

FACULDADE CATÓLICA DE ANÁPOLIS
ESPECIALIZAÇÃO EM DOCÊNCIA UNIVERSITÁRIA

MIRIAM PONTES DE OLIVEIRA

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS

ANÁPOLIS
2019

MIRIAM PONTES DE OLIVEIRA

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM DOCENTES 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 orientação da prof. Ma. Juliana Santos de Souza Hannum.

ANÁPOLIS

2019

FOLHA DE APROVAÇÃO

MIRIAM PONTES DE OLIVEIRA

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM DOCENTES 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 orientação da prof. Ma. Juliana Santos de Souza Hannum.

Data da aprovação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. JULIANA SANTOS DE SOUZA HANNUM
ORIENTADORA

Profa. Esp. ARACELLY RODRIGUES LOURES RANGEL
CONVIDADO

Profa. Ma. ALLYNE CHAVEIRO FARINHA
CONVIDADO

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS

Miriam Pontes de Oliveira¹
Juliana Santos de Souza Hannum²

RESUMO: *Burnout* é uma expressão utilizada quando algo ou alguém deixa “funcionar” devido à exaustão de energia. É constituído enquanto um problema psicossocial que tem despertado interesse da comunidade, bem como das empresas, visto a severidade das consequências dessa síndrome. Sabendo disso, o presente trabalho teve como objetivo conceituar a Síndrome de *Burnout* (SB), dando ênfase ao acometimento de docentes universitários por essa doença. Foi realizada a revisão bibliográfica de trabalhos que continham uma ou mais das seguintes palavras-chave: “Síndrome de *Burnout*”, “estresse laboral” e “docência”. As pesquisas referentes a esses temas foram feitas no período de março a agosto de 2018, em banco de dados e plataformas digitais. Através da literatura levantada concluiu-se que a Síndrome de *Burnout* é recorrente em profissionais sobrecarregados, especialmente em professores universitários. Logo, faz-se necessária uma mais aprofundada sobre o que realmente é a Síndrome de *Burnout*, conhecendo mais a respeito de sua origem, sintomas, tratamento e métodos de prevenção, para que possa ser evitada e para que possam ser investigados os tratamentos para combatê-la.

Palavras-chave: Estresse; Esgotamento; Docentes Universitários; Rotina.

ABSTRACT: Burnout is an expression used when something or someone lets "work" due to the exhaustion of energy. It is constituted as a psychosocial problem that has aroused interest of the community, as well as of the companies, since the severity of the consequences of this syndrome. Knowing this, the present work aims to conceptualize Burnout Syndrome (SB), emphasizing the involvement of university teachers by this disease. A bibliographic review was carried out of papers that contained one or more of the following keywords: "Burnout Syndrome", "work stress" and "teaching". The researches related to these themes were done in the period from March to August of 2018, in database and digital platforms. Throughout the literature it is concluded that SB is recurrent in overworked professionals, especially in university professors. Therefore, it is necessary to take a more in-depth look at what SB really is, knowing more about its origin, symptoms, treatment and prevention methods, so that it can be avoided and so that treatments can be investigated to combat it.

Keywords: Stress; Exhaustion; University Teachers; Routine.

¹ Farmacêutica pela Faculdade Anhanguera de Anápolis/GO. E-mail: miriampontes17@gmail.com

² Psicóloga, Mestre e Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Professora na mesma instituição. E-mail: julianahannumpsi@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

A pessoa quando em situação de extrema ocupação profissional está sujeita ao esgotamento físico, emocional e psíquico. Com o passar dos dias e com o andamento do trabalho isso pode acarretar em problemas, como: desapego, desgosto e insensibilidade (ABREU et al., 2002).

No que se refere ao trabalho do professor, pode haver situações geradoras de sofrimento e desequilíbrio do estado de saúde, referentes à: deficiência de recursos humanos e materiais, incerteza, imprevisibilidade, grande demanda de alunos dentro da escola e a pressão exercida pelos pais. Desta forma surge o tão temido estresse laboral ou ocupacional, que decorre da relação entre indivíduo e ambiente laboral, levando-o à exaustão e à baixa produtividade dentro da escola.

O estresse devido ao exercício da profissão torna o professor mais vulnerável ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, que é definida como esgotamento profissional decorrente da tensão emocional crônica no ambiente de trabalho. Essa síndrome tem como características principais a exaustão emocional (sentimentos de fadiga), despersonalização (desenvolvimento de sentimentos negativos) e baixa realização profissional (sentimento de insatisfação com o trabalho).

Com base no exposto, o presente trabalho se justifica em investigar como a docência pode ser considerada uma carga de estresse. Também se fez importante debater sobre a relevância do professor do século XXI e suas necessidades fundamentais para que alcance uma maior qualidade de vida.

Logo, essa pesquisa apresentou o objetivo de revisar a literatura para se discutir o que as pesquisas que têm relatado sobre a Síndrome de *Burnout* e suas implicações quando acometem profissionais, incluindo os professores universitários.

Para a revisão bibliográfica, foram seguidos os passos processuais metodológicos orientados por Lakatos e Marconi (2003), que são: 1. Escolha do tema; 2. Elaboração do plano de trabalho; 3. Identificação; 4. Localização; 5. Compilação; 6. Fichamento; 7. Análise e interpretação; 8. Redação.

Para o levantamento das publicações na literatura, realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e plataformas digitais de divulgação de materiais científicos, como o Google Acadêmico e Scielo.

Foram utilizados, para busca dos artigos, os seguintes descritores e suas combinações nas línguas portuguesa e inglesa: “Metodologia”, “Método”, “Literatura de revisão como assunto”, em conjunto com as palavras-chave aliadas ao tema da pesquisa: “Síndrome de *Burnout*”, “estresse laboral” e “docência”.

As publicações foram pesquisadas no período de março a agosto de 2018 e os critérios de inclusão para a seleção foram que todos os trabalhos pertencessem aos últimos vinte anos, que estivessem escritos na língua portuguesa e disponíveis na íntegra para leitura.

2 SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS

A insatisfação com a atividade profissional pode desencadear o estresse, por isso é preciso que o professor, e qualquer outro profissional, fique atento à possibilidade de desenvolvimento da Síndrome denominada de *Burnout* (SB) (FRANÇA, 1997).

Burnout é uma expressão utilizada quando algo ou alguém deixa de “funcionar” devido à exaustão de energia. É constituído enquanto um problema psicossocial que tem despertado interesse da comunidade, bem como das empresas, visto a severidade das consequências dessa síndrome (BORGES, 2002). O estresse e o Burnout podem ser diferenciados visto que a síndrome é compreendida enquanto um estado prolongado de estresse ocupacional (CODDO, 2000).

Conforme Dias (2003), o estresse é compreendido enquanto um processo que está associado ao surgimento de taquicardia, tensão muscular, boca seca, entre outros sintomas. Quando o momento do estresse é superado, o organismo tende por si só voltar ao normal. Porém, quando o estresse se torna crônico, o mesmo pode acarretar graves problemas à saúde mental e física, bem como acidentes, baixa produtividade no trabalho e risco de demissão.

O estresse ocorre por meio de três fases distintas. A primeira é a fase de alerta, a segunda é a da resistência e a terceira é a fase da exaustão. Quando se chega à terceira fase, o indivíduo já não tem controle e não consegue se manter e se adaptar equilibradamente diante de uma situação estressante, por viver o tempo todo nervoso (CODDO, 2000).

Surge então o risco de ser desencadeada a Síndrome de *Burnout* e suas manifestações clínicas. Nesse momento a pessoa está exposta permanentemente ao estresse em decorrência de uma situação no trabalho e, conseqüentemente, entra na fase de exaustão (FRANÇA; RODRIGUES, 1997).

O Burnout é, pois, um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho [...]. O trabalhador que antes era muito envolvido afetivamente com os seus clientes, com os seus pacientes ou com o trabalho em si, desgasta-se e, em um dado momento, desiste, perde a energia ou se “queima” completamente. O trabalhador perde o sentido de sua relação com o trabalho, desinteressa-se e qualquer esforço lhe parece inútil. (BRASIL, 2001, p. 191).

Em outras palavras, a Síndrome de *Burnout* está associada com a fadiga do profissional, que é resultado da agitação emotiva permanente no trabalho (BORGES, 2002).

Em pesquisas realizadas pelo Ibope, no ano de 2007, ficou constatado que a grande maioria dos professores sofre de estresse, em especial os da rede pública. O estresse dos professores se manifesta de diferentes formas. Portanto é de extrema importância que esses profissionais fiquem atentos, buscando identificar se estão inseridos no grupo de estresse, assim como no grupo da Síndrome de *Burnout* (FRANÇA, 2014).

Murofuse, Abranches e Napoleão (2005, p. 259) afirmam que a Síndrome de *Burnout* pode ser agrupada em quatro divisões, sendo elas:

Clínica: [...] representa um estado de esgotamento derivado do trabalho exausto, o trabalhador deixa de lado até as próprias necessidades. Sócio-psicológica: [...] o estresse laboral induz ao tratamento mecânico do cliente. Em resumo, o indivíduo não consegue mais dar atenção ao cliente, não aguenta mais, cede e entra em Burnout. Organizacional: o trabalho uniforme, estressante e frustrante são possíveis causadores da SB. A diferença entre alienação e Burnout, é que a alienação é baixa a liberdade que o trabalhador tem para terminar seu serviço; já no Burnout, o trabalhador tem liberdade para exercer, porém em uma atividade que não consegue. Sócio-histórica: Considera que quando as condições sociais não abrem espaço para uma pessoa auxiliar outra, fica complicado manter o comprometimento de ajudar os outros dentro da organização.

No que tange aos sintomas advindos desta síndrome, esses podem se manifestar de diversas formas de acordo com as características de cada pessoa, fatores genéticos, ambiente de trabalho e estágio em que a síndrome se encontra. Alguns exemplos de manifestações sintomáticas são: 1) Físicas – fadiga constante e progressiva, distúrbios do sono, dores musculares e osteomusculares, cefaleias,

perturbações gastrointestinais, imunodeficiência, transtornos cardiovasculares, distúrbios respiratórios e disfunções sexuais; 2) Psíquicas – falta de atenção, sentimento de alienação e solidão, impaciência, sentimento de insuficiência, baixa autoestima, astenia, desânimo, disforia, depressão, desconfiança e paranoia, irritabilidade, dificuldade na aceitação de mudanças, perda de iniciativa, aumento do consumo de substâncias lícitas e ilícitas, comportamento de alto-risco e suicídio; 3) Defensivas – tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, perda do interesse pelo trabalho ou até pelo lazer, absentéismo, ironia e cinismo (FRANÇA, 2014).

Para tanto, faz-se imprescindível realizar a prevenção da Síndrome de *Burnout*:

A prevenção da Síndrome de *Burnout* inicia com uma mudança na rotina do local de trabalho, procurando não atingir metas, mas, incluindo o bem-estar de cada um, vendo o profissional dentro de uma perspectiva holística e vendo o ambiente de trabalho como um todo, seja na climatização, na diminuição dos ruídos, nos recursos materiais para que juntos, com uma valorização do profissional, contribuam para seu crescimento profissional. (SILVA; MENEZES, 2008, p.82).

A maioria dos casos de indivíduos com Síndrome de *Burnout* é tratado enquanto um estresse e/ou depressão, o que faz com que o tratamento seja prejudicado, pois a causa principal do problema não é combatida (SILVA; CARLOTTO, 2003).

O tratamento voltado especificamente para a Síndrome de *Burnout* abrange a utilização de antidepressivos e a psicoterapia. Geralmente, o uso de antidepressivos estará associado a complementos minerais, ansiolíticos, analgésicos e à prática de atividades físicas que permitam o relaxamento e que ajudem no controle dos sintomas expressos pelo *Burnout* (MOREIRA, 2009; MORENO; GIL; HADDAD; VANNUCHI, 2011).

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 SÍNDROME DE BURNOUT: HISTÓRICO, CAUSAS, EFEITOS E TRATAMENTOS

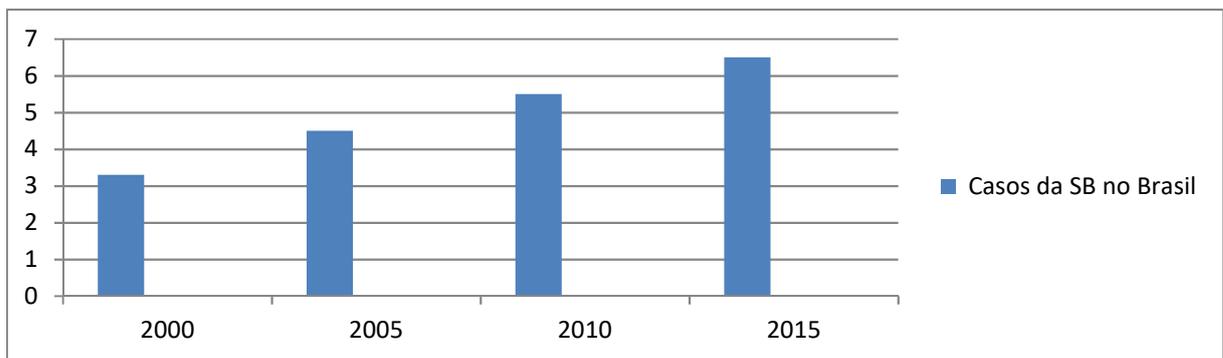
A Síndrome de *Burnout* é caracterizada como uma doença crônica causada pelo estresse cotidiano. Observa-se que ocorre impreterivelmente nos serviços considerados humanizados, ou seja, aqueles em que o profissional tem ampla relação

com outras pessoas ao executar suas atividades laborais (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

A palavra *Burnout* é traduzida como “queimação de dentro para fora” ou “esgotamento”. A Síndrome de *Burnout* vem acometendo trabalhadores de maneira considerável nos últimos anos, em consequência de uma sociedade globalizada que corrobora de maneira exacerbada para o estresse contínuo (CARVALHO; FELLI, 2008).

Ademais, percebe-se que esta síndrome tem um histórico muito abrangente no Brasil. O gráfico a seguir mostra o avanço da Síndrome de *Burnout* nos últimos 15 anos:

Gráfico 1- Quantidade de casos registrados da Síndrome de *Burnout* em homens e mulheres de 40 a 55 anos, que ocupam o cargo de professores no Brasil



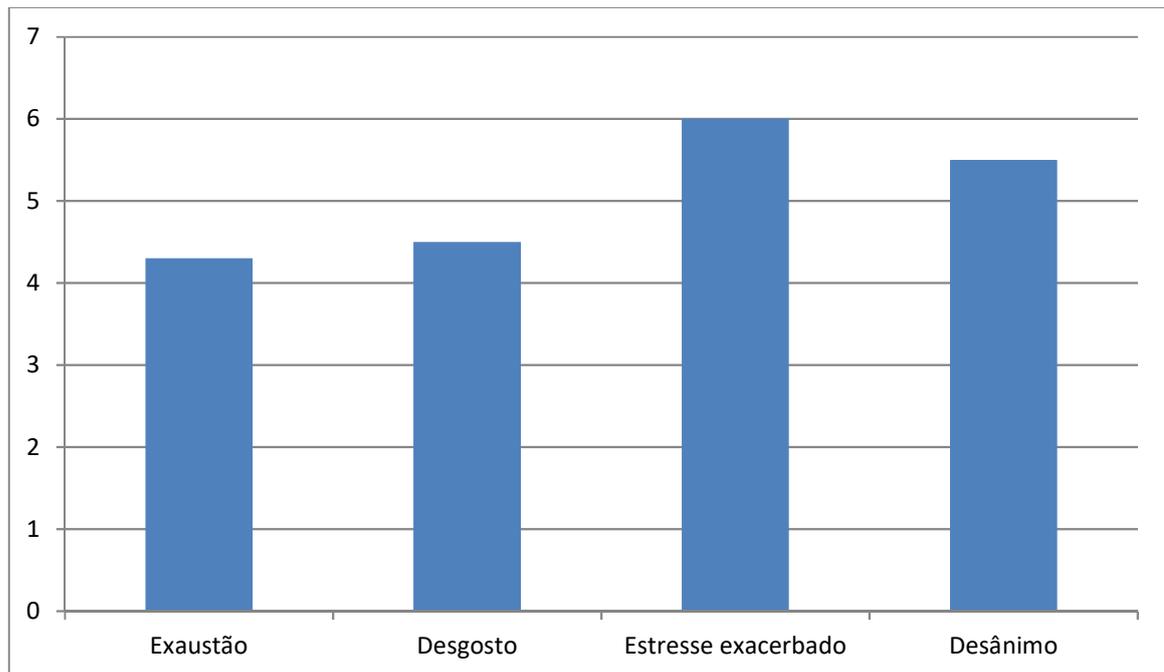
Fonte: Koga, Melanda, Santos, Sant'Anna, Gonzalez, Mesas e Andrade (2015).

Nessa perspectiva, é possível observar que a Síndrome de *Burnout* aumentou consideravelmente na sociedade com o passar dos anos. A questão é que, como já relatado, as pessoas estão sempre encarregadas de executar atividades que não lhes propõem satisfação, acarretando em um descontentamento seguido de um estresse crônico.

O cumprimento da carga horária, a incumbência de ter que atingir metas e gerar resultados, a exigência por uma alta performance e os problemas com o chefe, com os colegas de trabalho e/ou com o cliente/paciente/aluno, também podem conferir a origem da Síndrome de *Burnout*. Como consequência, o profissional começa a apresentar um grande desgaste emocional e físico, podendo até mesmo se tornar uma pessoa desagradável no trabalho (CARLOTTO; PALAZZO, 2006; CARVALHO; FELLI, 2008).

Os efeitos da Síndrome de *Burnout* podem aparecer em curto ou a longo prazo, tais efeitos muitas vezes são ignorados pelas pessoas, o que pode agravar consideravelmente esta síndrome. Ao se falar em efeitos pode-se destacar inúmeros, o gráfico abaixo mostra quais são os principais e os mais impactantes:

Gráfico 2: Principais efeitos da Síndrome de *Burnout*



Fonte: Garay (2000).

Dessa forma, compreende-se que os efeitos da Síndrome de *Burnout* são diversos, e estão cada vez mais presentes na sociedade. Observa-se que grande parte da sociedade apresenta ou já apresentou algum desses efeitos. Observa-se que muitos acreditam que tais efeitos são normais e não compreendem como a mesma pode afetar consideravelmente a vida de um indivíduo.

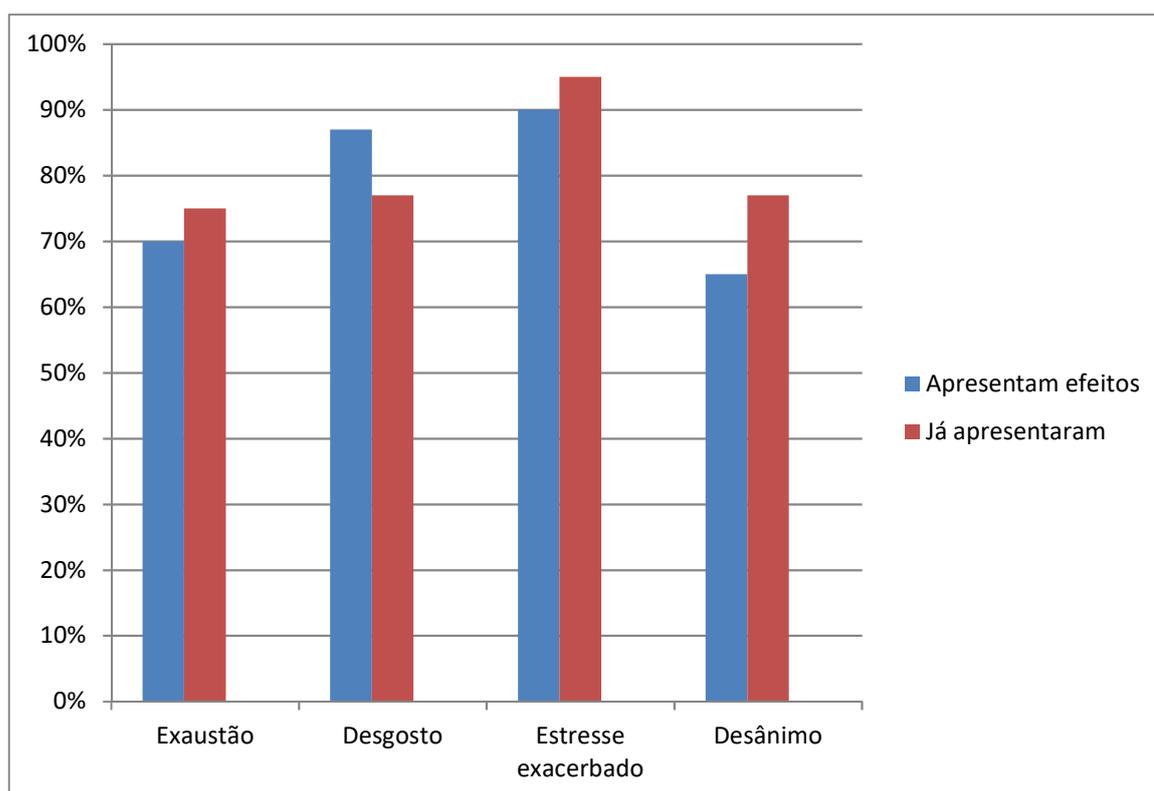
Percebe-se que os efeitos podem ser associados com a vida profissional das pessoas, pois muitos trabalham no que não se sentem satisfeitos e nem realizados, trabalham apenas para compor a parte mais baixa da pirâmide capitalista (NACARATO; VARANI; CARVALHO, 2000).

Ao se falar em efeitos, compreende-se que há diversas profissões que apresentam uma pré-disposição para o desencadeamento da síndrome, dentre tais

profissões pode-se destacar a do docente, impreterivelmente a de um docente universitário.

Uma pesquisa feita por Carloto e Palazzo (2006) em 35 escolas municipais, 19 estaduais e 6 particulares, de uma cidade da região metropolitana de Porto Alegre, classificadas como instituições de ensino de médio porte, consideradas equivalentes em número de docentes e discentes, vinculadas a instituições religiosas e excluídos os professores em funções administrativas, mostrou que dos 190 participantes grande porcentagem apresenta ou já apresentou algum dos efeitos elencados. O gráfico abaixo mostra o índice de docentes que apresentam ou apresentaram os principais efeitos da Síndrome de *Burnout*:

Gráfico 3: Índice de docentes universitários que já apresentaram ou apresentam os principais efeitos da Síndrome de *Burnout*.



Fonte: Carloto e Palazzo (2006).

Ao analisar o Gráfico 3, compreende-se que mais da metade dos docentes entrevistados apresentam ou já apresentaram algum efeito da Síndrome de *Burnout*. Dentre os efeitos destacados, observa-se que o estresse é o que mais afeta os

docentes, isso ocorre porque estes profissionais são submetidos a inúmeras questões que corroboram com o estresse.

Ao analisar o crescente número de docentes com esta síndrome, percebe-se que é imprescindível que estes busquem sempre um possível tratamento para a mesma, pois a docência é uma carreira que está interligada diretamente com pessoas, e um profissional com esta síndrome não prejudica somente a si mesmo, mas sim todos a sua volta.

Evidencia-se que há alguns procedimentos que podem ajudar consideravelmente com a prevenção da Síndrome de *Burnout*. Pode-se elencar como o passo mais importante para o tratamento a aceitação, ou seja, é imprescindível que o docente reconheça que está precisando de ajuda e que passa por momentos difíceis (KOGA, MELANDA, SANTOS, SANT'ANNA, GONZALEZ, MESAS e ANDRADE, 2015).

É necessário também que haja mudanças drásticas na rotina, visto que é a precursora da Síndrome de *Burnout*. Inicialmente é preciso remover algumas das muitas atividades que se exerce diariamente, abrir mão de determinadas coisas e buscar ter sempre um equilíbrio psicológico.

Para que o tratamento da Síndrome de *Burnout* tenha êxito é necessário que o docente procure sempre a ajuda de um profissional qualificado que irá fazer medicações quando necessário e orientar da melhor maneira possível para que se possa conviver de uma maneira mais adequada com aquilo que abala o psicológico de um docente.

Quando a organização do trabalho se estrutura de forma rígida, valorizando somente o aspecto econômico, o resultado será um desajuste, uma incompatibilização entre o trabalhador e processo de trabalho, empobrecendo a versatilidade psíquica do profissional, e abrindo a possibilidade para a descompensação da saúde mental (MORENO; GIL; HADDAD; VANNUCHI, 2011, p. 142).

Dessa forma, percebe-se que quando se trabalha visando apenas os fundamentos do capitalismo e não o prazer e a realização profissional, o indivíduo sente-se frustrado e desmotivado. Fica estressado em seu ambiente de trabalho e com todos a sua volta, sendo assim é imprescindível que se saia de um ambiente que não traga satisfação ou que se busque métodos que possam ajudar com a aceitação da rotina e da própria realidade profissional (ARROYO, 2000).

3.2 A SÍNDROME DE BURNOUT NOS DIAS ATUAIS

Nota-se que na atualidade, tudo precisa ser feito com rapidez e exatidão, o que aumenta a vivência sob pressão, repleta de frustrações contínuas e de ansiedade (CARVALHO; FELLI, 2008; SILVA, 2006). Desta forma, a Síndrome de *Burnout* vai ganhando um espaço muito amplo na sociedade, onde é cada vez mais comum que as pessoas manifestem seus sintomas (GOMES; FILHO; ERDMANN, 2008).

Outro fator que faz com que a Síndrome de *Burnout* cresça consideravelmente na atualidade é a evolução da sociedade que demanda incessante adaptação. Porém, há uma certa dificuldade por parte de indivíduos que não conseguem se encaixar nesse padrão de mudanças, fazendo com que a Síndrome de *Burnout* passe a acometê-los (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

Assim, a Síndrome de *Burnout* fica cada vez mais presente no cotidiano das pessoas, pois a sociedade tem vivido em constante sobrecarga de atividades e em uma rotina acelerada que, por sua vez, gera estresse excessivo (ARROYO, 2000).

Percebe-se que a Síndrome de *Burnout* sempre existiu na sociedade, porém muitos não sabiam de seu conceito, e a mesma existia em uma escala menor na sociedade. O índice elevado da Síndrome de *Burnout* pode ser entendido pelas mudanças exacerbadas na sociedade decorrer dos anos (CARLOTTO, 2002).

Observa-se que a sociedade como um todo tem passado por contínuas transformações que abalam significativamente o psicológico do ser humano. Compreende-se que os seres humanos na atualidade estão cada vez mais sobrecarregados e fazendo aquilo que não os satisfazem, causando, portanto, um amplo descontentamento (GARAY, 2000).

A rotina atual é um forte exemplo a ser associado às principais causas da Síndrome de *Burnout* em uma pessoa. Percebe-se que muitos não conseguem extrair nada de bom naquilo que precisa realizar diariamente. As pessoas na atualidade se sentem obrigadas a seguirem os principais preceitos do capitalismo, e para isso necessitam de profissões que são cansativas e que abalam o psicológico (SILVA, 2006).

Compreende-se que a sociedade passou, desde seu início, por inúmeras revoluções e fatos históricos que deixaram marcas definitivas na vida de muitas pessoas. Percebe-se que muitos precisaram mudar suas vidas radicalmente para seguir tais acontecimentos (ARROYO, 2000).

Pode-se destacar, por exemplo, como fatos históricos que ainda refletem na sociedade atual vários acontecimentos, tais quais, a revolução industrial, a urbanização da sociedade, as duas grandes guerras mundiais, a guerra fria, a globalização e a ascensão do capitalismo.

Dessa forma, percebe-se que a sociedade é transitória e não pode ser considerada como algo acabado, pois a mesma é efêmera e está sempre sujeita a modificações em seus principais fundamentos (GARAY, 2000).

Toda essa transição corrobora com o estresse e o descontentamento de vários indivíduos, que se sentem submersos às características da atualidade, sendo assim, pode-se compreender que na atualidade a Síndrome de *Burnout* tem ocorrido com mais frequência, e que a mesma tende a crescer cada vez mais na sociedade, impreterivelmente no Brasil por se tratar de um país ainda em desenvolvimento (CARLOTTO, 2002).

3.3 SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES UNIVERSITÁRIOS

Por ser detentora do papel de preparar discentes para a vida profissional, a universidade personificada na pessoa do professor é o cerne que impulsiona para um ensino de qualidade (MEYER; BARBOSA, 2006). Mas ser professor não é uma tarefa simples e envolve, dentre inúmeras funções, a necessidade de se ter: o domínio do conteúdo a ser ministrado nas aulas, os métodos de ensino apropriados à realidade da turma e à disciplina e a capacidade de aliar teoria e prática (CUNHA, 2004).

O fato de o professor ser tão importante para o progresso do ensino superior faz com que ele esteja sempre sujeito a diversas cobranças e exigências que podem contribuir fortemente para o surgimento da Síndrome de *Burnout*. Outras causas da Síndrome de *Burnout* compreendem o pouco tempo de descanso, a desvalorização e a jornada de trabalho extensa, impedindo que haja distinção entre a vida profissional e pessoal e corroborando para uma exaustão recorrente associada ao cansaço físico e psicológico extremo (VIEIRA; GUIMARÃES; MARTINS, 2003; GOMES; FILHO; ERDMANN, 2008).

A presença da Síndrome de *Burnout* nos professores ocasiona uma repercussão inexorável, especialmente no que diz respeito à redução do rendimento das aulas, o que ameaça fortemente a relação com os alunos (SILVA; MENEZES, 2008). O entusiasmo e encorajamento necessários para lidar com as adversidades da

educação também são fatores muito prejudicados pela síndrome em questão. Em outras palavras, o professor perde o gosto pela profissão, não progride nas aulas ministradas e, infelizmente, passa a prejudicar a aprendizagem dos alunos (GOMES; FILHO; ERDMANN, 2008).

A carreira docente implica no desempenho de múltiplos papéis, muitas vezes divergentes e que exigem a manutenção do equilíbrio em várias situações. Por um lado, exige-se do professor que ele seja companheiro, amigo do aluno e que lhe proporcione apoio para o seu desenvolvimento pessoal e profissional. Mas em contrapartida, esse mesmo professor precisa desempenhar a função daquele que estimula a autonomia do aluno, o avalia e, caso necessário, o reprova (MERAZZI, 1983).

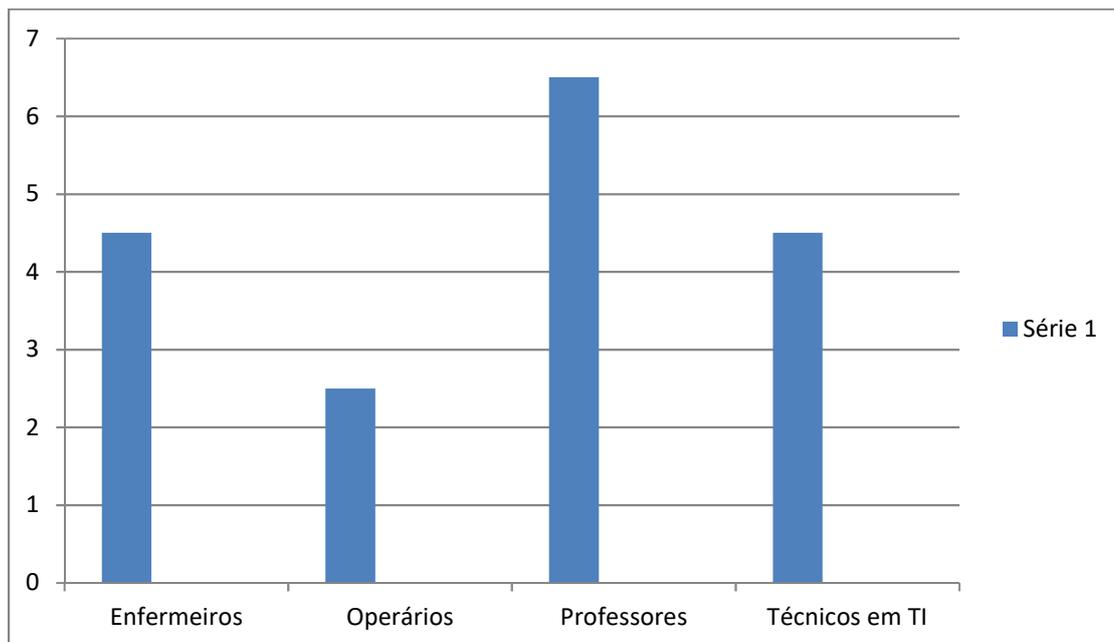
Este é apenas um dos exemplos onde é possível perceber o quanto os docentes se deparam com questões desafiadoras e divergentes, que acabam sobrecarregando, desestimulando e gerando estresse. Assim, a título de especificar melhor o que contribui para o estresse e para o aparecimento da Síndrome de *Burnout*, seguem os itens abaixo:

- Cobrança por parte dos superiores e cobrança para garantir o bom desempenho do aluno.
- Jornada extensa de trabalho onde no Brasil muitos professores recebem pela quantidade de aulas que ministram e, por isso, trabalham incansavelmente a fim de receber uma boa remuneração.
- Desinteresse e falta de respeito dos alunos que sequer observam o valor que se tem um professor. Muitas vezes este profissional busca incessantemente métodos inovadores que possam conquistar o interesse de seus alunos, porém acaba se sentindo fracassado e desestimulado quando os métodos de ensino não atraem a atenção e o respeito deles.
- Remuneração baixa e que não corresponde com a responsabilidade que a função exige.

Com tantos motivos para se sentir frustrado e fracassado, o professor universitário passa a enxergar o ambiente de trabalho como um local insatisfatório e incapaz de proporcionar realizações e prosperidade o profissional, gerando espaço de sobra em seu organismo para a instalação da Síndrome de *Burnout*.

Sabendo que a Síndrome de *Burnout* é habitual entre os professores e em outros profissionais que passam por grande estresse, no gráfico abaixo são apresentadas as quatro profissões que estão cada vez mais a mercê da Síndrome de *Burnout* no Brasil.

Gráfico 4: Profissionais que mais são atingidos pela Síndrome de *Burnout* no Brasil.



Fonte: Koga, Melanda, Santos, Sant'Anna, Gonzalez, Mesas e Andrade (2015).

As profissões destacadas no Gráfico 4 são as consideradas pela sociedade como as mais desgastantes. Dentre elas, a profissão de professor foi identificada como a mais susceptível a Síndrome de *Burnout*. Sabendo disso Ferreira, Silva, Souza, Almeida e Morais (2017) realizaram uma pesquisa que visou destacar detalhadamente o perfil dos docentes que apresentam Síndrome de *Burnout* (Tabela 1).

Tabela 1- Características sociodemográficas, profissionais e de lazer dos docentes de uma instituição de ensino superior

CARACTERÍSTICAS	FREQUÊNCIA (%)
Sexo	%
Masculino	65,6%
Feminino	34,4%
Faixa Etária	%
Menos que 35 anos	44,1%
36 – 45 anos	37,6%
46 – 55 anos	15,1 %
Mais que 55 anos	3,2%
Média\ Desvio Padrão	38,3 +/- 8,1 anos
Estado Civil	%
Solteiro (a)	34,4 %
Casado (a)	52,7%
Divorciado (a)	11,8%
Viúvo (a)	1,1%
Quantidade de Filhos	%
Nenhum	39,8 %
Um filho (a)	28%
Dois filhos (as)	21,5 %
Três filhos (as)	9,7%
Quatro filhos (as)	1,1 %
Número de empregos adicionais	%
Nenhum	19,4%
Um emprego	41,9%
Dois empregos	28%
Três empregos	10,8%
Média\ Desvio Padrão	1,3 +/- 0,9 empregos

CARACTERÍSTICAS	FREQUÊNCIA (%)
Carga horária de trabalho semanal	%
Menos de 20 horas	6,4%
21 – 40 horas	39,8%
41 – 60 horas	51,6%
Mais de 61 horas	2,2 %
Média\Desvio Padrão	45 +/- 13,3 horas
Tempo das últimas férias	%
Menos de 6 meses	32,3%
6 meses – 1 ano	48,4%
1 – 2 anos	6,5%
Mais de 2 anos	4,3%
Nunca teve	2,2%
Omissos	6,5%
Faz algum curso	%
Sim	19,4 %
Não	80,6%
Pratica alguma atividade física	%
Sim	72%
Não	28%

Fonte: Ferreira, Silva, Souza, Almeida e Morais (2017).

De acordo com Ferreira, Silva, Souza, Almeida e Morais (2017), a maioria dos professores universitários com Síndrome de *Burnout* entrevistados são homens, com idade inferior a 35 anos, casados e sem filhos, que trabalham em mais de um emprego, sendo que no exercício da docência enfrentam uma carga horária de 40 horas semanais.

A progressiva ampliação do ensino privado tem elevado o número de discentes. Assim, para cumprir a demanda de atividades, tem-se aumentado a carga horária laboral do professor, além de aumentar a carga horária extraclasse devido ao elevado número de atividades realizadas, o que pode contribuir com o aumento do sentimento de esgotamento emocional. Esse fator explica a correlação encontrada entre quantidade de atividade que o docente julga ser capaz de realizar em um dia de trabalho, com as dimensões apresentadas pela síndrome, confirmando os estudos; os quais mostraram que sobrecarga de trabalho tem sido um dos principais fatores que desencadeiam o estresse no trabalho docente (Ferreira, Silva, Souza, Almeida e Morais, p. 241, 2017).

As 40 horas de trabalho semanal muitas vezes não são suficientes e o professor acaba trabalhando além da carga horária que assumiu por ter de realizar múltiplas atividades em apenas um dia, o que ocasiona a exaustão, o cansaço e a falta de interesse e gratificação no trabalho. Em consequência, o rendimento das aulas acaba caindo e a relação professor-aluno se esvanece.

Além da sobrecarga de tarefas a serem completadas, Carlotto e Palazzo (2006) destacam uma relevante lista de fatores causadores de estresse e Síndrome de *Burnout* em docentes (Tabela 2).

Tabela 2- Principais fatores que ocasionam o estresse em 190 professores entrevistados

Fatores de estresse	Número de Docentes
Elevado número de alunos por classe	89
Elevado número de disciplinas	23
Execução de atividades burocráticas	64
Mau comportamento de alunos (falta de respeito, pouco interesse...)	44
Falta de recursos materiais para o trabalho	106
Multiplicidade de papéis a desempenhar	28
Pouca participação em decisões institucionais	63
Sobrecarga de atividades	21
Falta de apoio da coordenação e dos colegas	18
Necessidade de atualização profissional	103

Fonte: Carlotto e Palazzo (2006).

Os dados obtidos na Tabela 2 mostram a magnitude dos fatores que levam ao estresse e a Síndrome de *Burnout* em professores. E o problema se torna maior quando esses profissionais não procuram um tratamento médico adequado, podendo vir a ter problemas graves de saúde, incluindo a depressão.

Complementando a lista de Carlotto e Palazzo (2006), Gatti (2016) cita como fator de estresse a baixa remuneração, que gera no professor a sensação de que ele produz mais do recebe. A remuneração é um aspecto fundamental em qualquer

profissão e por encontrar-se subestimada, tem sido uma das maiores fontes de descontentamento dos professores.

Quanto às condições de trabalho oferecidas ao professorado, podemos dizer que, na maioria dos casos o salário é relativamente baixo e quase não há perspectivas de se agregar mais valor a ele durante os anos de exercício profissional. A carreira não se mostra compensatória. (GATTI, 2016, p. 167).

Dessa forma, percebe-se que o professor ao se deparar com a precariedade da realidade da educação que remunera mal e desprestigia, não se vê na condição de encontrar ferramentas que possam melhorar seu desempenho no ensino, o que tem causado a preocupante precarização do trabalho docente.

Outro fator importante a ser observado é a questão da insegurança que o professor encontra no início da docência, pois se sente pressionado a desempenhar um bom serviço e a aplicar na prática aquilo que estudou na teoria.

Segundo Costa (2007, p. 28), “Diante de uma realidade complexa, muitas vezes o professor se desestrutura, pensa em desistir da profissão, sente-se como um estranho no ambiente escolar, duvida da sua competência e da importância da formação inicial”. Contudo, para tudo isso existe solução e uma das principais é a resiliência, a qual busca maior flexibilidade e invulnerabilidade para a superação das adversidades.

A necessidade de que o desenvolvimento dessa qualidade da pessoa humana não ocorra através ‘de mecanismos de defesa, que tornem as pessoas insensíveis, passivas, conformadas’. Ao contrário, espera-se que as torne ‘mais forte(s) e equipada(s) para poder(em) intervir, de modo mais eficaz e adequado, na transformação da própria sociedade em que vivemos’ [...], ‘[...] um autor eficaz na transformação e otimização da sociedade em que vive’. [...] Os conceitos de autoestima e autoconceito, as diferentes dimensões da pessoa – ser, estar, ter, poder, querer, – são aspectos essenciais, uma vez que o desenvolvimento de capacidades de resiliência passa pela mobilização e ativação dessas dimensões (TAVARES, 2001, p.9).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que a Síndrome de *Burnout* está cada vez mais presente na sociedade. Com a globalização acelerada e o capitalismo excludente, surgem rotinas

cansativas que fazem com que a população fique sujeita ao estresse contínuo. A essas rotinas, tem-se aliada as adversidades recorrentes a todos os indivíduos e que os torna susceptíveis a “abalos psicológicos” preocupantes.

Um desses “abalos” é ocasionado pela rotina de trabalho, mais conhecido como Síndrome de *Burnout*. Um grupo social que tem sido muito acometido por esta síndrome é o dos docentes, impreterivelmente dos docentes universitários, devido serem profissionais que estão sempre sobrecarregados com as demandas acadêmicas que vão muito além das aulas a serem ministradas.

Por conseguinte, a extensa jornada de trabalho do professor universitário acaba causando cansaço, insatisfação e esgotamento físico e psicológico. A falta de valorização destes profissionais e o baixo salário, também são fatores que corroboram exacerbadamente para as manifestações clínicas da Síndrome de *Burnout*.

Nesta perspectiva, percebe-se que inicialmente deve-se haver uma orientação sobre o que realmente é a Síndrome de *Burnout*, conhecendo mais acerca da sua origem, sintomas, tratamento e métodos de prevenção, para que possa ser evitada e para que possam ser investigados os tratamentos para combatê-la.

REFERÊNCIAS

ABREU, K. L.; STOLL, I.; RAMOS, I. S; BAUMGARDT, R.A; KRISTENSEN, C.H. Estresse ocupacional e Síndrome de *Burnout* no exercício profissional da psicologia. **Psicologia: ciência e profissão**, v.22, n.2, jun., 2002.

ARROYO, M. G. **Ofício de mestres**: imagens e autoimagens. Petrópolis: Editora Vozes; 2000

BRASIL. Ministério da Saúde. **Doenças relacionadas ao trabalho**: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2001. 191-194 p.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília: Senado Federal, 2008.

BORGES, L. O. A síndrome de Burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.15, n.1, p. 189-200, março, 2002.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de burnout e satisfação no trabalho: um estudo com professores universitários. In: BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T., organizador. **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2002. p. 187-212

CARLOTTO, M.S; PALAZZO, L.S. Síndrome de Burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cadernos de Saúde Pública**, v.22, n.5, p.1017-1026, maio, 2006.

CARVALHO M.B; FELLI, V.E.A. O trabalho de enfermagem psiquiátrica e os problemas de saúde dos trabalhadores. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v.14, n.1, p.61-69, jan./fev, 2008.

CODO, W. **Educação: Carinho e Trabalho – Burnout a síndrome da desistência do educador que pode levar à falência da educação.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2000.

CODO W. **Educação: carinho e trabalho.** Petrópolis: Editora Vozes; 1999.

COSTA, M. **Trabalho docente e profissionalismo.** Porto Alegre: Sulina, 2007.

CUNHA, E. Síndrome de Burnout: um estudo com professores de Educação Física. **Movimento**, v. 20, n. 2, p. 519-539, 2004.

DIAS, J. T. **Burnout: um indicador sem uma teoria um estudo exploratório das possíveis contribuições psicossociais para a compreensão do esgotamento emocional no trabalho.** 2003. Dissertação de Mestrado (Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, cidade?, 2003. [Orientador: Prof. Dr. nome do orientador?] Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/handle/handle/17242>>. Acesso em: 25 abr. 2017.

FERREIRA, J. B. et al. Síndrome de Burnout em docentes de uma instituição de ensino superior. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 7, n. 2, p. 233-243, 2017.

FRANÇA, T. L. B. de. Síndrome de Burnout: características, diagnóstico, fatores de risco e prevenção. **Revista de Enfermagem**, v.8, n.10, p. 3539-46, 2014.

FRANÇA, H. H. A Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 44, n. 8, p. 197-199, 1997.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e Trabalho: Uma abordagem psicossomática.** São Paulo: Atlas, 1997.

GARAY, A. Cultura organizacional. In: CATTANI, A. D., organizador. **Trabalho e tecnologia.** Dicionário crítico. Porto Alegre: Editora da UFRGS/Petrópolis: Editora Vozes; 2000.

GATTI, B. A. Formação de professores: Condições e problemas atuais. **Revista Internacional de Formação de Professores (RIFP)**, v. 1, n.2, p. 161-171, 2016.

GOMES, G. C. et al. O sofrimento psíquico em trabalhadores de UTI interferindo no seu modo de viver a enfermagem. **Revista Enfermagem UERJ**, v.14, n.1, p.93-99, jan/mar. 2008.

KLAMT, A. P. Qualidade de vida dos fisioterapeutas de Joinville. **Fisioterapia Brasil**, v. 11, n. 1, 120 p., jan/fev., 2010.

KOGA, G. K. C. et al. Fatores associados a piores níveis na escala de Burnout em professores da educação básica. **Caderno Saúde**, v. 1, 2015.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Técnicas de pesquisa**: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados. São Paulo: Atlas, 2003.

LIPP, M. N.; TANGANELLI, M. S. Stress e qualidade de vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 3, n. 15, p. 537-48, fev. 2002.

MERAZZI, C. Apprendre à vivre les conflits: une tâche de la formation des enseignants. **European Journal of Teacher Education**, v. 6, n. 2, p. 101-106, 1983.

MEYER, V. J.; BARBOSA, V. M. Avaliação docente: contribuição para a qualidade das instituições de Educação Superior. **UNirevista**, v. 1, n. 2, p. 1-12, 2006.

MOREIRA, D. S. Prevalência da Síndrome de Burnout. **Caderno de Saúde Pública**, v. 25, n. 7, p. 13/22, junho, 2009.

MORENO, F. N. et al. Estratégias e intervenções no enfrentamento da Síndrome de Burnout. **Revista Enfermagem. UERJ**, v. 19, n.11, p. 40-50, jan/mar. 2011.

MUROFUSE, N. T.; ABRANCHES, S. S.; NAPOLEÃO, A. A. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. **Rev. Latino-americana de Enfermagem**, v. 13, n. 2, p. 255-61, março-abril, 2005.

NACARATO, A. M.; VARANI, A.; CARVALHO, V. O cotidiano do trabalho docente: palco, bastidores e trabalho invisível...abrindo as cortinas. In: GERALDI, C. M. G.; FIORENTINA, D.; PEREIRA, E. M. A., organizadores. **Cartografias do trabalho docente**. Campinas: Mercado de Letras; 2000.

SILVA G. N.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout: um estudo com professores da rede pública. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 7, n.145, 53 p., 2003.

SILVA, A. T. C.; MENEZES, P.R. Esgotamento profissional e transtornos mentais comuns em agentes comunitários de saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n.5, p.1-8, out. 2008.

SILVA, G. N. Síndrome de Burnout: um estudo com professores da rede pública. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 7, p. 145-53, 2006.

TAVARES, J. V. A violência na escola: conflitualidade social e ações civilizatórias. **Educação e Pesquisa**, v. 27, n. 1, p. 105-122, 2001.

VIEIRA, L.C.; GUIMARÃES, L.A.M.; MARTINS, D.A. O estresse ocupacional em enfermeiros. In: Guimarães L.A.M, GRUBITS, S. **Saúde mental e trabalho**. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2003. p.169-85.