modo lhe paralisa, pode se sentir por vezes incapacitado para continuar exercendo sua profissão.

De acordo com Pereira (2014) os professores sobre estresse e fisicamente cansados apresentam-se irritados, ansiosos, tristes ou com raivas. Como consequências surgem alterações corporais que possivelmente indica somatizações, que são: insônia, úlceras, dores de cabeça e hipertensão, consumo excessivo de álcool, fármacos e incapacidade laboral.

Existe uma associação da relação professor aluno, com o processo de aprendizagem. Segundo Freud (1996, p. 256) em seu artigo as contribuições da Psicologia Escolar relata a seguinte observação: “É difícil dizer se o que exerceu mais influência sobre nós e teve importância maior foi a nossa preocupação pelas ciências que nos eram ensinadas ou a personalidades de nossos mestres”.

O que o psicanalista Sigmund Freud (1996), transcreve e questiona é sobre o poder influenciador e motivador que o professor tem sobre os alunados, pois existe na relação com o outro uma troca transferencial de conhecimento e afeto. Esse argumento psicanalítico é para reflexão de como será a relação desse professor que esta acometida pela síndrome de Burnout ou pelo alto índice estresse. Contudo esse não é o tema foco para esse trabalho, porém é de grande valia para pensar o

profissional em sua relação de trabalho e na sua relação com o outro. Contudo, esse tema pode ser desenvolvido em outro trabalho de conclusão de curso á posteriori.

De acordo com a organização mundial de saúde (2017), o número de trabalhadores incapacitados de exercer suas atividades laborais aumentou muito nos últimos anos e a doença desencadeadora é a depressão que pode gerar a partir dessa patologia outras doenças. Segundo o site das Nações Unidas são mais 300 milhões de pessoas sofrendo com a patologia. O que gera desprendimento financeiro para famílias, empresas e também para o governo, pois a maioria recorre a aposentadorias.

Então, transparece-se bem que o esgotamento emocional surge com o cansaço físico e mental, que vai crescendo ao ponto de deixar a pessoa exausta e extremamente estressada com seu ambiente de trabalho, ocasionando até mesmo doenças, como a Síndrome de Burnout.

Um profissional estressado pode trazer consequências graves para si e para as pessoas que são cuidadas por ele. E para minimizar essa situação é preciso que se adotem medidas de prevenção, dentre elas: condições de trabalho satisfatórias, a melhora no ambiente físico, palestras educativas sobre agentes estressores, seu enfrentamento e melhora das relações entre chefia e subordinados e suporte psicológico para cuidar do professor de forma integrada, pois somos o todo que interfere em várias dimensões como descreve Schmit (2015).

### **3 SÍNDROME DE BURNOUT**

A síndrome de Burnout é uma doença onde o sujeito se vê em um estado de depressão, no que se refere ao desânimo vivido por ele, que tem por sintomas um desgaste mental e físico, relacionado, sobretudo ao seu ambiente de trabalho, uma incapacidade de exercer sua profissão e se sentir realizado no exercício da mesma.

O indivíduo sofre uma desordem, ensejada por um processo de suposta fadiga e/ou frustração que está relacionada a vida profissional e suas decorrências do cotidiano e do exercer profissional quer seja por uma sobrecarga ou por expectativas não correspondidas.

Desse modo deve-se atentar para as colocações de Maslach (1977) que descobre sobre o assunto, porém com acréscimo sobre a relação com o outro: Em 1977, Maslach empregou o termo publicamente para referir-se a uma situação que afeta, com maior frequência, aquelas pessoas que, em decorrência de sua profissão, mantêm um contato direto e contínuo com outros seres humanos.

De acordo com Schmitz (2015) a síndrome fala de um esgotamento no qual o sujeito passa devido às contingências externas e internas em função do cargo e da função ocupada na sua atividade laboral por período prolongado de estresse. Ainda pensando sobre as contribuições do mesmo autor, descreve que pode haver confusão ao diagnosticar com a depressão, pois existem ambos alguns sintomas e causas em comum, relacionadas ao trabalho. Por isso há dificuldade de engajamento do

profissional com o exercer laboral. O trabalho é sim essencial para realização humana, esse desgaste emocional vai afetar então a forma como esse professor se vê e se relaciona nesse ambiente já que não se senti realizado.

A partir do descrito por França (2014) se o Burnout não for tratado pode chegar a um extremo onde o profissional fica incapacitado de exercer suas funções e sua saúde física e mental fica comprometida.

Confirma-se esse dado colocado por Schmit (2015) e França (2014) ao deparar com a estatística da Organização Mundial de Saúde (2017), que descreve o número crescente de trabalhadores invalidados pela depressão e transtornos associados que tem suas especificidades.

Segundo Masetto (2003) o professor precisa gostar do que faz e se envolver como quem acredita no seu trabalho, esse engajamento fará toda diferença nesse processo de ensino aprendizado. A relação professor e aluno é um processo de construção, não se torna professor só porque se tem um diploma é no dia a dia, na prática na interação com seu aluno que essa profissão vai se consolidando. Por isso, a importância do professor estar satisfeito no seu exercício.

Diante dos autores acima, a Síndrome de Burnout é um processo de enfraquecimento decorrente de um período prolongado de estresse profissional. É uma resposta à tensão crônica no trabalho, gerada a partir do contato direto e excessivo com outras pessoas, devido à tensão emocional constante. Portanto, é uma doença, que precisa ser diagnosticada e tratada.

#### **4 RELAÇÃO ENTRE O ESTRESSE E O BURNOUT**

A Síndrome de Burnout é uma palavra da língua inglesa que pode expressar os seguintes significados: queimar-se ou destruir-se pelo fogo. Nos casos em que é usada no contexto laboral, pode transmitir a ideia de ser consumido pelo trabalho. O Burnout é reconhecido no Brasil como uma doença relacionada ao trabalho, sendo identificado como “sensação de estar acabado” (Síndrome de Burnout; Síndrome de esgotamento profissional – Z73.0) – Decreto nº 3048/99, de 6 de maio de 1999, que trata sobre a Regulamentação da Previdência Social (Anexo II – Agentes Patológicos causadores de Doenças Profissionais ou do Trabalho – Grupo V da CID-10: Transtornos mentais e de comportamento relacionados com o trabalho) (FERREIRA, MENDONÇA, 2012, p. 49).

Ferreira, Mendonça (2012, p. 51) definem o Burnout como:

Uma síndrome psicológica decorrente da tensão emocional crônica, vivenciada pelos profissionais cujo trabalho o relacionamento intenso com pessoas que precisam de cuidado e de assistência. É um construto multidimensional constituído pela exaustão emocional, pela despersonalização e pela diminuição da realização pessoal. É uma resposta ao estresse, caracterizada por comportamentos e atitudes negativos em relação aos clientes, ao trabalho e à organização.

As transformações no mundo do trabalho podem causar desajuste na vida pessoal e profissional, levando a um incremento nos fatores de Burnout. As fontes desse desajuste emocional

podem ser a sobrecarga de trabalho, a falta de controle, recompensas e reconhecimento insuficientes, a falta de coletividade, a falta de justiça e conflitos de valores. Quando não se consolida um processo de desajuste, o indivíduo é levado a um estado de estresse, que se não mediado, pode implicar no surgimento do Burnout.

Há uma série de características que descrevem a síndrome, como: (1) ocorre no nível individual; (2) envolve sentimentos, comportamentos, motivos e expectativas; (3) gera estresse, desconforto e pode desfavorecer disfunções físicas; (4) caracteriza-se pelo predomínio de sintomas de esgotamento; (5) tem vínculo estreito com o ambiente ocupacional; (6) pode acometer indivíduos “normais”, sem histórico prévio de psicopatologia e que vinham apresentando um desempenho satisfatório no trabalho, e (7) é fortemente influenciado pelas expectativas inadequadas do indivíduo e pelas demandas emocionais no ambiente de trabalho (FERREIRA, MENDONÇA, 2012, p. 51).

Então, analisando os autores, percebe-se nitidamente que grandes períodos de estresse podem fazer surgir várias doenças no profissional estressado, que podem progredir até chegar no Burnout, que é uma doença decorrente de vários momentos de esgotamento físico e mental.

## **5 PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT**

Sabe-se que o Burnout é um fenômeno psicológico que afeta diversos profissionais em vários âmbitos profissionais, principalmente os professores. Visto que o Burnout é uma doença, há uma grande preocupação por não existir um tratamento convencional que a trate como se trata de outras doenças. O autor França (2014) argumenta que é necessário e urgente que medidas preventivas e de promoção à saúde sejam implementadas, a fim de reduzir a incidência e minimizar os efeitos do esgotamento emocional e suas possíveis consequências.

Atualmente, programas preventivos são muito escassos ou até mesmo inexistentes. Diante disso, torna-se necessário procurar conhecer alguns meios disponíveis que possa auxiliar no tratamento de pessoas com a síndrome.

A adoção de estratégias individuais e organizacionais, pois para França (2014), “é fundamental para combater ou minimizar os efeitos do esgotamento emocional e do Burnout.” De modo similar, Pereira (2014), esclarece como prevenir ou remediar o processo de Burnout por meio de “intervenções e programas preventivos que procuram enfocar três níveis.”

### **5.1 PROGRAMAS CENTRADOS NA RESPOSTA DO INDIVÍDUO**

Os programas centrados na resposta do indivíduo são baseados na aquisição de conhecimentos, por parte do trabalhador, em que são sugeridos artifícios de enfrentamento adaptativos diante de situações estressantes. Desta maneira, é possível conseguir evitar ou prevenir as respostas negativas relacionadas aos efeitos do estresse. Põe em foco a mediação nas respostas do

indivíduo diante de situações negativas ou estressantes, sem entrar nos elementos pertinentes ao âmbito ocupacional (PEREIRA, 2014).

Nesse aspecto, em relação às intervenções a nível individual, têm-se várias estratégias cognitivo-comportamentais que se apresentam válidas e vantajosas para aperfeiçoar as habilidades, que serão úteis no enfrentamento e no encolhimento do esgotamento emocional. Dentre tais estratégias, há programas de prevenção que dão suporte e ajudam os indivíduos não só a lidar com o estresse, mas a também desenvolver qualidades mais propícias e positivas, tais como uma percepção de significado, reconhecimento, gratidão, contentamento e satisfação no trabalho (FRANÇA, 2014).

Como tal intervenção é dirigida a pessoa, tem por objetivo que este assimile e aprenda a enfrentar de maneira adaptativa e adequada as situações estressantes. Para tal, primeiramente é indispensável conhecer o problema, exercitar-se em reconhecê-lo, para depois, descobrir formas de enfrentamento efetivas diante as situações estressantes e utilizá-las a seu favor (PEREIRA, 2014).

Então, os autores mostraram claramente que tratar de um problema emocional envolve iniciativa da própria pessoa em buscar conhecer o problema e procurar lutar contra si mesmo, a fim de enfrentar possíveis desgastes maiores. Esse enfrentamento pessoal, no qual foram dadas várias sugestões pelos autores, pode causar um impacto positivo na qualidade de vida do docente universitário, refletindo em um professor mais forte e mais preparado para lidar com seu problema.

## 5.2 PROGRAMAS CENTRADOS NO CONTEXTO OCUPACIONAL

Desde o ponto de vista organizacional, o estresse se acarreta como decorrência de um quadro laboral desfavorável. Nessa perspectiva, é inevitável mudar a situação em que se desenvolvem as obrigações e atividades, principalmente em relação à organização, tentando melhorar e animar desta maneira o ambiente e o clima de trabalho (PEREIRA, 2014).

Complementarmente às ações individuais, França (2014, p.5), indica que a organização também pode e deve contribuir para a melhoria desse quadro. Ela precisa ser compreensiva e aceitar as novas circunstâncias mais facilmente, isso favorecerá os cenários em que se desenvolvem as atividades do trabalho. Dessa forma, o trabalho deve se organizar de uma forma que motive e promova o bem-estar, recursos humanos e materiais suficientes, independência de participação e decisão, planejamento estratégico, enquadramento do funcionário em local que melhor se adapte ao seu perfil, resolução de conflitos e incompatibilidades de forma justa e incentivos ao trabalhador.

Diante dos autores, percebe-se que o professor universitário doente emocionalmente não deve lutar sozinho, ele precisa do apoio e da cooperação da organização onde trabalha. Juntamente com as ações individuais, o contexto da organização contribuirá positivamente para a reabilitação do professor que sofre com estresse, desgaste ou Burnout.

### 5.3 PROGRAMAS CENTRADOS NA INTERAÇÃO DO CONTEXTO OCUPACIONAL E O INDIVÍDUO

Os programas centrados na interação do contexto ocupacional e o indivíduo visam relacionar e interligar os dois níveis anteriores, entendendo o Burnout como resultado da relação do sujeito e o meio laboral. Entre outros elementos, busca-se a alteração das condições ocupacionais, a concepção do trabalhador e a forma de enfrentamento diante das situações de estresse ocupacional, tudo isto de modo agregado (PEREIRA, 2014).

Cada um destes programas é considerado preventivo e interventivo por causa da fase de atuação sobre o problema, mais concretamente, caso o programa tenha como objetivo reduzir os fatores de risco do Burnout estaria na fase de Prevenção Primária, que envolve basicamente mudar a natureza do estressor, antes que este seja percebido como tal. Na fase da Prevenção Secundária, há a atuação sobre a resposta da pessoa e no contexto de trabalho, é quando já existe noção do estresse, porém quando este ainda não tenha desencadeado sintomas. Por último, tem-se a fase da Prevenção Terciária, em que há existência de sintomas efetivos, havendo perda do bem estar e da saúde da pessoa (PEREIRA, 2014).

Além disso, Pereira (2014, p. 228) também deixa claro que pode ser necessária em alguns casos a Reabilitação, ou seja, a preparação, correção e restauração para o retorno ao lugar de trabalho, pois em alguns casos há a necessidade de adaptação e mudanças tanto individuais como por vezes no ambiente de trabalho em que se desenvolvem as atividades ocupacionais.

Por fim, Pereira (2014, p. 228) explicita que a criação de programas com esse intuito enfatiza a importância do enfrentamento individual e a melhora das condições de trabalho (ambientais, reorganização, valorização dos postos de trabalho, redefinição dos papéis, organização de horários, desenvolvimento de equipes de trabalho, estilo de direção participativa, melhoria da comunicação, etc.), sendo indispensável que os trabalhadores e a diretoria da empresa tenham um compromisso para que assim consigam alcançar e dar manutenção aos objetivos.

Tais programas podem ser de ajuda para o professor universitário que está esgotado emocionalmente. Porém, nem sempre será possível vencer uma doença emocional, como o Burnout, somente com essas sugestões apresentadas pelos autores. Em alguns casos, o professor necessita buscar ajuda médica e iniciar um tratamento medicinal, que poderá junto com as sugestões dadas, melhorar sua vida emocional e conseqüentemente poder voltar a atuar em sua profissão.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todo o trabalho bibliográfico estudado contribuiu consideravelmente para assimilar o porquê de tantos professores sendo afetados cada vez mais pela síndrome de Burnout, sendo essa a proposta

inicial desse trabalho, que foi executado com sucesso, pois os referenciais teóricos contribuíram significativamente para responder os objetivos deste. Com base nos estudos, podemos certificar que, são inúmeros os fatores que contribuíram para a formação de um adoecimento, como a Síndrome de Burnout, pois a doença fala de esgotamento físico, na qual as contingências laborais externas e também internas desdobram em um estado de enfraquecimento de energia. É um construto multidimensional constituído pela exaustão emocional, pela despersonalização e pela diminuição da realização pessoal.

Considerando-se que o esgotamento emocional e a Síndrome de Burnout são problemas de saúde, além de originar em múltiplas profissões provoca também no âmbito pedagógico, principalmente no professor. Em razão disso, esse trabalho buscou esclarecer dúvidas que os profissionais da educação podem ter e, por gerar uma doença tão pouco falada e conhecida, pode ser confundida com um simples estresse ou uma depressão, devido a dificuldade em distinguir as patologias com sintomas em comum.

Embora existam significantes avanços nas pesquisas, ainda é preciso que haja estudos mais profundos sobre a Síndrome de Burnout. É muito provável que quanto mais conhecimento tiver sobre a doença, mais rápido pode-se diagnosticar o paciente e conseqüentemente, tratá-lo, porém é muito importante que haja projetos que visem o cuidado com o professor, contribuindo para a prevenção, ou até mesmo para amenizar o esgotamento sofrido pelos professores, devido aos sofrimentos em conseqüências do ofício da profissão por falta de recursos materiais e psicológicos.

É importante ressaltar aspectos que estão ligados à rotina do professor e que diretamente contribuem para o aparecimento desta síndrome, como por exemplo, sua rotina diária, as políticas educacionais, comportamento dos alunos, ficar em pé por longos períodos, desvalorização da profissão, excesso de carga de trabalho, etc. Todas essas condições fazem com que o professor não desempenhe o seu papel no seu melhor potencial, por falta de estímulos e/ou satisfação além de afetar significativamente o aprendizado do aluno, que flui na relação com o outro, nesse caso o professor.

Não é desejado que os professores sejam vistos como robôs, que entram na sala de aula, ensinam seus alunos e levam trabalho para casa. É necessário que eles estejam apoiados em uma política de trabalho que os considere como profissionais e além de tudo como humanos. Os professores precisam de momentos que busquem seu bem estar, reuniões com o intuito de melhorar o ambiente de trabalho, qualidade deste ambiente, organização do trabalho e satisfação das necessidades primárias para à posteriori satisfazer as instâncias superior da hierarquia das necessidades.

A síndrome de Burnout, não tratada pode gerar outras comorbidades como, por exemplo, a depressão que é a doença que incapacita 300 milhões de pessoas por ano é um dado alarme e preocupante que fala da etiologia psicossomática, pois o psíquico participa, de uma ou de outra forma na aparição e do desenvolvimento das enfermidades, porém esse é o assunto que pouco foi abordado

no trabalho, porque esse não era o objetivo, podendo possivelmente ser continuado e aprofundado em outro momento acadêmico oportuno.

Os estudos apontam que, a causa da síndrome é o desajuste emocional que está relacionado sobre carga de trabalho e a subjetividade do profissional em relação às expectativas do sujeito sobre as demandas. Sabe-se que os programas de tratamentos centrados no indivíduo ou no contexto ocupacional, segundo os autores, são estratégias em que o próprio paciente precisa enfrentar a situação, conhecendo e exercitando o reconhecimento, gratidão, contentamento e a satisfação do trabalho assim após reconhecer poderá descobrir estratégias de enfrentamento diante a situação estressante. De outra monta também se tem os deveres obrigacionais da organização que também pode e deve contribuir para o bem estar dos seus colaboradores. Esse enfrentamento é uma luta que precisa ser travada pelos professores pois esse apoio possibilitará positivamente para reabilitar o docente.

Podemos finalizar concluindo que, toda a problemática vivenciada pelos professores universitários tem uma relação direta com o ambiente organizacional e toda a sobrecarga que o profissional enfrenta dentro do ofício profissional e suas negatividades que desfavorecem a sua integra saúde física e mental. Contudo, as possibilidades de cura da doença emocional, como o Burnout não são tratáveis apenas com as sugestões ditas no paragrafo anterior na maioria dos casos precisa de intervenção psiquiátrica, psicológica e medicamentosa, para sanar os sintomas e consequentemente a possível patologia.

## **7 ABSTRACT**

This paper aims to address a relevant topic that is to analyze the causes of emotional exhaustion that has affected professionals in the area of education. Being a teacher is a profession that takes place in the relationship with the other, with many duties and responsibilities, which needs to be pleasurable for the teacher. Something troubling is that a large number of university professors are getting sick and moving away from their functions being the purpose of this academic work to understand the triggering factors of Burnout Syndrome.

To do this, we go through the path of development of pathology, analyzing the factors that contribute to emotional exhaustion, discriminating the relation of work with the onset of the disease and detecting the consequences of the Syndrome in the professional and its singularities in order to understand the possible relationships of external stimuli and the working conditions that the syndrome causes.

One question is: How do university centers contribute to the sickness of these professionals? It is clairvoyant that all this context has an impact on the life of this educator and consequently on its students, being thus it is relevant to better understand this reality, little known by the majority and to present suggestions to those who face this problem, through a bibliographical investigation some authors who deepened in the knowledge of the syndrome, the study of these works gave base to base this article.

**Key words:** Emotional Exhaustion, Stress, Burnout Syndrome, Prevention, Treatment.

## 8 REFERÊNCIAS

ABREU, Klayne Leite de et al . Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília , v. 22, n. 2, p. 22-Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932002000200004&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932002000200004&lng=en&nrm=iso)> Acesso em: 15 out 2017.

ARANTES, V.A. DE ARAÚJO. *Cognição. Afetividade e moralidade. Educação e Pesquisa*, São Paulo, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde (Brasil) [Internet]. Portaria nº. 1339/GM de 18 de novembro de 1999. Brasília: Ministério da Saúde; 1999. Disponível em: <[http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/lista\\_doencas\\_relacionadas\\_trabalho.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/lista_doencas_relacionadas_trabalho.pdf)> Acesso em: 20 maio 2017.

DYNIOWCZ, Ana Maria. *Metodologia da Pesquisa em saúde para iniciantes*. 3º ed. revista e ampliada. São Paulo: Difusão Editora, 2012.

ESTEVE, J..M. *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. São Paulo: EDUSC, 1999.

FERREIRA, Maria Cristina; MENDONÇA, Helenides. *Saúde e bem-estar no trabalho: dimensões culturais e individuais*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012. (Coleção trabalho humano).

FRANÇA, T. L. B. de, Oliveira, A. C. B. L., Lima, F. L. et al. Síndrome de Burnout: características, diagnóstico, fatores de risco e prevenção, *Revista de Enfermagem UFPE*, 2014.

FREUD, S. *Totem e tabu*. Rio de Janeiro: Imago, 1996. v.13.

FREUDENBERGER, H. J., & Richelson, G. *Estafa: O alto custo dos empreendimentos*. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1991.

KRENTZ, L. *Magistério: vocação ou profissão?* Educação em Revista, 1986.

MARTINS, Maria das Graças Teles. *Sintomas de Stress em Professores Brasileiros*. Revista Lusófona de Educação 2007. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34911872009>> Acesso em: 15 out 2017.

MASETTO M. T. *Competência Pedagógica do Professor Universitário*. 3ª ed. São Paulo: Summus Editorial, 2003.

MASLOW, Abraham H. *Motivation and personality*. Reprinted from the English Edition by Harper & Row, 1970.

Nações Unidas, depressão. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/depressao-afeta-mais-de-300-milhoes-de-pessoas-e-e-doenca-que-mais-incapacita-pacientes-diz-oms/> Acesso em: 15 out 2017.

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides. *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. 4. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.

PERRENOUD, P. *Práticas pedagógicas, profissão docente e formação: perspectivas sociológicas*. Lisboa: D.Quixote, 1993.

SANTOS, J. M. S. Transferência no processo pedagógico: quando fenômenos subjetivos interferem na relação de ensino e aprendizagem. 2009. Dissertação. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Educação – FAE. Belo Horizonte, 2009. Disponível em: <[http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/1843/FAEC84GTXZ/1/disserta\\_\\_o\\_jacia.pdf](http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/1843/FAEC84GTXZ/1/disserta__o_jacia.pdf)> Acesso em: 20 maio 2017.

SCHMITZ, Giliane Aparecida. Síndrome de Burnout: uma proposta de análise sob enfoque analítico-comportamental. Londrina, 2015.

SCHULTZ, Duane P. Schultz. História da Psicologia Moderna/ Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz; Tradução Suely Sonoe Murai Cuccio. São Paulo: Cengage Learning, 2008.

TELES, M. L. S. Educação: a revolução necessária. Petrópolis: Vozes, 1992.