

**FACULDADE CATÓLICA DE ANÁPOLIS
INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO
ESPECIALIZAÇÃO EM DOCÊNCIA UNIVERSITÁRIA**

**ESTRESSE EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS: SÍNDROME DE
*BURNOUT***

**IARA REGINA DIAS MARTINS BORGES
LAIZA CRISTINI DE OLIVEIRA**

ANÁPOLIS
2012

**IARA REGINA DIAS MARTINS BORGES
LAIZA CRISTINI DE OLIVEIRA**

**ESTRESSE EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS: SÍNDROME DE
*BURNOUT***

Artigo apresentado à Coordenação da Faculdade Católica de Anápolis para obtenção do título de Especialista em Docência Universitária sob orientação do Prof. Ms. Robson Luis de Araujo.

ANÁPOLIS
2012

IARA REGINA DIAS MARTINS BORGES

LAIZA CRISTINI DE OLIVEIRA

ESTRESSE EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS: SÍNDROME DE *BURNOUT*

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à coordenação do Curso de Especialização em Docência Universitária da Faculdade Católica de Anápolis como requisito para obtenção do título de Especialista.

Anápolis-GO, 22 de outubro de 2012.

APROVADA EM: _____/_____/_____ NOTA _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ms. Robson Luis de Araujo
Orientador

Profa. Esp. Aracelly Rodrigues Loures Rangel
Convidada

Profa. Ms. Márcia Sumire Kurogi
Convidada

ESTRESSE EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS: SÍNDROME DE *BURNOUT*

Iara Regina Dias Martins Borges ¹

Laiza Cristini de Oliveira ²

Robson Luis de Araujo ³

RESUMO: A correria diária faz com que o indivíduo possa desencadear o estresse, independente da idade, raça ou condição social. A Síndrome de *Burnout* é compreendida por várias dimensões que levam ao esgotamento emocional, insensibilidade, ausência de participação no trabalho. Pode-se assegurar que o docente, nessa condição, se sente totalmente cansado emocionalmente por causa do desgaste do cotidiano ao qual é submetido. O docente, de certa forma, preenche um espaço na universidade e desempenha suas tarefas com dedicação. Objetivo deste trabalho foi investigar através de revisão bibliográfica as condições de saúde dos docentes, em especial o estresse e a Síndrome de *Burnout*. Metodologia do trabalho é uma pesquisa exploratória e qualitativa pela revisão bibliográfica sobre o estresse em docentes universitários: Síndrome de *Burnout*. Considerações Finais é preciso advertir que o estresse é um processo acumulativo que pode desencadear fatores estressores internos e externos à ação dos docentes no ambiente de trabalho.

Palavras-Chave: Docentes Universitários. Estresse. Síndrome de *Burnout*.

INTRODUÇÃO

A correria diária faz com que o indivíduo possa desencadear o estresse, independente da idade, raça ou condição social, podendo estar presente em todas as fases da vida do ser humano.

Segundo Lipp (2007), nos dias contemporâneos se torna quase impossível evitar o estresse por completo, pois as pessoas necessitam de adrenalina e de reações geradas pelo estresse em doses moderadas para sentirem-se produtivas, competentes, capazes, revigoradas, criativas e motivadas.

A Organização Mundial de Saúde relata que 90% das pessoas em todo mundo poderá adquirir o estresse do dia a dia (BAUER, 2002). Isso se dá devido à demanda da carreira do docente universitário que vem crescendo a cada dia ficando

¹ Graduada em Fisioterapia, especializando em Docência Universitária pela Faculdade Católica de Anápolis. iarafisio@hotmail.com

² Graduada em Fisioterapia, especializando em Docência Universitária pela Faculdade Católica de Anápolis. laizacristini@hotmail.com

³ Mestre em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Docente pela Faculdade Católica de Anápolis. roblu2003@yahoo.com.br

cada vez mais competitivo e, assim, comprometendo a saúde física e psicológica (SEEGERS; VAN ELDEREN, 1996).

O Correio Brasiliense (2002) relata algumas pesquisas que detectaram, em alguns países, uma população estressada. O *Internacional Stress Management Association (ISMA)* identificou que os brasileiros estão entre a população com maior nível de estresse.

Pesquisas internacionais realizadas pela Organização Internacional do Trabalho (1984) constataram que, sem dúvida, o estresse é a maior causa de doenças e acidentes de trabalho no mundo moderno (ALEVATO, 2007).

Os fatores estressores podem vir a ocasionar transtornos para o ser humano e, principalmente, em seu ambiente de trabalho. Assim, o estresse pode gerar alguns tipos de patologias no indivíduo, dependendo da área de trabalho, pode levar a erros graves e causar acidentes de trabalhos ou uma queda brusca na produtividade. Com tantos pontos negativos, deve-se procurar aprimorar e melhorar a qualidade de vida no ambiente de trabalho para uma melhor produção e satisfação (SANTOS, 2008).

Corsi (2002), apud Santini (2004), o indivíduo que se encontra em estado de estresse, quando em repouso, férias, lazer e folga, pode retornar ou regredir ao seu estado normal, enquanto a Síndrome de *Burnout* não regressa ao seu estado estável, nem com repouso, férias, lazer e folga.

De acordo com Carlotto (2002), há várias pesquisas direcionadas para trabalhadores docentes e, dentre estas pesquisas está à busca sobre os agentes estressores que levam a síndrome de *Burnout*. Ao buscar o ponto de semelhança entre o estresse e a síndrome de *Burnout*, observa-se que estes fenômenos estressores estão ligados à natureza das atividades exercidas pelos profissionais docentes.

Segundo Carlotto (2002), vários profissionais estão sujeitas à Síndrome de *Burnout*, com os de saúde liderando o *ranking* de pesquisas sobre a incidência da Síndrome de *Burnout*, seguidos pela população de professores, acadêmicos, policiais, bombeiros e servidores públicos.

De acordo com Remor (1998), a Síndrome de *Burnout* é um estado crônico de estresse causado pela proximidade com a demanda universitária, levando a uma debilitação e um afastamento emocional do professor com os discentes. Dessa maneira, é possível estabelecer, por suposição, que a Síndrome de *Burnout* aparece

da discordância entre os ideais pessoais do docente e a realidade das atividades exercidas no dia a dia nas instituições de ensino superior.

A Síndrome de *Burnout* é compreendida por várias dimensões que levam ao esgotamento emocional, insensibilidade, ausência de participação no trabalho. Pode-se assegurar que o docente, nessa condição, se sente totalmente cansado emocionalmente por causa do desgaste do dia a dia ao qual é submetido no relacionamento com seus educandos (SANTINI, 2004). O educador torna-se impossibilitado e desmotivado para a transferência da informação, pois o seu valor é inferior, havendo uma sensação de esgotamento corporal e psicológico.

O cenário do ensino no Brasil depara-se com um quadro delicado no que diz respeito às perguntas voltadas para o bem-estar dos professores e seu estado no âmbito escolar (MARIANO; MUNIZ, 2006). Educar é uma função que desgasta muito, com repercussões na comodidade do corpo e da mente do docente, modificando de forma negativa seu desempenho (REIS, et al., 2006).

Estudos têm mostrado problemas com a saúde física e mental de docentes, culminando com o afastamento temporário, ou mesmo definitivo, da profissão. Os principais elementos que levam à identificação desses problemas são o aumento da violência no ambiente escolar, baixos salários, carga horária elevada, falta de reconhecimento social e acúmulos de tarefas (MOREIRA, et al., 2010).

Os profissionais do ensino superior fazem parte de uma categoria que encontra exposta a riscos psicológicos, sociais e condições que desequilibram as perspectivas profissionais e particulares da realidade dos trabalhos cotidianos. (MORENO-JIMENEZ, et al., 2002).

Portanto, justifica-se que há um acréscimo de docentes descontentes e insatisfeitos com a carreira, considerando-se que em outros tempos não havia tanta insatisfação, indisposição e esgotamento profissional. Diante de tantas mudanças, e com tantas modificações sociais, é possível encontrar na sociedade, professores enfermos, desgostosos e afastados da profissão (JESUS, 1996). O objetivo deste trabalho foi investigar, por meio de revisão bibliográfica, as condições de saúde dos docentes, em especial o estresse e a Síndrome de *Burnout*. A Metodologia do trabalho presente é uma pesquisa exploratória e qualitativa por meio de revisão bibliográfica sobre o Estresse em Docentes Universitários: Síndrome de *Burnout*.

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1 ESTRESSE

Segundo Santini (2004), a expressão estresse foi inserida na área de saúde pelo austríaco e médico *Hans Selye* em 1930. E logo se disseminou tanto na área de saúde quanto na sociedade em geral.

Segundo Silva (2006), a palavra estresse tem significado de afobação, fadiga e cansaço. O nome vem do latim, sendo reconhecida pela população por volta do século XVII. Para Souza (1997), o sujeito que se encontra estressado pode estar sobre uma tensão e um cansaço corporal e psicológico insuportável e excessivo, deixando o indivíduo numa situação de indisposição e desassossego.

O estresse é um conjunto de reações do organismo motivadas a qualquer agressão, seja de ordem física, psíquica, infecciosa, sendo designada como a agressão em si (HINDLE, 1998 p.72).

Para Lipp (2003), o estresse foi encontrado em quatro etapas, sendo divididas em:

A fase de alerta ocorre quando o indivíduo entra em contato com o agente agressor e seu organismo reage rapidamente a esta situação, aumentando, assim, o metabolismo do corpo. Esta fase é considerada positiva, podendo apresentar dificuldades para dormir, irritabilidade, grande criatividade e produtividade devido à tensão mental e física (LIPP, 2003).

A fase de resistência é quando o organismo já se encontra exausto, podendo apresentar sintomas de cansaço, começa a enfraquecer, surgindo dores de cabeça frequentes, gripes, viroses constantes, também podendo sofrer uma queda da produtividade e criatividade (LIPP, 2003).

A fase de quase-exaustão é quando se percebe que a tensão da pessoa se excedeu, podendo apresentar sintomas de insônia, cansaço, estrago físico e mental, com queda drástica de sua produtividade e criatividade (LIPP, 2003).

A fase de exaustão é considerada a mais crítica de todas. É o momento de grande desequilíbrio interior. O indivíduo não consegue trabalhar normalmente, não produz, não consegue mais ter idéias e criatividade, dando lugar às doenças mais

comuns como a hipertensão, diabetes, depressão e síndrome do pânico, passando, inclusive, a se manifestarem (LIPP, 2003).

Para Lipp (2007) causadores que levam ao estresse sempre estarão em nosso ambiente, em nossa vida diária, na forma de agentes internos e externos. Em situações de perdas e sentimentos mal solucionados, excesso de trabalho, responsabilidade em excesso, dificuldade financeira, preconceitos, pessimismo, perfeccionismo, ciúmes e tratamento desigual são considerados como fontes internas (LIPP, 2007). As fontes externas são aquelas que não dependem do indivíduo, e estão relacionadas com o meio em que se vive: mudança de casa, perda do emprego ou de um ente querido, o fato de ser sequestrado, ganhar na loto, entre outras (LIPP, 2007).

No mundo presente as circunstâncias relacionadas ao estresse não são modestas assim, pois os riscos e ataques são frequentes ao nosso organismo. Dessa forma, o corpo reage através de sintomas como o aumento de frequência cardíaca, palidez, suor intenso, respiração ávida e descontrole da pressão arterial, sem que a pessoa seja hipertensa (BALLONE; OTOLANI, 2002).

Ballone e Ortolani (2002) descrevem que a estrutura corporal sofre alterações, agravos psicológicos e físicos e, por um determinado período envia sinais expressos através de modificações físicas e psicológicas em diferentes situações às quais não está habituado. O nível de estresse vai depender da forma como cada indivíduo vive e da sua personalidade.

Segundo Carvalho (1995) o estresse está ligado aos problemas psicológicos de cada pessoa, pois o corpo busca energia para reagir às pressões que existem no cotidiano de cada um tendo que se adequar aos costumes da vida civilizada e moderna, podendo até castigar o próprio corpo.

O estresse se apresenta pelo compasso de vida de cada indivíduo no mundo moderno, envolvendo as características de decadência física e psicológicas, podendo acarretar danos nocivos à saúde (CARVALHO, 1995). A conduta particular de cada pessoa, quando estressada, pode desenvolver várias situações estressoras encontrados nos dias modernos, como, por exemplo, a sobrecarga emocional e física.

De acordo com Greenberg (2002), o estresse pode provocar várias modificações hormonais que podem causar um aumento dos batimentos cardíacos, alargamento das artérias do coração e dos brônquios do pulmão, elevação da

pressão sanguínea, elevação da glicose no sangue, aumento do consumo de oxigênio e aumento da taxa metabólica. Um sujeito com nível de estresse elevado pode apresentar diversos sinais que mudará seus hábitos com o passar do tempo.

Oshima et al., (2001) estimula o indivíduo a procurar um acompanhamento com um profissional especializado para que ele possa indicar o melhor caminho, como a realização de sessões de terapias nas quais podem ser discutidos os problemas do dia a dia. O especialista poderá indicar algumas técnicas alternativas e práticas de exercícios físicos como natação, corrida, andar de bicicleta e caminhada, dando preferência a lugares abertos e de muito verde que são relaxantes e desviam a atenção dos problemas, como por exemplo, a prática de ioga e pilates.

O exemplo de estresse sugerido por Vaz Serra (1999) mostra uma demonstração clara, objetiva e atual dos fatores estressores de *coping*. O oposto de *Burnout* é nocivo ao bom desenvolvimento da carreira profissional. O *coping* busca maneiras de ajustar, adaptar e adequar o profissional por intermédio de operações que possibilitem a eficácia nas suas atividades cotidianas (POCINHO; CAPELO, 2009).

A prática de exercícios físicos, reeducação alimentar, alongamentos de forma adequada, fortalecimento muscular, lazer, repouso e férias podem levar à redução do estresse.

1.2 SÍNDROME DE *BURNOUT*

Para Erosa (2000), apud Santini (2004), há uma pequena distinção entre Síndrome de *Burnout* e estresse, sendo que a Síndrome de *Burnout* pode ser encontrada na vida profissional do indivíduo e o estresse está mais ligado à vida diária do ser humano.

Freudenberger (1974) realizou várias pesquisas e publicou vários artigos sobre *Burnout*, médico e psicanalista, sofreu grandes desilusões, decepções, frustrações e dificuldades na vida pessoal e profissional que o levaram a um esgotamento psicológico e físico, *Freudenberger* quem empregou inicialmente este termo *Burnout*, também o tituló com alguns sentimentos de esgotamento, desgostos, e fracasso na vida pessoal e profissional. Para o autor, essa doença

afeta, sobretudo, os profissionais incumbidos de cuidar, ou seja, indivíduos que trabalham direto com outras pessoas.

Burn-out, ou simplesmente *Burnout*, é um termo bastante antigo. *Burnout*, no jargão popular inglês, se refere àquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia. Como gíria de rua, pode aludir àquele que se acabou pelo excesso de drogas. Enfim, uma metáfora para significar aquilo, ou aquele, que chegou ao seu limite e, por falta de energia, não tem mais condições de desempenho físico e mental (BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p. 21).

Segundo Moura (1997), *Burnout* é um termo inglês que traduzido quer dizer *Burn* (queima) *out* (para fora) também conhecida como síndrome do esgotamento profissional utilizada para mencionar os desgastes emocionais e físicos vividos pelo docente durante o trabalho.

Para Gil-Monte e Marucco (2008), existe um critério para detectar a Síndrome de *Burnout*, o indivíduo tem que ter uma pontuação baixa em relação a vida profissional e individual e uma pontuação alta em esgotamento emocional.

A 1ª Conferência Nacional Americana sobre Síndrome de *Burnout* foi realizada em 1981 na Filadélfia (USA), tendo contribuído para anunciar e agregar pesquisas ou experiências empíricas (OLIVEIRA, 2001). A Síndrome de *Burnout* faz parte do grupo de Classificação Internacional de Doenças relacionadas ao trabalho (CID-10, 1989).

Conforme Assis (2006), a Síndrome de *Burnout* é um processo longo, insidioso e individual que pode levar muitos anos para se desenvolver e ser descoberto, mas, nem sempre, o profissional submetido a situações diversas e altamente estressantes no ambiente de trabalho irá desenvolver uma Síndrome de *Burnout*.

Burnout é uma forma de estresse emocional que demonstra no dia a dia o quanto o trabalho é intenso, com um envolvimento de ambas as partes, do profissional e de quem está recebendo o serviço. Esta síndrome possui uma sobrecarga e uma pressão exigidas dos profissionais que precisam estar sempre antenados às novidades, principalmente, dispostos a repassar todas as informações absorvidas sobre o tempo de estudo (CARLOTTO, 2002).

Segundo Garcia e Benevides-Pereira (2003) docente com a Síndrome de *Burnout* descreve um incômodo constante, emocional e fisicamente cansativo. Estão geralmente aborrecidos, apreensivos e com melancolia ou cólera, sendo que estes

anseios podem levá-los a apresentar vários sinais psicossomáticos como dores de cabeças, hipertensão, insônia, úlceras, abuso de medicamentos e até de álcool, e, como resultado, também a problemas familiares e conflitos sociais.

A Síndrome de *Burnout* pode trazer consequências, não só do ponto de vista individual, todavia também do ponto de vista institucional, como a redução do nível de contentamento na carreira profissional, instabilidade de empregos, procedimentos de risco e repercussões íntimas (BENEDET, 2003).

A Síndrome de *Burnout* já fora catalogada há mais de duas décadas, encontrados alguns relatos que focalizaram uma preocupação com indivíduos que desempenham carreiras que tenham uma relação direta e diária com pessoas que exercem uma carreira na área de saúde, educação, assistência social, funcionários bancários, militares e autônomos (MASLACH; LEITER, 1999, p.38).

[...] sintomas e sinais de exaustão física, psíquica e emocional, em decorrência da má adaptação do indivíduo a um trabalho prolongado, altamente estressante e com grande carga tensional. Acompanha-se de sentimento de frustração em relação a si e ao trabalho. Embora já tenha sido descrita em várias e diferentes profissões, sua incidência é predominante entre os profissionais que trabalham na área de ciências humanas, particularmente, enfermeiros, médicos e assistente sociais (FRANÇA, 1987, p.197).

França (1987) adverte, para o início da Síndrome de *Burnout* que é considerado perfidioso, pois ela instala-se silenciosamente e sucessivamente, podendo ocorrer, uma indisposição mental ou física, sinais que são referidos pelo indivíduo ao exagero da carga de trabalho que está sendo desempenhado.

O que já se conhece hoje sobre as possíveis consequências de *Burnout* indica que estas merecem registro importante por seu número, severidade potencial, domínios afetados, e, em muitas situações, pela irreversibilidade de suas consequências (CARLOTTO; GOBBI, 1999, p.103).

Moura (2000), ao examinar o aumento da Síndrome de *Burnout* em professores, mostra que a maior parte dos estudos científicos não comprova as ações do trabalho deles sobre a atuação profissional e desgaste corporal e psicológico. A separação da sociedade no trabalho destaca a divisão do trabalho braçal do intelectual. Os docentes são diferenciados, por exercerem uma carreira intelectual ativa e informativa, em relação a outras áreas (GARCIA; BENEVIDES-PEREIRA, 2003).

Para Byrne (1991), apud Almeida e Silva, (2009). Pesquisas comprovam que a Síndrome de *Burnout*, vem atingindo a classe de professores de nível superior em maior proporção do que docentes do ensino fundamental e médio.

Estudos têm demonstrado que docentes jovens, que se encontram na faixa etária entre 20 e 30 anos, que estão iniciando na carreira de docência universitária, estão mais predispostos a desenvolverem a Síndrome de *Burnout*, porém os professores mais velhos e casados, entre a faixa etária de 30 aos 40 e mais experientes na profissão, estão menos propensos a desenvolver a Síndrome (POCINHO; PERESTRELO, 2011).

1.3 PROFISSÃO DOCENTE

A carreira de profissionais em docência se faz importante na vida dos indivíduos, pois sem esses grandes profissionais o mundo jamais conseguiria se desenvolver e alcançar tantas conquistas e descobertas.

Para Chalita (2001) a essência de qualquer instituição de ensino superior é o professor. Portanto, por mais que se invista nas instituições de ensino com laboratórios, bibliotecas, anfiteatros, auditórios, piscinas, campos de futebol, quadras esportivas e outros, não se consegue substituir o papel do docente, que é de suma importância.

O professor é um profissional inserido no processo benéfico e operante em meio a uma comunidade, sendo seu produto o bom desempenho em sala de aula. Por isso vende seu trabalho, transformando a realidade da sociedade. Cruz e Lemos (2005, p. 59) menciona, em seu texto, a importância do trabalho docente:

Trabalho, Educação, Saúde. Trata-se de um trinômio que fundamenta a construção e desenvolvimento de uma sociedade e de uma nação, enfatizada geralmente, nos projetos de governo e nos discursos políticos, mas nem sempre bem cuidados. As Universidades são centros de produção e difusão do conhecimento que fundamentam a formação profissional e pessoal dos futuros trabalhadores, e, por conseguinte, o desenvolvimento da organização social (CRUZ; LEMOS 2005, p. 59)

De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (1984) o profissional docente é reconhecido e preenche um espaço essencial na coletividade brasileira, sendo assim ele é considerado responsável pela preparação dos futuros cidadãos, que alcançarão o seu próprio meio de sobrevivência.

A função da carreira do docente universitário vai além do método de levar informação ao aluno em sala de aula, pois este deve garantir uma boa articulação entre as instituições de ensino superiores e a sociedade, além de participar dos planejamentos de aulas, elaboração de provas, ensinarem os seus educandos é também um componente importante na parte administrativa das instituições (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005).

Christophoro e Waidman (2002) descrevem que a carreira de docência é de caráter intelectual, solicitando destes profissionais permanentes investigações de novas informações.

O trabalho do professor é um trabalho não manual, assalariado, num setor não produtivo, embora socialmente útil, da atividade humana [...]. O fato de ser assalariado, funcionário do Estado ou de um serviço, que embora mantido por empresas privadas, é considerado um serviço público (PESSANHA, 1997. p. 28).

Para Geraldi (2000) apud Carneiro (2010), o docente, além de dar aulas, edifica e motiva saberes profissionais. O trabalho na educação não é simplesmente a parte técnica, conhecimentos estruturados, mas é a realização de afinidades no trabalho que estrutura um processo enérgico entre pessoas e condições do meio em que se inserem.

Para Gasparini, Barreto, Assunção (2005), o papel do professor supera a mediação do processo da informação, expandindo a incumbência do profissional docente para além da sala de aula, a fim de assegurar uma relação entre a escola e a sociedade. O docente, além de ensinar seus alunos, deve participar da gestão e do planejamento das universidades, o que significa uma dedicação mais rica e ampla, sobrando menos tempo para a família.

O docente, de uma forma unânime, preenche um espaço singular na universidade e desempenha suas tarefas com dedicação no ensino e aprendizado dos discentes, assim, tem que se submeter como qualquer outro trabalhador à carga de trabalho que lhe foi atribuída (SCHMIDT, 2004).

Cruz e Lemos (2005) caracteriza os professores como profissionais que são contratados por universidades para executarem tarefas como dar aulas, incentivar leituras, acompanhar o bom desempenho dos seus alunos, orientarem pesquisas científicas e, para isso, devem expandir suas habilidades intelectuais continuamente.

Na organização do trabalho do docente envolve-se a distribuição de carga horária, disciplinas, planejamento de ensino, semestrais ou anuais, interrelações (professor-professor, professor-aluno, professor-pessoal, professor-coordenação, professor-diretor, professor-administração etc.), além de reuniões (CARLOTTO, 2002).

Harden (1999) apud Garcia, Benevides-Pereira (2003) declara que, para se evitar o mal-estar, torna-se necessária a tomada de atitudes e providências, tanto pelo docente, quanto mais pelo sistema de saúde, social e governamental, impedindo-se de serem maltratados e desrespeitados no exercício de sua profissão e função. Essas atitudes são necessárias para que a população venha a ser instruída e educada adequadamente para obter a sabedoria de seus direitos e deveres, bem como para que novos profissionais entrem no mercado de trabalho.

A expressão mal-estar docente é intencionalmente ambígua. O termo mal-estar refere-se, segundo o Dicionário da Academia Real da Língua, a um desolamento ou incômodo indefinível. A dor é algo determinado e que podemos localizar. A doença tem sintomas manifestos. Quando o usamos o termo mal-estar sabemos que algo não vai bem, mas não somos capazes de definir o que não funciona e por que (ESTEVE, 1999, p.12).

Os docentes podem ter uma carga horária elevada para seu ritmo de vida, sobrando, por exemplo, pouco tempo para se aperfeiçoarem, se atualizarem e se dedicarem a suas famílias. Os que se encontram trabalhando costumam ter encargos excessivos de tarefas, ressaltando que o educador não desempenha o seu trabalho unicamente em sala de aula, mas em casa, ao corrigir provas, trabalhos escolares, elaborar aulas, avaliar o desempenho dos alunos, além de terem que participar de reuniões dentro da universidade (CRUZ; LEMOS, 2005).

Segundo Costa et al., (2005), a baixa atuação do professor com o trabalho é resultado da redução ou falta da realização individual na função, tudo isso a partir de uma propensão evolutiva e impresumível que compromete a própria atuação no trabalho, no atendimento ou cuidado com os alunos, bem como na relação com a organização da instituição gestora de empregos.

A redução da prática profissional surge no descontentamento que o docente passa a ter com ele próprio e com o desempenho de suas tarefas, sentimentos de incapacidade e uma sensação constante de sentimento de inferioridade (VOLPATO et al., 2003).

[...] o professor pode apresentar prejuízos em seu planejamento de aula, tornando-se este menos frequente e cuidadoso. Apresenta perda de entusiasmo e criatividade, sentindo menos simpatia pelos alunos e menos otimismo quanto à avaliação de seu futuro (CARLOTTO, 2002, p.24).

2 METODOLOGIA

Na concepção de Trentini e Paim (1999, p. 24), a revisão de literatura ou pesquisa bibliográfica é uma fonte riquíssima de informação de dados para investigações através de aprofundados estudos bibliográficas.

Este trabalho presente é uma pesquisa exploratória e qualitativa por meio de revisão bibliográfica sobre o Estresse em Docentes Universitários: Síndrome de *Burnout*.

Foram usadas consultas de livros, artigos científicos, monografias, dissertações de mestrados e teses de doutorado. Alguns sítios da internet foram utilizados para pesquisa, como: Google, Scielo, Interfisio, Fisioweb, Lilacs, Medline, pelas palavras-chaves: docentes universitários, estresse, Síndrome de *Burnout*. As referências utilizadas variam entre os períodos de 1974 e 2011.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É preciso advertir que o estresse é um processo acumulativo que pode desencadear fatores estressores internos e externos à ação dos docentes no ambiente de trabalho, cujos efeitos são expressivos na condição de vida de cada indivíduo.

É importante lembrar que somente professores que atribuem grande atenção e dedicação ao seu trabalho estão sujeitos a desenvolverem Estresse e Síndrome de *Burnout*, pois estão envolvidos de forma inteira, intensa e ativa com o que desempenham, podendo sofrer com agentes estressores do ambiente de trabalho.

A Síndrome de *Burnout* é notada em diversas profissões, especialmente em áreas que envolvem elevados níveis de estresse, em especial, trabalhadores da área de docência, seja ela do ensino superior, médio, fundamental e básico.

A carreira de docência exige muito e de forma constante e, devido a todo o processo de modificação por que vem passando, é necessário que os profissionais docentes acompanhem essas mudanças. Além disso, a docência é uma das

carreiras que vem crescendo a cada dia, com isso, vem passando por muitas adaptações, diversas exigências e cobranças não só por parte das instituições de ensino superior, mas também por parte dos próprios profissionais, que tem por necessidade profissional e pessoal incrementar seu conhecimento e currículo.

REFERÊNCIAS

ALEVATO, H. **Avaliação dos estressores do ambiente de trabalho**. Disponível em: <<http://nestuff.blogspot.com/2007/07/avaliacao-dos-estressores-do-ambiente-de.htm>>. Acesso em: 24 set. 2012.

ALMEIDA, R. L. N. SILVA, R. M. **Incidência da Síndrome de Burnout entre Docentes do Curso de Fisioterapia de Uma Instituição de Ensino Superior de Anápolis**. Departamento de Graduação de Fisioterapia, Centro Universitário de Anápolis- Unievangélica, p. 1-19, 2009.

ASSIS, F. B. **Síndrome de burnout**: um estudo qualitativo sobre o trabalho docente e as possibilidades de adoecimento de três professoras das séries iniciais. 2006. 146f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Uberlândia – UFU, Uberlândia, 2006.

BALLONE. G. J. ORTOLANI, I. V. P. N. E. **Da Emoção à Lesão**. SP, ed. Manole, 2002.

BAUER, M. E. Estresse: como ele abala as defesas do corpo? **Ciência Hoje**, v.30, 20-25, 2002.

BENEDET, J. N. A. B. **Profissão Mestre**. Disponível em:www.profissãomestre.com.br/smu/smu_vmat.php?vm_idmat=211&s=501. 2003. Acesso em: 09 set. 2012.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 21, 2002.

CARLOTTO, M. S. A Síndrome de burnout e o trabalho docente. **Psicologia em estudo**. Maringa, v. 7, n. 1, p. 21-29, 2002.

CARLOTTO, M. S; GOBBI, M. D. **Síndrome de Burnout**: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? *Aletheia*, 10, p. 103-114, 1999.

CARNEIRO, R. M. **Síndrome de Burnout**: Um desafio para o trabalhado do docente universitário. Dissertação de mestrado em Multidisciplinar em Sociedade, Tecnologia e Meio Ambiente, Centro Universitário de Anápolis - Unievangélica, Departamento de Pós-Graduação Stricto Sensu, Anápolis, 2010.

CARVALHO, A. V. **Adm. de Recursos Humanos**, v.2 Biblioteca Pioneira de Adm. e Negócios. São Paulo, p. 123-128, 1995.

CHALITA, G. **Educação: a solução está no afeto**. São Paulo: Gente, p. 148, 2001.

CHRISTOPHORO, R.; WAIDMAN, M. A. P. Estresse e condições de trabalho: um estudo com docentes do curso de enfermagem da UEM, Estado do Paraná. **Acta Scientiarum**. Maringá, v. 24, n. 3, p. 757-763. 2002.

CID-10 **Classificação estatística internacional de Doenças e problemas relacionada à saúde**. Décima revisão. V. 1. Ed. USP, São Paulo, 1989.

CORREIO BRAZILIENSE. **No limite da tensão e do esgotamento**. Zero Hora, Porto Alegre, 5 mai. 2002.

COSTA, M. S; DA SILVA, M. J.; ALVES, M. D. S.; ORIA, M. O. B. Estilo de Vida e Saúde Mental: Estudo de Caso com Enfermeiros. **Revista Enfermagem**. n 13, p. 199-203, 2005.

CRUZ, R. M.; LEMOS, J. C. Atividade docente, condições de trabalho e processos de saúde. **Motrivivência** Ano XVII, Nº 24, P. 59-80 Jun./2005.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. Bauru, SP: EDUSC, 1999, p. 12.

FRANÇA, H. H. A síndrome Burnout. RBM. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 44, p. 197-199, 1987.

FREUDENBERGER, H. - Staff burnout. **Journal of Social Issues** 30: p.159-165, 1974.

GARCIA, L. P. BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Investigando o Burnout em Professores Universitários. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, Ano, 1, nº 1, p. 76-89, Ago, 2003.

GARCIA, L. P. BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Investigando o Burnout em Professores Universitários. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, Ano, 1, nº 1, p. 76-89, Ago, 2003.

GASPARINI, S. M.; BARRETO, S. M.; ASSUNÇÃO, A. A. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 189-199. maio/ago. 2005.

GIL-MONTE, P. R. MARUCCO, M. A. Prevalência Del síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) en pediatras de hospitales generales. **Revista Saúde Pública**, v. 42, n. 3, p. 450-456, Jun. 2008.

GREENBERG, J. S. **Administração do Estresse**. São Paulo; Manole, 2002.

HINDLE, T. **Como reduzir o estresse**. São Paulo: Publifolha, p. 72, 1998.

JESUS, S. N. O sentido da escola contributo para uma análise relacional e desenvolvimentista. **Revista Universitária de psicologia**, nº1. p. 9-13, 1996.

LIPP, M. E. N. **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas.** São Paulo: Casa do Psicólogo, p.17-21, 2003.

LIPP, M. E. N. **O Stress do Professor.** Campinas (SP): Papirus. 2007.

MARIANO, M. S. S.; MUNIZ, H. P. Trabalho docente e saúde: o caso dos professores da segunda fase do ensino fundamental. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 6, n. 1, p. 76-88, 2006.

MASLACH, C; LEITER M. P. **Trabalho: fonte de prazer ou desgaste?** Guia para vencer o estresse na empresa. Campinas, SP: Papirus, 1999, p. 38.

MOREIRA, H. R.; NASCIMENTO, J. V.; SONOO, C. N; BOTH, J. Qualidade de vida do trabalhador docente em educação física do estado do Paraná, Brasil **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.** vol.12 no.6 Florianópolis nov./dez. 2010.

MORENO-JIMENEZ, B. GARROSA-HERMANDEZ, E. GALVEZ, M. GONZALEZ, J. L. BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **A avaliação do burnout em professores: comparação de instrumentos:** CBP-R e MBI-ED. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 7, n. 1, p. 11-19, jan./jun. 2002.

MOURA, E. R. G. Esgotamento **profissional (burnout) ou sofrimento psíquico no trabalho:** o caso dos professores da rede de ensino particular. *Psicologia comunitária: estudos atuais.* Porto Alegre: Sulina, 2000.

MOURA, E. R. G. **Saúde mental e trabalho:** Esgotamento profissional em professores da rede de ensino particular de Pelotas - RS. Dissertação de mestrado em Psicologia Social e da Personalidade - Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1997.

OLIVEIRA, J. R. **A Síndrome de Burnout nos cirurgiões-dentistas de Porto Alegre, RS.** Dissertação de Mestrado em Odontologia - Faculdade de Odontologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2001.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **A condição dos professores:** recomendação Internacional de 1966, um instrumento para a melhoria da condição dos professores. Genebra: OIT/ Unesco, 1984.

OSHIMA, D. M.; SILVA, I. C.; ANTUNES, J.; SEMEDO, J.; THOMAS, V. J. C. **Estresse.** Disponível em: <<http://www.virtual.epm.br/material/tis/curr-bio/trab2001/grupo2/oquee.htm>>. Acesso em: 13 jun. 2012.

PESSANHA, E. C. **Ascensão e queda do professor.** 2. ed. São Paulo: Cortez, p. 28, 1997.

POCINHO, M. CAPELO, M. R. Vulnerabilidade ao stress, estratégias de coping e autoeficácia em professores portugueses. **Educ. Pesqui.** v.35 n. 2 São Paulo maio/ago. 2009.

POCINHO, M; PERESTRELO, C, X. Um ensaio sobre burnout, engagement e estratégias de coping na profissão docente. **Educ. Pesqui.** v.37, n.3, São Paulo, set./dez. 2011.

REIS, E. J. F. B; ARAUJO, T. M.; CARVALHO F. M.; BARBALHO, L.; SILVA, M. O. Docência e exaustão emocional. **Educ Soc.** v. 27,n.94, p. 229-53. 2006.

REMOR, E.A. Professor: uma profissão estressante. **Revista Opinião 2.** Disponível em: <<http://www.sinpro-rs.org.br/extra/mar98/opiniao2.htm>>. Acesso em: 24 set. 2012.

SANTINI, J. Síndrome do Esgotamento Profissional. **Rev. Movimento**, v. 10, n. 1, p. 183-209, Jan/Abril, 2004.

SANTOS, C. L. M. **Proposta de um Sistema de Gestão de Estresse para Médicos em Hospitais Baseado na OHSAS 18001.** Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2008.

SCHMIDT, M. L. S. **Plantão Psicológico, Universidade Pública e Política de Saúde Mental.** Estudos de Psicologia, Campinas, v.21, n.3, p.173-192, setembro/dezembro, 2004

SEEGERS, G. VAN ELDEREN, T. Examining a model of stress reactions of bank directors. **European Journal of Psychological Assessment.** 12 (3), p. 212-223,1996.

SILVA, M. E. P. Burnout: por que sofrem os professores? **Estud. pesqui. psicol.** v.6 n.1 Rio de Janeiro, jun. 2006.

SOUZA, F. P. **O estresse e as Doenças Psicossomáticas.**1997 Disponível em:<http://www.icb.ufmg.br/lpf/revista/revista1/volume1_estresse/cap2_conceito.htm .>.Acessado em: 05 jul. 2012.

TRENTINI, M.; PAIM, L. **Pesquisa em enfermagem:** uma modalidade convergente-assistencial. Florianópolis: Ed. UFSC, p. 24, 1999.

VAZ SERRA, A. **O stress na vida de todos os dias.** Coimbra: Edições do Autor, 1999.

VOLPATO, D.C.; GOMES, F. B.; CASTRO, M. A.; BORGES, S. K.; JUSTO, T.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Burnout em Profissionais de **Maringá.** **Revista Eletrônica InterAção Psy**, p. 102-111, Ago. 2003.

ABSTRACT: The daily rush makes the individual, can trigger stress, regardless of age, race or social status. The Burnout Syndrome is comprised of several dimensions that lead to emotional exhaustion, insensitivity, lack of participation in work, you can ensure that the teacher, in this condition, you feel totally emotionally tired because everyday wear which is submitted . The teacher, in a way fills a space in university and performs their tasks with dedication. This study aimed to investigate

through literature review, the health conditions of teachers, particularly stress and burnout syndrome. Methodology work is an exploratory and qualitative research by reviewing the literature on stress in academics: Burnout Syndrome. Final Thoughts must warn that stress is a cumulative process that can trigger stress factors internal and external to the action of teachers in the workplace.

Keyword: University Professors. Stress. Burnout Syndrome.