

FACULDADE CATÓLICA DE ANÁPOLIS
CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO EM GESTÃO DE PESSOAS, PSICOLOGIA
ORGANIZACIONAL E *COACHING*

JACQUELINE DE MELO FILGUEIRA
KELLY TATIANE DA MATA DOS SANTOS
LETICIA RODRIGUES DOS SANTOS
VENÂNCIO BATISTA DO NASCIMENTO

A INCIDÊNCIA DA SÍNDROME DE *BURNOUT* EM DOCENTES DA EDUCAÇÃO
INFANTIL DA REDE PÚBLICA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ANÁPOLIS – GO
2018

JACQUELINE DE MELO FILGUEIRA
KELLY TATIANE DA MATA DOS SANTOS
LETICIA RODRIGUES DOS SANTOS
VENÂNCIO BATISTA DO NASCIMENTO

A INCIDÊNCIA DA SÍNDROME DE *BURNOUT* EM DOCENTES DA EDUCAÇÃO
INFANTIL DA REDE PÚBLICA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Pós-Graduação em Gestão de Pessoas,
Psicologia Organizacional e *Coaching* da Faculdade
Católica de Anápolis, como requisito parcial para
obtenção do título de Especialista em Gestão de
Pessoas, Psicologia Organizacional e *Coaching*.
Orientadora: Prof.^a. Ms. Juliana Pereira de Freitas

ANÁPOLIS – GO
2018

FOLHA DE APROVAÇÃO

JACQUELINE DE MELO FILGUEIRA
KELLY TATIANE DA MATA DOS SANTOS
LETICIA RODRIGUES DOS SANTOS
VENÂNCIO BATISTA DO NASCIMENTO

A INCIDÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES DA EDUCAÇÃO INFANTIL DA REDE PÚBLICA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Pós-Graduação em Gestão de Pessoas, Psicologia Organizacional e *Coaching* da Faculdade Católica de Anápolis, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Gestão de Pessoas, Psicologia Organizacional e *Coaching*.

Data da Aprovação: ____ / ____ / ____

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a. Ms. Juliana Pereira de Freitas

ORIENTADORA

Prof.^a. Esp. Aracelly Rodrigues Loures Rangel

CONVIDADA

Prof.^a. Ms. Marisa Roveda

CONVIDADA

RESUMO

Através do trabalho forma-se a identidade e o desenvolvimento pessoal, dos quais infere-se que se trata de uma atividade de caráter social sendo importante ressaltar, que a saúde e qualidade de vida estejam em primeiro lugar evitando assim, acarretar problemas de saúde física e emocional. O estresse ocupacional tornou-se uma preocupação por colocar em risco a saúde do indivíduo e como consequência levá-lo a um baixo desempenho, baixa moral, transtornos depressivos e outras doenças, tais como, síndrome metabólica, síndrome de fadiga crônica, alterações do sono, diabetes e a Síndrome de *Burnout*. O estresse em professores diante da sobrecarga do trabalho, afeta o ambiente educacional, levando muitas vezes o profissional a abandonar sua profissão. O presente trabalho teve como objetivo verificar a ocorrência da Síndrome de *Burnout* no âmbito da educação infantil da rede pública, bem como a sua influência nos desempenho e produtividade dos profissionais da educação em suas tarefas, propondo reflexões sobre os principais fatores que a ocasionam. Estudo descritivo foi baseado em uma revisão de literatura, utilizando artigos, revistas e materiais disponibilizados na internet.

Palavras-chave: Estresse. Professores. Síndrome de *Burnout*.

ABSTRACT

Through the work the identity and personal development are formed, from which it is inferred that it is an activity of social character and it is important to emphasize that health and quality of life are in the first place, thus avoiding to cause health problems physical and emotional. Occupational stress has become a concern for endangering the individual's health and as a consequence leads to poor performance, low morale, depressive disorders and other illnesses such as metabolic syndrome, chronic fatigue syndrome, sleep disorders, diabetes and *Burnout* Syndrome. The stress on teachers in the face of work overload, affects the educational environment, often leading the professional to abandon their profession. The purpose of this study was to verify the occurrence of *Burnout* Syndrome in the context of the public education of children, as well as its influence on the performance and productivity of education professionals in their tasks, proposing reflections on the main factors that cause it. A descriptive study was based on a review of the literature, using articles, magazines and materials available on the internet.

Keywords: Stress. Teachers. Burnout Syndrome.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	9
2.1 O TRABALHO	9
2.2 DOENÇAS OCUPACIONAIS	11
2.3 SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i> EM DOCENTES	13
CONCLUSÃO	20
REFERÊNCIAS.....	22

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, os transtornos mentais relacionados ao trabalho estão cada vez mais presentes na vivência das organizações e dos seus colaboradores. Exposições às jornadas exaustivas, excessivas demandas, e altíssimos níveis de esforços, podem aumentar as chances das patologias de adoecimento nos ambientes organizacionais.

Segundo Villar (2017), a saúde do trabalhador fica comprometida, quando o desgaste da rotina diária dentro da empresa gera fadiga, entre outros sintomas, que uma vez prescindidos prejudicam o processo produtivo a ponto de gerar danos psicológicos.

O termo *Burnout* é uma composição de *burn*=queima e *out*=exterior, sugerindo assim que seu portador consome-se física e emocionalmente, passando a apresentar um comportamento agressivo e irritadiço.

A síndrome caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização ou pessimismo e senso de realização pessoal reduzido. A síndrome de *Burnout* está relacionada aos principais fatores estressantes e de desgastes no trabalho: carga pesada de trabalho, baixo controle, ambiguidade de papéis e conflito de papéis.

Segundo Kuenzer (2004), o trabalho do professor se designa na tensão entre o trabalho em geral (qualificador, transformador, prazeroso) e o trabalho capitalista (mercadoria comprada para valorização do capital), tensão acentuada pela natureza não material desse trabalho, ou seja, não há separação entre produto e produtor. Esse caráter do trabalho docente permite tanto reafirmar o espaço da consciência e da subjetividade e, portanto, o poder do trabalhador, quanto cada vez mais diminuir o espaço de intervenção do trabalhador, com a crescente mercantilização dos serviços educacionais e “flexibilização” das relações de trabalho.

Essa síndrome refere-se a uma modalidade de estresse ocupacional e institucional propenso a profissionais que mantêm uma relação constante e direta com outras pessoas, principalmente quando esta atividade é considerada de ajuda (médicos, enfermeiros, professores) (VILLAR, 2017).

O presente estudo teve como finalidade identificar a ocorrência da Síndrome de *Burnout* no âmbito da educação infantil da rede pública, bem como a sua influência nos desempenho e produtividade dos profissionais da educação em suas tarefas, propondo reflexões sobre os principais fatores que a ocasionam.

Diante do exposto surge a seguinte indagação: Quais fatores influenciam para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* nos profissionais da educação infantil?

Dessa forma o objetivo do presente trabalho foi identificar fatores que influenciam na ocorrência da Síndrome de *Burnout* nos educadores infantis, apresentando reflexões acerca dos principais fatores de risco para o aparecimento da Síndrome de *Burnout*. Tendo como objetivos específicos conceituar trabalho, discorrer sobre as doenças ocupacionais e, compreender a Síndrome de *Burnout* em docentes.

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, segundo Vergara (2010), quanto ao fim a que se destina, com abordagem qualitativa, estudando suas particularidades buscando compreender o que já se tem conhecimento sobre o tema abordado.

Estudo descritivo, fundamentado através da pesquisa bibliográfica, que segundo Gil (2010), é a pesquisa baseada na análise da literatura já publicada em forma de publicações avulsas, escrita e eletrônica, com o objetivo de mostrar através desse material o que já se sabe sobre o tema onde pretende-se identificar a ocorrência da Síndrome de *Burnout* no âmbito da educação infantil da rede pública, bem como a sua influência nos desempenho e produtividade dos profissionais da educação em suas tarefas, identificando quais fatores influenciam para desenvolvimento da *Burnout* nos educadores da educação infantil.

Para a realização da pesquisa bibliográfica, foram realizadas buscas a partir de livros, artigos, periódicos, documentos e internet, tendo como base de dados site da Scielo, BVS, Lilacs, Medline entre outros, publicados entre 1984 a 2018, em língua portuguesa utilizando-se os seguintes descritores: Estresse, Professores, Síndrome de *Burnout*.

Os critérios de inclusão para os estudos encontrados foram a abordagem de casos descritos sobre a Síndrome de *Burnout* no âmbito da educação infantil da rede pública.

O estudo ficou estruturado da seguinte forma: o primeiro capítulo conceitua trabalho e sua importância para a sobrevivência e realização do indivíduo. No segundo capítulo discorre-se sobre as doenças ocupacionais demonstrando como a rotina diária de trabalho fatigante pode abalar a saúde do trabalhador, no terceiro capítulo buscou-se compreender sobre a Síndrome de *Burnout* em docentes, e por fim, as considerações a respeito do tema abordado.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O TRABALHO

O trabalho é toda atividade desenvolvida pelo homem, seja ela atividade física, manual, mental ou intelectual, faz parte da vida do homem além de ser indispensável para a manutenção da sua sobrevivência, fazendo parte da construção da sua identidade sendo considerado o meio pelo qual o indivíduo se integra e interage na sociedade. O homem se realiza através do trabalho e consegue condições para se manter na sociedade.

Considerado como um termo masculino, em sua forma substantiva, o trabalho significa: exercício, aplicação de energia física em algum serviço, numa profissão, função, mister, ofício, labuta, esforço; esmero, cuidado, dedicação, feitura de uma obra; a própria obra já executada; livro, compêndio; escultura, pintura; aflição, sofrimento; parto (BUENO, 1988).

“O trabalho é uma atividade fundamental do homem, pois mediatiza a satisfação de suas necessidades diante da natureza e dos outros homens. Pelo trabalho o homem se afirma como ser social” (IAMAMOTO, 2007, p. 60).

Para Marras (2007, p. 52),

O homem constrói seu próprio perfil cultural a partir do instante em que está inserido num grupo social e passa a interagir com o meio que o circunda. Pelas práxis, assimila pressupostos, assumindo-os como valores verdadeiros para dirigir sua conduta.

Dentro da contextualização histórica do trabalho há várias transformações em seu papel na sociedade. O trabalho faz parte da vida das pessoas e ocupa papel central, é fator importante na formação da identidade e na inserção social dos sujeitos (ABREU et al., 2002). De acordo com a literatura da área, no Capitalismo o trabalho passou a ser exaltado como base central na vida das pessoas (LONGO; SILVA, 2008).

Sobrevivência, acumulação de capital e conquista de posições, foram uns dos principais motivos que incentivaram as diversas transformações que o trabalho tem passado. As formas de aprimoramento do trabalho, o aperfeiçoamento em suas atividades estruturais com o desenvolvimento de técnicas, modos de organização e produção, compõe a apresentação do cenário atual acerca desse tema (ALBUQUERQUE; PAZINATO, 2010).

Sabe-se que o trabalhar é primordial à sobrevivência, porém nem sempre é realizado, desejado ou o preferido pelo indivíduo. Pode-se dizer que na maioria dos casos o sujeito exerce sua função no emprego que encontra para suprir suas necessidades e manter sua família, não possuindo, na maioria das vezes, prazer no que faz, se tornando assim, uma atividade mecanizada, sem estímulo ou prazer.

Frequentemente, convivemos com pessoas de temperamentos diferentes do que esperávamos em nosso projeto de vida, notadamente no cotidiano das empresas, e esse fato pode configurar um desafio a sobrevivência do modo de ser, de pensar e de manter nosso bem-estar biológico, psicológico e social. Além disso, ter de cumprir metas, executar múltiplas tarefas e atender a funções nem sempre compatíveis com nossos desejos profissionais, e, ao mesmo tempo, preservar nossa necessidade de autoestima e realização compatibilizando com a cultura da empresa pode ser um desafio a nossa saúde. (FRANÇA; RODRIGUES, 2009. p.17-18).

No ambiente laboral surgem diariamente vários desafios, incertezas, acertos ou erros e as tomadas de decisões encontra-se nas mãos do trabalhador, que deve corresponder com o que lhe está proposto.

Para Codo (1984) assim como as empresas são modificadas, o ser humano também sofre alterações, indicando seus comportamentos, afetos e projetos futuros, promovendo modificações na forma como as pessoas tem vivido e percebido sua carreira profissional.

Dentro da ciência psicológica, o trabalho é considerado uma das formas de dar sentido a existência humana, sendo que é através do trabalho que o homem reconhece a si mesmo e o outro (MIRANDA, 2013).

O trabalho forma identidade e desenvolvimento pessoal, por ser uma atividade de caráter social, é importante que a saúde e qualidade de vida do indivíduo esteja em primeiro lugar pois pode acarretar vários problemas de saúde, principalmente na questão física e emocional (ANDRADE; CARDOSO, 2012).

A docência é a atividade ocupacional que mais acarreta diversos conteúdos mentais e instrumentais que danificam a qualidade de vida, e as causas para que isso possa ocorrer é a baixa remuneração, superlotação em salas de aula e inadequação estrutural das instituições.

Os docentes, em sua maioria, devido aos baixos salários, realizam outras atividades, estendendo assim, sua carga horária, o que acaba interferindo no bem-estar psicológico e na qualidade de vida gerando algumas vezes o adoecimento e desconforto (IAMAMOTO, 2007).

A principal causa que contribui para o abandono de emprego é o adoecimento, sendo ele físico psíquico ou ambos. Os fatores que causam esses problemas de saúde em docentes é o próprio ambiente de trabalho, que vem, pela sobrecarga, influenciando de maneira negativa levando o profissional a problemas psicossociais, interferindo na qualidade de vida do mesmo (ANDRADE; CARDOSO, 2012).

O dinamismo no processo de trabalho e a velocidade nas mudanças tecnológicas e organizacionais trazem consequências diretas à saúde do trabalhador, pois a partir do momento em que o trabalho passa a ser altamente exigente, ele se configura, conseqüentemente como desgastante para os trabalhadores e potencial gerador de doenças ocupacionais (ROCHA; FERNANDES, 2008, p. 28).

O mercado de trabalho tornou-se mais competitivo, a busca por profissionais qualificados, treinados e capacitados para exercerem diversas funções sendo eminente que quem não se esforça para cumprir as metas propostas, perde seu lugar para os inúmeros trabalhadores que estão à espera de uma vaga de trabalho (FRANÇA; RODRIGUES, 2009).

Conforme Delcor et al. (2004), o trabalho é fonte de realização, satisfação, e prazer contribuindo para construção da identidade dos sujeitos, onde a forma e a organização do trabalho podem ser nocivas à saúde causando doenças. Assim ocorre com os professores e empregados no setor da educação, uma das áreas que mais se expõem ao risco de doenças ocupacionais.

2.2 DOENÇAS OCUPACIONAIS

Se tratando das repercussões sobre o acúmulo de serviço e as duplas jornadas de trabalho, segundo a Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde (CNSDSS) são diversificadas: sobrecarga psicológica, fadiga física ou *Burnout*, tempo insuficiente para lazer e descanso, horas de sono e alimentação (CNSDSS, 2008).

O estresse ocupacional está ligado diretamente ao trabalho, como pressão para produtividade e muitas vezes condições desfavoráveis que envolvem a segurança do trabalho, desencadeando o estresse ocupacional, trazendo prejuízos à saúde do trabalhador (MURTA; TRÓCCOLI, 2009).

Dados da Organização Internacional do Trabalho, ressaltam que o estresse ocupacional ocupa a segunda posição entre problemas de saúde que estão relacionadas ao trabalho, afetando cerca de 40 milhões de pessoas de suas

atividades. O estresse é considerado uma das principais causas de licenças laborais, gerando diversos prejuízos financeiros, organizacionais e pessoais (GEREMIAS et al., 2017).

Atualmente o estresse, principalmente laboral, está entre os transtornos mentais e comportamentais mais comuns na população, considerado uma epidemia global. O desgaste emocional que pessoas são submetidas nas relações com o trabalho, é um fator muito importante na determinação de transtornos relacionados ao estresse, como é o caso das depressões, ansiedades patológicas, pânico, fobias, doenças psicossomáticas.

Estudo que consideram a concessão de benefícios de aposentadorias por invalidez e auxílio doença no Brasil, mostram que os transtornos mentais e comportamentais ocupam o terceiro lugar (GEREMIAS et al., 2017).

Segundo Schmidt et al. (2009), o estresse ocupacional atualmente tornou-se uma preocupação, pois coloca em risco a saúde do indivíduo e como consequência o baixo desempenho, baixa moral, transtornos depressivos e outras doenças, tais como, síndrome metabólica, síndrome de fadiga crônica, alterações do sono, diabetes e a Síndrome de Burnout.

O estresse em professores devido à sobrecarga do trabalho, afeta o ambiente educacional, levando muitas vezes o profissional a abandonar sua profissão, quando chega a altos níveis (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

Geremias et al. (2017) afirma que o estresse está associado a um conjunto de reações psicofisiológicas e comportamentais complexas. E esse transtorno surge como um mecanismo de defesa, gerado pelo organismo com a finalidade de manter seu equilíbrio frente a situações de difícil adaptação. Caso esse evento estressor a que o indivíduo está submetido seja excessivo, gera a quebra da sua homeostase interna, dificultando a manutenção do equilíbrio, gerando o adoecimento.

O estresse foi dividido em três fases: alerta, resistência e exaustão. A primeira fase é caracterizada como positiva, é a fase onde há produção de adrenalina, e torna o indivíduo mais atento, criativo e produtivo. Já na segunda fase requer do indivíduo estratégias de *coping* e assegura a homeostase. Uma vez eliminado o agente estressor, o equilíbrio homeostático estabelece-se e o processo fisiológico de estresse termina. Caso os fatores estressantes persistam, será desenvolvida a terceira fase, na qual ocorre adoecimento, depressão e perda da concentração (ABREUM 2002).

São vários fatores no ambiente, seja ele interno ou externo, que influenciam as pessoas e as fazem sentir estresse, conforme a situação e o local que se encontram. O estresse ocupacional acontece quando o indivíduo não consegue executar todas as tarefas cobradas a ele no seu trabalho, causando sofrimento psíquico, mal-estar, mudanças de comportamento, distúrbios do sono e sentimentos negativos (DIAS, 2016).

Em professores, caso o estresse ocupacional, atinja níveis muito altos pode até mesmo levar a Síndrome de *Burnout*, que se caracteriza por uma exaustão emocional, como atitudes negativas e distanciamento dos alunos, pois esse professor apresentará características depressivas e falta de realizar seu trabalho (JIMENEZ et al., 2012).

A exaustão emocional define-se por um sentimento muito forte de tensão emocional que produz uma sensação de esgotamento, falta de energia para trabalhar que afeta as habilidades do trabalhador perdendo o sentido da sua relação com trabalho, de forma que não se importa com mais nada, e qualquer esforço parece ser inútil (ABREU, 2002).

É importante que o ambiente de trabalho seja sadio e agradável. Diminuir os problemas de saúde de um profissional faz com que o mesmo seja mais produtivo obtendo uma qualidade de vida pessoal, social e familiar.

Chiavenato (2009) confirma observando o seguinte: Os efeitos humanos do estresse incluem ansiedade, depressão, angústia e várias consequências físicas como distúrbios gástricos e cardiovasculares, dores de cabeça, nervosismo e acidentes. Em certos casos, envolvem abuso de drogas, alienação e redução de relações interpessoais.

O portador desse tipo de estresse ocupacional não responde à demanda do trabalho e geralmente se encontra irritável e deprimido.

2.3 SÍNDROME DE *BURNOUT* EM DOCENTES

O estudo sobre a *Burnout* foi iniciado nos Estados Unidos, a partir de um artigo de Freudenberger em 1974, denominado *Staff burnout*, passando assim a difundir-se por todo o mundo (CARLOTTO, 2002).

O termo *burn out* ou *burnout*, “queimar até a exaustão”, origina-se do inglês e indica uma crise que sobrevêm após a utilização de toda a energia disponível. Maslache Jackson (1981) define que a *burnout* é uma síndrome multidimensional constituída por exaustão emocional, desumanização/despersonalização e reduzida realização pessoal no trabalho.

Os sintomas iniciam-se como exaustão emocional, evoluindo para sentimentos e atitudes negativas, finalizando com sensações como, falta de realização profissional, afetando diretamente sua produtividade no trabalho e nas tarefas diárias.

Dentre os principais sintomas desta síndrome pode-se observar: esgotamento emocional, cansaço, mal-estar geral, irritabilidade, despersonalização, falta de realização pessoal problemas com o sono, úlceras digestivas, perda de peso, dores musculares e de coluna, alergias, entre outras (ABREU et al., 2015).

O indivíduo é consumido física e emocionalmente pelo próprio objeto de trabalho. Daí o termo *burnout* do inglês *burn* (queima) e *out* (para fora, até o fim). A doença pode acometer profissionais de várias áreas, sendo mais frequente em profissões com altas demandas emocionais e que exigem interações intensas, como é o caso, por exemplo, dos professores e dos profissionais de saúde (CARLOTTO; CÂMARA, 2008).

Para Villar (2017), a Síndrome de *Burnout* é definida por alguns autores como uma das consequências mais marcantes do estresse profissional, e se caracteriza por exaustão emocional, contextualizando-se a avaliação negativa de si mesmo, depressão e insensibilidade com relação a quase tudo e todos (até como defesa emocional).

A pressão pela produtividade ultrapassa os limites suportáveis para o empregado, sendo muitas vezes desconsiderados em sua individualidade ocasionando doenças relacionadas ao trabalho, como a fadiga, as alterações do sono, a depressão, o estresse e a Síndrome de *Burnout* (LUCIANO, 2013).

Segundo Dias (2016), a Síndrome de *Burnout* é o estado final de um prolongado processo na tentativa de lidar com situações de estresse. Caracteriza-se por um esgotamento de energia, de tal modo que se assemelha a uma condição de exaustão mental, física e emocional.

Spector (2012) explica que a Síndrome de *Burnout*, (*burn out*, queimar por completo, esgotar-se) é um estado psicológico sofrido por um funcionário exposto por longo tempo em situação de desgaste no trabalho.

A exaustão emocional caracteriza-se pela sensação de esgotamento emocional e físico. O dia a dia no trabalho passa a ser penoso, doloroso. Enquanto no caso dos profissionais de saúde, as demandas emocionais estão ligadas à compaixão, à onipotência de poder salvar vidas e à impotência por perdê-las. Na docência estão relacionadas ao cuidado, à possibilidade ou não de se estabelecer um vínculo afetivo com o aluno que favoreça o processo de aprendizagem e permita ao professor realizar um bom trabalho (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

Na docência essas demandas emocionais são características da profissão, e podem ser acentuadas diante das políticas educacionais que aumentem a sobrecarga de trabalho sem a devida contrapartida, ou até mesmo por condições inadequadas de trabalho, ou pela presença de alunos particularmente difíceis ou ainda pelo sentimento de injustiça, de não reconhecimento do seu esforço e da importância do seu papel na sociedade (LUCIANO, 2013).

A *Burnout* é um risco ocupacional a que estão expostas especialmente as pessoas que trabalham em profissões de ajuda, as quais têm como traço em comum os contatos interpessoais muito intensos – como o que acontece com os educadores (NOVAES, 2007).

As condições de trabalho e o ambiente aos quais os educadores estão submetidos influenciam diretamente na qualidade e desempenho dos processos, bem como, na qualidade de vida. Em certas condições de trabalho, a exigência cognitiva é tão intensa, que algumas atividades tendem a ser penosamente mentais (LUCIANO, 2013).

Vários fatores podem contribuir para o adoecimento profissional, como o conflito da profissão com o ambiente em que vivem, os locais de trabalho insalubres, cargas horárias exaustivas, tensão emocional constante, grandes responsabilidades ao lidar com a dor, sofrimento e morte, e a falta de tratamento podem levar ao transtorno sério de comportamento, sendo classificados em 4 estágios de evolução da doença, conforme demonstra o Quadro 1.

Quadro 1: Estágios do *Burnout*

Estágios	Sintomas
1° Estágio	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Falta de vontade de ir ao trabalho; ➤ Diminuição gradual do ânimo ou prazer ao trabalho; ➤ Dores genéricas e imprecisas; ➤ Geralmente não se sente bem, mas não sabe dizer exatamente o que possa ser.
2° Estágio	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Início de tensão com colegas de trabalho; ➤ Pensamentos neuróticos de perseguição e boicote de colegas e chefe começam a surgir; ➤ Faltas ao trabalho e licenças médicas começam a ficar frequentes; ➤ Absenteísmo, a pessoa recusa ou resiste participar das decisões em equipe.
3° Estágio	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comprometimento das habilidades e capacidades profissionais; ➤ Os erros operacionais ficam mais frequentes; ➤ Lapsos de memória mais frequentes e atenção dispersiva ou difusa; ➤ Doenças psicossomáticas como alergia e picos de pressão alta e, automedicação; ➤ Inicia-se ou eleva-se o consumo de bebidas alcólicas para amenizar a angústia e o desprazer vivencial; ➤ Indiferença no trabalho.
4° Estágio	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alcoolismo; ➤ Uso recorrente de drogas lícitas e ilícitas; ➤ Enfatizam-se os pensamentos de autodestruição e suicídio; ➤ Comprometimento das atividades laborais e afastamento obrigatório do trabalho.

Fonte: Jbeili (2011)

De acordo com o Quadro 1 são diversos os sintomas que podem afetar um profissional. A *Burnout* pode também afetar fisicamente o trabalhador e em estágio avançado pode levar o portador a depressão profunda.

Por sua vez, Caballero e Millán (1999) propõem que a Síndrome de *Burnout* apresenta sintomas de ordem:

- i. Fisiológica: falta de apetite, cansaço, insônia, dor cervical, úlceras.

- ii. Psicológica: irritabilidade ocasional ou instantânea, gritos, ansiedade, depressão, frustração, respostas rígidas e inflexíveis.
- iii. De conduta: expressões de hostilidade ou irritabilidade, incapacidade para concentrar-se no trabalho, aumento das relações conflitivas com os demais colegas, chegar tarde ao trabalho ou sair mais cedo, estar com frequência fora da área de trabalho e fazer longas pausas de descanso no trabalho.
- iv. Outros: aumento do absenteísmo, apatia face à organização, isolamento, empobrecimento da qualidade do trabalho, atitude cínica e fadiga emocional, aumento do consumo de café, álcool, barbitúricos e, cigarros (GUIMARÃES; CARDOSO, 2004).

Segue Quadro 2 com os sintomas físicos, comportamentais, psíquicos e defensivos da Síndrome de *Burnout*.

Quadro 2: Síndrome de *Burnout*: sintomas físicos, comportamentais, psíquicos e defensivos

FÍSICOS	COMPORTAMENTAIS	PSÍQUICOS	DEFENSIVOS
Fadiga constante e progressiva	Negligência ou excesso de escrúpulos	Falta de atenção, de concentração	Tendência ao isolamento
Alterações do sono	Irritabilidade	Alterações de memória	Sentimento de onipotência
Dores musculares ou osteomusculares	Incremento da agressividade	Lentificação do pensamento	Desinteresse pelo trabalho (ou até pelo lazer)
Cefaleias, enxaquecas	Incapacidade para relaxar	Sentimento de alienação	Absenteísmo
Perturbações gastrointestinais	Dificuldade na aceitação de mudanças	Sentimento de Solidão	Irônia, Cinismo
Imunodeficiência	Perda de iniciativa	Impaciência	
Transtornos cardiovasculares	Aumento do consumo de substâncias	Sentimento de insuficiência	
Distúrbios do sistema respiratório	Comportamento de alto-risco	Baixo autoestima	
Disfunções sexuais	Suicídio	Incapacidade de controlar as próprias emoções	
Alterações menstruais nas mulheres		Dificuldade de auto aceitação, baixa autoestima	
		Astenia, desânimo, ansiedade, depressão	
		Desconfiança, paranóia	

Fonte: Benevides-Pereira (2003, p. 44).

Uma pessoa com *Burnout* pode não apresentar todos esses sintomas. As manifestações apresentadas dependerão de fatores individuais, ambientais, entre outros. Percebe-se que vários destes sintomas descritos no quadro 2, também são característicos de estados de estresse, porém, de acordo com Benevides-Pereira (2003) os que se referem aos sintomas defensivos são mais frequentes apresentados nos processos de *Burnout*.

Conforme Dalagasperina e Monteiro (2014) as causas da *burnout* também são multifatoriais. Trata-se da confluência de características pessoais, do tipo de atividade realizada e da constelação de variáveis oriundas da instituição onde o trabalho é realizado. Estes fatores podem mediar ou facilitar o processo de estresse ocupacional que irá dar lugar à *burnout*.

Segue Quadro 3 com os mediadores, facilitadores e/ou desencadeantes da *Burnout*.

Quadro 3: Mediadores, Facilitadores e/ou Desencadeantes do *Burnout*

Características Pessoais	Características do Trabalho
Idade Sexo Nível Educacional Filhos Personalidade: <ul style="list-style-type: none"> • Nível de Resiliência • Locus de Controle • Padrão de Personalidade Tipo A • Variáveis do "self" • Estratégias de Enfrentamento • Neuroticismo • Perfeccionismo Sentido de Coerência Motivação Idealismo	Tipo de ocupação Tempo de Profissão Tempo na Instituição Trabalho por Turnos ou Noturno Sobrecarga Relacionamento entre os colegas de trabalho Assédio Moral Relação Profissional-Cliente Tipo de Cliente Conflito de Papel Ambiguidade de Papel Suporte Organizacional Satisfação Nível de Controle Autonomia Responsabilidade Pressão Possibilidade de Progresso Percepção de Inequidade Conflito com os Valores Pessoais Falta de <i>Feed-back</i>
Características Organizacionais	Características Sociais

Ambiente Físico Mudanças Organizacionais Normas Institucionais Clima Burocracia Comunicação Autonomia Recompensas Segurança	Suporte Social Suporte Familiar Cultura Prestígio
---	--

Fonte: Benevides-Pereira (2003, p. 69).

São vários os fatores para o desenvolvimento da *Burnout* e para especificá-los, de acordo com Benevides-Pereira (2003) são levados em consideração quatro dimensões: o sujeito, o trabalho, as organizações e a sociedade, pois todos de forma direta ou indireta sofrem com os efeitos da *burnout*.

O diagnóstico de *Burnout* pode ser feito por exame clínico, com profissional da área de saúde (médico e psicólogo) que conheçam os sintomas da síndrome. A *Burnout* precisa ser tratada, pois educadores adoecidos não irão proporcionar uma melhora expressiva na qualidade do ensino nem conseguirão se realizar em nível pessoal e profissional. Para isso, o educador deverá buscar ajuda de profissionais da saúde e tratamento adequado, que poderá ocorrer com ajuda de medicação e terapia, e por meio de instrumentos psicológicos elaborados especificamente para fazer essa avaliação (CARLOTTO, 2010).

CONCLUSÃO

Diante das constantes mudanças organizacionais atualmente vivenciadas pelas empresas, marcadas por transformações cada vez mais rápidas, profundas e amplas, estas têm causado impacto direto nos profissionais, gerando instabilidade e estresse extremo. Os transtornos mentais relacionados ao trabalho estão cada vez mais presentes na vivência das organizações e dos seus colaboradores.

Entende-se que uma rotina diária de trabalho fatigante abala a saúde do trabalhador, conseqüentemente podendo comprometer entre outros sintomas, os que prejudicam o processo produtivo a ponto de gerar danos psicológicos.

A docência é uma das profissões mais antigas do mundo, conforme Lengert (2011) sendo considerada uma das profissões mais importantes para a formação do indivíduo e, com maior nível de estresse e desgaste diante da sobrecarga do trabalho que fazem com que esses profissionais fiquem mais propícios a desenvolverem transtornos emocionais e psicológicos.

As dificuldades encontradas e enfrentadas pelos docentes frente à sala de aula, as condições de trabalho e o ambiente aos quais os educadores estão submetidos influenciam diretamente na qualidade e desempenho da execução do seu trabalho, assim como, na sua qualidade de vida.

As circunstâncias de trabalho são responsáveis por gerar os fatores de estresse, podendo levar a redução da eficácia dos indivíduos. Em sua maioria, os docentes, devido à baixa remuneração, optam por realizar outras atividades estendendo assim, a carga horária de trabalho, comprometendo com isso, a saúde, o bem-estar psicológico e a qualidade de vida, tornando-se predispostos a adquirir, a síndrome de *burnout*, com reflexos aos que estão ao seu redor.

Mesmo ocorrendo há muito tempo entre os docentes, o reconhecimento do problema do estresse e da síndrome de *burnout*, assim como sua gravidade, se tornaram mais explícitos nos últimos anos.

A síndrome de *burnout* trata-se de um agravo ocupacional de caráter psicossocial que acomete vários profissionais da educação, por efeito de um trabalho desgastante que envolve muita tensão emocional levando à perda do entusiasmo e o interesse pelo trabalho com sinais e sintomas perceptíveis.

Pontua-se que a qualidade de vida no trabalho é de suma importância e, diante do que foi estudado, percebe-se que não há apenas um fator estressante, e que é

notória a necessidade do cuidado da saúde mental e física do indivíduo, buscando-se impedir que o mesmo sofra sentimentos negativos, pois que, o resultado será o prejuízo ao corpo, e conseqüentemente, perda de rendimento no trabalho, acarretando afastamentos voluntários.

Conclui-se que o conhecimento acerca dos fatores preditores da *burnout* auxilia na elaboração de medidas e programas de prevenção da síndrome. Justifica-se o emprego de meios científicos na elaboração do estudo, na esperança de que os resultados possam coadjuvar para o conhecimento dos educadores e colaborar, não apenas com a compreensão, mas principalmente com a conscientização desses profissionais, com vistas a que os devidos cuidados sejam envidados. Influenciar positivamente os colabores desse ambiente organizacional, torna-se imperativo, uma vez que lhes faltam reconhecimento principalmente financeiro para tão nobre missão.

Assim, o aprendizado sobre o tema pode propiciar uma conscientização que ajude a proteger a saúde emocional dos profissionais da educação por ser de grande relevância social.

REFERÊNCIAS

- ABREU, K. L.; STOLL, I.; RAMOS, L. S.; BAUMGARDT, R. A.; KRISTENSEN, C. H. Estresse ocupacional e síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 22, n. 2, p. 22-29, June 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932002000200004&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 set. 2018.
- ABREU, M. H. **Acidentes de trabalho e doenças ocupacionais em servidores da Secretaria Municipal de Saúde de Bauru**. 2002. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/98506>. Acesso em: 08 ago. 2018.
- ABREU, S. A.; MOREIRA, E. A.; LEITE, S. F.; TEIXEIRA, C. C.; SILVA, M. E.; CANGUSSU, L. M. B.; BARBOSA, D. C. M.; FREITAS, D. F. Determinação dos sinais e sintomas da síndrome de burnout através dos profissionais de saúde da Santa Casa de Caridade de Alfenas Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, 2015. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 13, n. 1, p. 204-238, 2015.
- ALBUQUERQUE, P. G.; PAZINATO, P. **Análise das representações sociais através da leitura da história**. Universidade São Francisco, SP, 2010. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0562.pdf>. Acesso em: 05 ago. 2018.
- ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a síndrome de burnout. **Saúde e Sociedade**, 21 (1), 2012.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalho. 4.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. O estado da arte do burnout no Brasil. **Revista Eletrônica Inter Ação Psy**, Ano 1, n. 1, p. 4-11, 2003.
- BUENO, F. S. Grande dicionário etimológico-prosódico da língua portuguesa. São Paulo: Lisa, 1988. V. 8, p. 402 CODO, Wanderley et al. A síndrome do trabalho vazio em bancários. In: CODO, W.; SAMPAIO, J. J. C. (orgs.) **Sofrimento psíquico nas organizações**: saúde mental e trabalho. Petrópolis: Vozes, 1995.
- CABALLERO, L.; MILLAN, J. **La aparición del síndrome del Burnout o de estar quemado**. Boletín bimestral de comunicació interna. Secretaria General d'administració i funció Pública, 2, Abril, 1999.
- CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise de produção científica de burnout no Brasil. **Revista Psico**, 39 (2), 2008.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. S. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, 22 (5), 2006.

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

CARLOTTO, M. S. Síndrome de burnout e satisfação no trabalho: um estudo com professores universitários. In: BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalho**. 4 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

CHIAVENATO, I. **Desempenho humano nas empresas: como desenhar cargos e avaliar o desempenho para alcançar resultados**. 6. ed. Barueri: Manole, 2009.

CNSDSS. Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde. **As causas sociais das iniquidades em saúde no Brasil/Causes of social inequities in Brazil**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008.

CODO, W. Relações de trabalho e transformação. Trabalho de pesquisa científica. In: Lane, S. T. M., Codo, W. (orgs.). **Psicologia social: o homem e movimento** (pp. 136-151). São Paulo: Brasiliense, 1984.

DALAGASPERINA, P.; MONTEIRO, J. K. Preditores da síndrome de burnout em docentes do ensino privado. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 19, n. 2, p. 265-275, maio/agosto 2014.

DELCOR, N.S.; ARAÚJO, T.M.; REIS, E.J.F.B.; PORTO, L.A.; CARVALHO, F.M.; SILVA, M.O.; BARBALHO, L. e ANDRADE, J.M.A. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da conquista, Bahia, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 20(1):187-196, jan-fev, 2004.

DIAS, F. M. O estresse ocupacional e a síndrome do esgotamento profissional (burnout) em trabalhadores da indústria do petróleo: uma revisão sistemática. **Rev. bras. Saúde ocupacional**. São Paulo, v. 41, e 11, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo>. Acesso em: 20 ago, 2018.

FRANÇA, L. C. A.; RODRIGUES, L. A. **Estresse e Trabalho: Uma abordagem Psicossomática**. Ana Cristina Limongi França, Avelino Luiz Rodrigues- 4. ed.3.Reimpressão. São Paulo: Atlas, 2009.

GEREMIAS, L. M.; EVANGELISTA, L. F.; SILVA, R. C.; FURTADO, D. S.; MONTEIRO, C. A. S.; FREITAS, C. F. Prevalência do diabetes mellitus associado ao estresse ocupacional em trabalhadores bancários, Minas Gerais, Brasil. **Rev.**

Cuid, Bucaramanga, v. 8, n. 3, p.1863-1874, Dec. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.org.com>. Acesso em: 18 ago. 2018.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GUIMARÃES, L. A. M.; CARDOSO, W. L. C. D. **Atualizações da Síndrome de Burnout**. São Paulo: Ed. Casa do Psicólogo, 2004.

IAMAMOTO, M. V. **Renovação e conservadorismo no serviço social: Ensaio Críticos**. 9. ed.- São Paulo: Cortez, 2007.

JBEILI, C. **Burnout em professores: identificação, tratamento e prevenção**. 2011. Disponível em: <https://pt.slideshare.net/ValriaBarreto/burnout-em-professores>. Acesso em: 10 out. 2018.

JIMÉNEZ, A. E.; FIGUEROA, M. J.; GUTIÉRREZ, J.; CELIS, E. R. M. Burnout, apoyo social y satisfacción-laboral en docentes. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, 16(1), 2012.

KUENZER, A. Z. Sob a reestruturação produtiva, enfermeiros, professores e montadores de automóveis se encontram no sofrimento do trabalho. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 107-119, mar. 2004.

LENGERT, R. **Profissionalização docente: entre vocação e formação**. La Salle - Revista de Educação, Ciência e Cultura | v. 16 | n. 2 | jul./dez. 2011. Disponível em: <https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/Educacao/article/viewFile/195/209>. Acesso em: 08 fev. 2019.

LONGO, S. S.; SILVA, R. M. da. **Intervenções em psicologia organizacional e do trabalho em organizações de saúde pública: uma experiência no interior do Paraná**. Trabalho de Conclusão de Curso, Curso de Psicologia, Universidade Estadual do Centro-Oeste, Irati-PR, 2008. Disponível em: <http://newpsi.bvs-psi.org.br/tcc/RudieMariSilva.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2018.

LUCIANO, V. M. **Estudo sobre a prevalência da Síndrome de Burnout - geradora de incapacidade para o trabalho e suas consequências**. São Paulo: Baraúna, 2013. 166 p.

MARRAS, J. P. **Administração de recursos humanos: do operacional ao estratégico**. 12. ed. São Paulo: Futura, 2007.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The Measurement of Experienced Burnout. **J OccupBehaviou**,1981.

MIRANDA, A. B. S. de. **O que é a psicologia do trabalho?** 2013. Disponível em: <https://psicologado.com/atuacao/psicologia-organizacional/o-que-e-a-psicologia-do-trabalho>. Acesso em: 10 set. 2018.

MURTA, S. G.; TROCCOLI, B. T. Intervenções psicoeducativas para manejo de estresse ocupacional: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental Cognitiva**, Campinas, v. 11, n. 1, p. 25-42, 2009.

NOVAES, M. E. **Stress do Professor**. 5°. ed. São Paulo: Papyrus, 2007. 109 p.

ROCHA V. M.; FERNANDES M. H. Qualidade de vida de professores do ensino fundamental: uma perspectiva para a promoção da saúde do trabalhador. **Jornal Brasileiro Psiquiatria**. 2008;57(1):23-27.

SCHMIDT, D. R. C.; DANTAS, R. A. S.; MARZIALE, M. H. P.; LAUS, A. M. Estresse ocupacional entre profissionais de enfermagem do bloco cirúrgico. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 18, n. 2, p. 330-337, 2009. Disponível em: <http://www.producao.usp.br/handle/BDPI/3465>. Acesso em: 15 ago. 2018.

SOUZA, D. Burnout: síndrome afeta mais de 15% dos docentes. **Jornal Portal do Professor, Saúde do Professor**. 3. ed. Brasília, 2008.

SPECTOR, P. E. **Psicologia nas Organizações**. Psicologia da Saúde Ocupacional; Síndrome de Burnout; Stress Ocupacional. 4 ed. São Paulo, p. 293-322. Ed. Saraiva, 2012.

VEGARA, S. C. **Projetos e Relatórios de Pesquisa em Administração**. 12. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

VILLAR, T. **Síndrome de Burnout: Estresse Ocupacional e Institucional**. 2017. Disponível em: <http://www.therezavillar.com>. Acesso em: 13 ago. 2018.