

SÍNDROME DE BURNOUT: A REALIDADE NO ENSINO DOCENTE DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE ENSINO MÉDIO DA REGIÃO NOROESTE/RS

Adriane **FABRICIO**
Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)
adrianefabricio@yahoo.com.br

Giana Luiza **PARNOFF**
Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI)
giana_parnoff@hotmail.com

Luis Felipe Dias **LOPES**
Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)
lflopes67@yahoo.com.br

Lucas Charão **BRITO**
Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)
adm.lucascharao@hotmail.com

Artigo recebido em 08/2018 – Aprovado em 11/2019

Resumo

O objetivo geral do presente estudo é identificar possível incidência das dimensões da síndrome *deburnout* em professores de uma escola estadual de ensino médio do município de Cruz Alta/RS. Sendo que, o estudo ainda visa identificar se há relação com seu perfil e, propor ações para minimização e prevenção do *burnout*. A metodologia foi de cunho descritivo e quantitativo a partir de um levantamento do tipo *survey* em uma amostra de 58 professores. Para a análise do fenômeno, foi utilizado o questionário MBI – ED para mensurar as dimensões da síndrome de *burnout*, construído e validado por Maslach e Jackson em 1996. Os resultados demonstram que, há professores que apresentam combinações de índices altos, médios e baixos das dimensões de exaustão emocional e despersonalização e, baixos e médios índices de realização profissional, demonstrando que, há indícios da presença da síndrome de *burnout* na amostra.

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*. Professores. MBI – ED.

<http://periodicos.unifacef.com.br/index.php/rea>

ABSTRACT

The general objective of the present study is to identify possible incidence of the dimensions of burnout syndrome in teachers of a state high school in the municipality of Cruz Alta / RS. Being that, the study still aims to identify IF there is relationship with its profile and, propose actions for minimization and prevention of burnout. The methodology was descriptive and quantitative from a survey of the type survey in a sample of 58 teachers. For the analysis of the phenomenon, the MBI - ED questionnaire was used to measure dimensions of the burnout syndrome, constructed and validated by Maslachand Jackson in 1996. The results show that there are teachers with combinations of high, médium and low Dimensions of emotional exhaustion and depersonalization, and low and médium levels of professional achievement, demonstrating that there is evidence of the presence of burnout syndrome in the sample.

KEYWORDS: *Syndrome de Burnout. Teachers. MBI-ED.*

1 INTRODUÇÃO

Considerando que o homem desde sua existência vive em busca do suprimento de suas necessidades, tanto pessoais como profissionais, e o ambiente organizacional atual mostra-se cada vez mais complexo e instável, surgem cada vez mais doenças relacionadas ao estresse no trabalho.

Dentre as doenças que surgiram da relação do trabalhador com o seu trabalho destaca-se a síndrome de *burnout*. Conforme Varela (2011), a *síndrome de burnout*, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberger, um médico americano. O transtorno está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde). Ele ainda acredita que sua principal característica é o estado de tensão emocional e estresse crônicos provocados por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso.

Segundo estudos realizados por Maslache Jackson (1981), a síndrome *deburnout* pode ser conceituada através de três dimensões: a) exaustão emocional, caracterizada pela falta de energia e entusiasmo, e por um sentimento de esgotamento e falta de recursos para lidar com determinadas situações; b) despersonalização, que diz respeito à coisificação das relações interpessoais; c) baixa realização profissional, caracterizada pelo sentimento de infelicidade com as atividades rotineiras, trazendo como consequência a falta de envolvimento com o trabalho e a baixa produtividade.

O profissional que tem síndrome *deburnout* perde sua capacidade produtiva e, como consequência, surge dentro da organização problemas como o absenteísmo, baixa produtividade e deficiência na qualidade do trabalho. Essa síndrome tem sido considerada como uma das possíveis causas do sofrimento psíquico do trabalho, e tem chamado a atenção de diversos pesquisadores pelo tamanho prejuízo que vem causando nas pessoas, organizações, famílias e sociedade de um modo geral.

Entre as profissões consideradas com elevadas fontes geradoras de tensão tem-se as que o profissional atua diretamente com pessoas, a exemplo da profissão docente. Tais profissionais, além das exigências intrínsecas ao papel de professor, são também doadores de cuidado, uma vez que “desenvolvem um trabalho onde a atenção particularizada ao outro atua como diferencial entre fazer ou não fazer sua obrigação” (SANTOS e LIMA FILHO, 2005, p. 5).

Ainda, os professores estão expostos a diversas outras fontes geradoras de tensão, como é o caso da elevada carga horária de trabalho, do elevado número de alunos por sala de aula, da estrutura física inadequada, dos poucos trabalhos pedagógicos em equipe, da baixa participação da família no desenvolvimento escolar de seus filhos, dos baixos salários, da desvalorização da profissão, dentre outras questões (MELEIRO, 2002).

Diante deste contexto optou-se por realizar o presente estudo em uma escola estadual de ensino médio localizada na cidade de Cruz Alta/RS. Portanto, esse trabalho tem como objetivo geral identificar possível incidência das dimensões da síndrome de

burnout estão presentes nos professores desta instituição, se há relação com seu perfil e, propor ações para minimização e prevenção.

Justifica-se a escolha do assunto e, da escolha do universo amostral devido ao papel do professor na sociedade que, requer do profissional da educação muito mais do que o ensinar em sala de aula. A docência vem se configurando como uma atividade que demanda um esforço que está além das habilidades e técnicas que os professores geralmente têm. As peculiaridades de cada instituição escolar, os diferentes contextos sociais nos quais os alunos estão inseridos e as necessidades e desejos distintos do aluno e dos pais exigem que os professores estejam capacitados a ir além do caráter pedagógico do ensino, uma vez que a educação escolar passou a ser responsável pelo desenvolvimento psicossocial dos seus alunos (BEGOÑA e ROMANA, 1999).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Síndrome de Burnout

O termo *burnout* foi utilizado primeiramente por Brandley em 1969 em um artigo que utilizava o termo *staff burn-out* para caracterizar o desgaste de trabalhadores que assistiam outras pessoas. Mas os estudos sobre *burnout* começaram a se intensificar a partir de artigos de Freudenberger (1974; 1975), apesar de que ele não tenha sido o primeiro a usar este termo para se referir ao esgotamento físico e mental, os seus artigos figuram como um marco e desencadearam vários estudos pelo o mundo todo (SCHAUFELI e EZMANN, 1998).

A síndrome de *Burnout* é uma doença já regulamentada no decreto nº 3048/99 de 06 de maio de 1999, como síndrome do esgotamento emocional. Na psicologia, a definição mais adotada tem sido a das pesquisadoras Maslache Jackson (1986), em que o *burnout* é traduzido como uma síndrome multidimensional estabelecida por exaustão emocional, desumanização e reduzida realização pessoal no trabalho, resultantes de uma eventual sobrecarga.

A síndrome de *burnout* pode estar presente em várias ocupações, mas algumas têm sido distinguidas como mais propensas, em virtude de características particulares. As profissões nas quais as atividades estão dirigidas a pessoas e que necessitam contato constante, principalmente de caráter emocional, são consideradas mais expostas ao risco de desenvolver *burnout*. Desse modo, tem-se encontrado um número significativo de pessoas com os sintomas em atividades como docência, enfermagem, medicina, psicologia e policiamento (BENEVIDES-PEREIRA, 2003).

Para Codoe Vasques-Menezes (1999) *burnout* é a desistência de quem ainda está lá. Encalacrado em uma situação de trabalho que não pode mais suportar, mas que também não pode abandonar. O trabalhador arma, inconscientemente uma retirada psicológica, um modo de desistir trabalho apesar de continuar no posto. No entendimento de Freudenberger (1974) a síndrome de *burnout* é uma experiência de esgotamento, decepção, exaustão física e emocional e perda de interesse, manifestadas por profissionais que não apresentam quadro psicopatológico e que apontam redução da efetividade e desempenho no trabalho, acompanhada de

atitudes negativas e hostis. É concebida como “a síndrome da desistência, relacionado à dor do profissional que perde sua energia no trabalho, por se ver entre o que poderia fazer e o que efetivamente consegue fazer” (SILVA, 2006. p. 90).

É considerada um dos desdobramentos mais importantes do stress profissional, sendo imposta a apresentação desta síndrome em qualquer estudo que se disponha a abordar a relação entre stress e trabalho (LIMONGI-FRANÇA e RODRIGUES, 2012). Estes autores comentam ainda que, o *burnout* caracteriza-se como uma resposta emocional, a situações de stress recorrente no ambiente de trabalho. Sendo que, decorre de relações intensas e desgastantes nas situações emergentes no ambiente laboral. Christina Maslache Susan Jacson criaram e desenvolveram o *Maslach Burnout Inventory* (MBI) que foi o primeiro instrumento a ser criado para mensurar a incidência da síndrome de *burnout*, composta por três dimensões multidimensionais:

Exaustão emocional (EE), é a “sensação de não se dispor de nem mais um resquício de energia, seja mental ou física, para levar adiante as atividades laborais. Esta dimensão traz consigo uma série de sintomas psicossomáticos que acarretam absenteísmo e afastamento por problemas de saúde. É a dimensão central da síndrome e diretamente relacionada ao estresse” (BENEVIDES-PEREIRA, 2009, p. 3927).

Despersonalização (DP), também denominada de Cinismo (CI) e refere às atitudes ironia e cinismo com que os profissionais em *burnout* passam a tratar as pessoas em seu trabalho. É a dimensão defensiva da síndrome (MASLACH, JACKSON e LEITER, 1996).

A realização profissional (RP) ou ineficácia (na versão de 1996) faz menção ao fato de que “o idealismo, tenacidade e motivação do início no trabalho, dão lugar ao sentimento de frustração, insatisfação pessoal e auto avaliação negativa na atividade laboral”. (BENEVIDES-PEREIRA, 2009, p. 3927).

A terceira dimensão denominada Baixa Realização Profissional é considerada uma combinação das outras duas (EE e DP), pois em um ambiente organizacional propício, estas duas dimensões consecutivamente contribuem para o surgimento de um sentimento de baixa realização profissional, seguido de ineficácia e incompetência (MASLACH, 1993). A falta de envolvimento pessoal no trabalho (EPT) denota a tendência do profissional de perder o interesse por sua carreira e atividade laboral, onde os eventos deixam de ter importância e o esforço, no sentido de alterar a condição, é sentido como algo inútil (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

Dentre os sintomas físicos, Benevides-Pereira (2002) destaca: fadiga constante progressiva, distúrbios do sono, dores musculares ou osteomusculares, cefaleias, enxaquecas, perturbações gastrointestinais, imunodeficiência, transtornos cardiovasculares, distúrbios do sistema respiratório, disfunções sexuais, alterações menstruais nas mulheres.

Quanto aos sintomas psíquicos, a autora cita: falta de atenção e de concentração, alterações de memória, lentidão do pensamento, sentimento de alienação, sentimento de solidão, impaciência, sentimento de insuficiência, baixa autoestima, labilidade emocional, dificuldade de auto aceitação, astenia, desânimo, depressão, desconfiança, paranoia. No que se refere aos sintomas comportamentais, Benevides-Pereira (2002) aponta: negligência ou excesso de escrúpulos, irritabilidade, incremento da

agressividade, incapacidade para relaxar, dificuldade na aceitação de mudanças, perda de iniciativa, aumento do consumo de substâncias (álcool, calmantes, etc.), comportamento de alto risco, suicídio. Por fim, no que diz respeito aos sintomas defensivos, a mesma destaca: tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, perda do interesse pelo trabalho (ou pelo lazer), absenteísmo, ironia, cinismo.

2.2 A Ocorrência da Síndrome de Burnout em Professores

Segundo Carlotto (2001), um estudo descritivo realizado por McGuire, em 1979 fez o primeiro registro da síndrome em professores. A partir da década de 1980, novas pesquisas apresentaram resultados onde foram identificados sintomas em grupos profissionais que até então não eram considerados populações de risco. Por tratar-se de profissões vocacionais, os investigadores acreditavam que esses profissionais obtinham gratificações em todos os níveis, pessoais e sociais. Segundo Jiménez, Gutiérrez Hernandez (1994), um professor experimentaria esgotamento emocional ao sentir não pode dar aos seus alunos mais de si mesmo; mostraria despersonalização ao desenvolver atitudes negativas, cínicas e às vezes insensíveis em relação aos estudantes, pais e companheiros, e teria sentimentos de baixa realização pessoal ao ver-se ineficaz na hora de ajudar seus alunos no processo de aprendizagem e de cumprir com outras responsabilidades de seu trabalho. Também apontam como determinantes principais da síndrome *deburnout* em professores, uma lista de conflitos, por exemplo: a tentativa de resolver problemas disciplinares dos alunos quando se vê frente à falta de apoio inclusive de pais ou superiores; políticas inconsistentes e confusas a respeito da conduta dos estudantes; a sobrecarga de trabalho (falta de tempo, excessivo trabalho administrativo, etc); problemas disciplinares, apatia dos estudantes e seu baixo rendimento, a escassa participação na tomada de decisões e o apoio social recebido por parte dos companheiros e supervisores.

A docência, por ser uma atividade que lida diretamente com a produção intelectual, leva o profissional a estar o tempo todo se capacitando para que possa acompanhar o dinâmico mercado de trabalho. Codo e Vasques-Menezes (1999) em seus estudos afirmaram que atualmente a síndrome *deburnout* se apresenta como uma epidemia organizacional predominante na educação e no sistema de saúde, atingindo não só professores e médicos, mas o conjunto de profissionais envolvidos com estas entidades.

Carlotto (2002) afirma que na preocupação dos professores, os problemas de saúde psíquica como estresse, esgotamento (*burnout*), depressão e fadiga mental são alguns dos males que dizem sentir. Isto causado por condições de trabalho como: salas de aula numerosas, barulho excessivo, cobrança dos pais colocando o professor como responsável pela educação dos alunos, da direção na obrigação ao processo de planejamento e execução, necessidade de estar se capacitando constantemente, além da remuneração baixa e dos problemas pessoais do professor, que, muitas vezes, não são levados em conta.

Carlotto (2002) afirma que em geral os professores que se sentem emocional e fisicamente exaustos, estão frequentemente irritados, ansiosos, com raiva ou tristes. As frustrações emocionais peculiares a este fenômeno podem levar a sintomas psicossomáticos, como: insônia, úlceras, dores de cabeça e hipertensão, além de abuso no uso do álcool e medicamentos, incrementando problemas familiares e conflitos sociais. O autor ainda acredita que os professores apresentam *burnout* quando gastam muito tempo de seu intervalo denegrindo alunos, reclamando da administração, arrependendo-se de sua escolha profissional e planejando novas opções de trabalho.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para cumprir o objetivo geral que é identificar se as dimensões da síndrome de burnout estão presentes nos professores de uma escola pública de ensino médio e, se há relação entre o perfil sócio demográfico com as dimensões da síndrome de burnout, a metodologia utilizada nesta pesquisa quanto a abordagem foi de cunho quantitativo. Já o método de pesquisa caracteriza-se como descritivo, pois, através da mensuração dos dados foi possível compreender e descrever as características da amostra e a sua relação com as dimensões da síndrome de burnout (exaustão emocional, despersonalização e realização profissional).

Quanto aos procedimentos técnicos caracteriza-se como uma survey (levantamento) que, é um método de coleta de informações diretamente de pessoas a respeito de suas ideias, sentimentos, saúde, planos, crenças e de fundo social, educacional e financeiro (MELLO, 2013). A coleta de dados é feita por meio de questionários, aplicados no público alvo escolhido para realização da pesquisa. Neste estudo foi utilizado o questionário MBI – ED para mensurar as dimensões da síndrome de burnout. Além do instrumento foram inseridas questões para identificação do perfil e, quatro perguntas abertas que buscavam identificar se eles trocariam de profissão; os maiores desafios e o que eles gostariam que fosse melhorado; o que um ambiente de trabalho escolar precisa ter para ser prazeroso, agradável e propiciar bem-estar ao professor e; pontos fortes e fracos da profissão.

Maslach Burnout Inventory (MBI), é um questionário auto informe que vem sendo o mais utilizado para a avaliação no burnout em todo o mundo, traduzido e adaptado a diversos idiomas, foi elaborado por Maslach e Jackson em 1981, a segunda em 1986 e a terceira em 1996, nos Estados Unidos. O instrumento utilizado é a versão MBI – ED (Educators Surveedy), específica para avaliar os educadores (professores e educadores em geral), trata-se de um instrumento composto por 22 afirmativas, sendo 9 para a dimensão de Exaustão Emocional (EE), 5 para Despersonalização (DE) e 8 para Realização Profissional (RP). É um questionário autoaplicável, do tipo Likert de 7 pontos que variam de 0-6. Considera-se em burnout uma pessoa que revele altas pontuações em EE e DE, associadas a baixos valores em RP (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

O presente estudo foi realizado no mês de novembro de 2016, no universo de 72 professores de uma escola pública de ensino médio localizada na região Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, sendo que, todos foram convidados a participar e, 58

responderam e foram considerados válidos. Os dados foram organizados em planilhas do software Excel, foram geradas tabelas de frequência médias, desvio padrão e alpha de cronbach, além de, relacionar o perfil da amostra com as dimensões do inventario através do software estatístico SPSS.

4. RESULTADOS

4.1. Perfil dos Respondentes

A amostra da presente pesquisa é de 58 professores, sendo possível perceber que há predominância do gênero feminino (68,97%), seguidos de 31,03% do gênero masculino. Quanto ao estado civil, 12,07% são separados ou divorciados, 22,41% são solteiros, 6,90% são viúvos e a maioria (58,62%) é casada ou convive com companheiros. Na faixa etária entre 46 e 55 anos esta a maioria da amostra (41,38%), sendo que, a de menor frequência foi entre 26 e 30 anos (6,90%) (Tabela 1).

Tabela 1- Perfil dos professores

Variáveis	Alternativas	Frequências	Percentual (%)
Gênero	Feminino	40	68.97
	Masculino	18	31.03
Estado Civil	Casado	34	58.62
	Solteiro	13	22.41
	Separado/Divorciado	7	12.07
	Viúvo	4	6.90
Faixa Etária	De 18 à 25 anos	5	8.62
	De 26 à 30 anos	4	6.90
	De 31 à 35 anos	6	10.34
	De 36 à 45 anos	9	15.52
	De 46 à 55 anos	24	41.38
	Acima de 55 anos	10	17.24
Ano de Admissão	De 1979 à 1989	8	17.04
	De 1990 à 2000	11	23.43
	De 2001 à 2011	20	42.57
	De 2012 à 2016	8	17.04
Filhos	De 1 a 3	33	91,67
	De 4 a 9	3	8,33

Quanto ao tempo que estes professores estão trabalhando na atividade de docência, percebe-se que há um percentual mais representativo (42,57%) que foram admitidos de 2001 a 2011, ou seja, de 6 a 11 anos na atividade. Professores que trabalham de 27 a 37 anos representam a minoria (17,04%), muito provável que, pelo tempo de docência alguns destes profissionais possam ser aposentados e continuem desenvolvendo suas atividades, na visita *in loco* para aplicação da pesquisa foi possível observar que há docentes com mais de 70 anos de idade e, continuam trabalhando em sala de aula. Também quanto aos filhos, 22 professores (37,93% da amostra) não tem filhos e, dos 36 professores que possuem filhos, 91,67% tem de 1 a 3 filhos e 8,33% tem de 4 a 9 filhos.

4.2. Análise das Dimensões da Síndrome de Burnout e sua Relação com o Perfil dos Professores

Os resultados são apresentados a partir da média de cada questão e, seu respectivo desvio padrão. Desvio padrão é a medida mais comum da dispersão estatística. Mostra o quanto de dispersão de variação existe em relação à média. Um baixo desvio padrão indica que os dados tendem a estar próximos da média, quando for alto os dados estarão espalhados por uma gama de valores (MENDENHALL, 1985).

A exaustão emocional diz respeito à sensação de não se dispor de nem mais um resquício de energia, seja mental ou física, para levar adiante as atividades laborais. Esta dimensão traz consigo uma série de sintomas psicossomáticos que acarretam absenteísmo e afastamento por problemas de saúde. É a dimensão central da síndrome e diretamente relacionada ao estresse (BENEVIDES-PEREIRA, 2009, p. 3927).

Tabela 2 - Média e desvio-padrão da dimensão exaustão emocional

Questão	Exaustão Emocional	Média	DP
1	Sinto-me esgotado/a emocionalmente por meu trabalho	3,16	1,49
2	Sinto-me cansado/a ao final de um dia de trabalho.	4,11	1,31
3	Quando me levanto pela manhã e vou enfrentar outra jornada de trabalho, sinto-me cansado/a	3,54	1,48
6	Trabalhar com pessoas o dia todo me exige um grande esforço	3,80	2,01
8	Meu trabalho deixa-me exausto/a	3,90	1,36
13	Sinto-me frustrado/a em meu trabalho	3,43	1,55
14	Sinto que estou trabalhando em demasia	3,26	1,50
16	Trabalhar diretamente com pessoas causa-me estresse	3,53	1,71
20	Sinto que atingi o limite de minhas possibilidades	3,45	2,01
Média Geral		3,58	1,60

As questões que obtiveram maior média foram: (2) “Sinto-me cansado/a ao final de um dia de trabalho” com média de 4,11 e desvio padrão de 1,31. E, (8) “Meu trabalho deixa-me exausto/a”, com média de 3,90 e desvio padrão de 1,36. A dimensão de exaustão emocional (EE) apresentou uma média de 3,58 (Tabela 2).

A despersonalização conforme (Maslach, Jackson e Leiter, 1996), se refere às atitudes ironia e cinismo com que os profissionais em *burnout* passam a tratar as pessoas em seu trabalho. É a dimensão defensiva da síndrome.

Tabela 3 - Média e desvio-padrão da dimensão despersonalização

Questão	Despersonalização	Média	DP
5	Creio que trato alguns alunos como se fossem objetos impessoais	2,93	1,44
10	Tenho me tornado mais insensível com as pessoas desde que exerço esse trabalho	3,00	1,84
11	Preocupa-me o fato de que este trabalho esteja me endurecendo emocionalmente	3,95	1,82
15	Não me preocupo realmente com o que ocorre com alguns alunos.	4,29	1,40
22	Sinto que os alunos culpam-me por alguns de seus problemas	2,75	1,37
	Média Geral	3,38	1,57

A dimensão despersonalização (DP) apresentou a maior média de 4,29 e desvio padrão 1,40 na questão 15 “Não me preocupo realmente com o que ocorre com alguns alunos”. Sendo que a menor média foi de 2,75 e desvio padrão de 1,37 na questão 22 “Sinto que os alunos culpam-me por alguns de seus problemas” (Tabela 3).

A realização profissional (RP) ou ineficácia (na versão de 1996), faz menção ao fato de que o idealismo, tenacidade e motivação do início no trabalho, dão lugar ao sentimento de frustração, insatisfação pessoal e auto avaliação negativa na atividade laboral (BENEVIDES-PEREIRA, 2009, p. 3927) quando estes índices da amostra se apresentarem baixos.

Tabela 4- Média e desvio-padrão da dimensão realização profissional

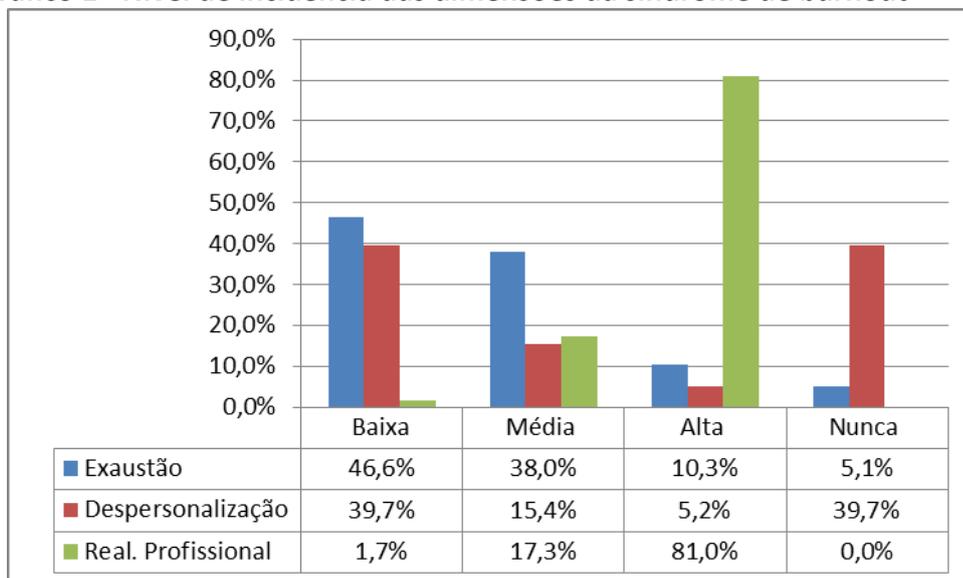
Questão	Realização Profissional	Média	DP
4	Posso entender com facilidade o que sentem meus alunos	5,13	1,25
7	Lido de forma eficaz com os problemas dos alunos.	5,14	1,29
9	Sinto que influencio positivamente a vida de outros através do meu trabalho	5,04	1,34
12	Sinto-me com muita vitalidade	5,00	1,25
17	Posso criar facilmente uma atmosfera relaxada para os meus alunos	4,89	1,33
18	Sinto-me estimulado/a depois de trabalhar em contato com os alunos	5,10	1,09
19	Tenho conseguido muitas realizações em minha profissão	4,91	1,46
21	Sinto que sei tratar de forma adequada os problemas emocionais no meu trabalho	4,89	1,33
	Média Geral	5,01	1,29

Pode-se verificar que os valores se mantiveram muito próximos em todas as questões, e todos altos. A dimensão realização profissional (RP) apresentou uma média geral de 5,01 e desvio padrão de 1,29 que na escala do instrumento, é alta. As questões com média mais alta foram a de número 7 “Lido de forma eficaz com os problemas dos alunos” com a média de 5,14 e desvio padrão de 1,29 e, a número 4 “Posso entender com facilidade o que sentem meus alunos” com a média de 5,13 e desvio padrão de 1,25. Já as questões de menores médias foram as de número 17 “Posso criar facilmente uma atmosfera relaxada para os meus alunos” e 21 “Sinto que sei tratar de forma adequada os problemas emocionais no meu trabalho” com média de 4,89 e desvio padrão de 1,33 (Tabela 4).

Para mensuração e entendimento das incidências da síndrome *deburnout*, na amostra foi utilizada a padronização dos escores. Quando se estiver utilizando ou avaliando instrumentos de pesquisas com ou sem subdivisores chamados (fatores, dimensões, aspectos ou constructos), independente do número de pontos da escala utilizada, pode-se optar por transformar os dados categóricos (1, 2, 3, ...), em dados contínuos, de 0 a 10 ou de 0 a 100, utilizando-se da técnica chamada de padronização dos escores. A padronização dos escores é obtida por meio da seguinte operação matemática: soma-se os valores válidos subtraídos da menor soma possível, o resultado é dividido pela maior soma possível subtraído da menor soma possível, multiplicado por 10 ou 100 (valor em percentual). Para este estudo serão utilizadas três categorias: baixo, médio e alto (LOPES, 2016).

Do ponto de vista teórico, SchaufelieBakker (2003) destacam que o EE e DP afiguram-se como os principais sintomas do *burnout*. Estas dimensões representam o componente energético e interpessoal, respectivamente, sendo que a síndrome é representada pelo polo negativo destas duas dimensões. Em contrapartida, Maslach (1999) aponta em seus estudos que o RP possui relação inversa com as outras duas dimensões (EE e DP). Esta dimensão denota a tendência de o profissional possuir maior interesse por sua carreira e atividade laboral, eficácia e competência pessoal-profissional (BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

Gráfico 1 - Nível de incidência das dimensões da síndrome de burnout



Analisando os índices obtidos, na primeira dimensão (exaustão emocional) 94,9% dos professores apresentam combinações de índices alto, médio e baixo e, apenas 5,1% nunca apresentou exaustão emocional. Na segunda dimensão (despersonalização), 60,3% apresentam combinações de índices alto, médio e baixo e, apenas 39,7% nunca apresentou despersonalização. A terceira dimensão (realização profissional) 19% dos professores apresenta combinações de índices baixo e médio e, 81% alta realização profissional (Gráfico 1).

Portanto, é possível afirmar que, alguns professores que já estão com a síndrome de *burnout*, por apresentarem altos índices de exaustão emocional e despersonalização e, baixo índice de realização profissional e, também há professores que a síndrome esta em desenvolvimento. Segundo SchaufelieBakker (2003), uma vez que, os itens são avaliados pela frequência, altos escores em exaustão e despersonalização e baixos escores em realização profissional indicam a ocorrência de *burnout*.

Para averiguar a confiabilidade ou grau de consistência interna entre os indicadores de um fator aplica-se o *alpha de cronbach*. Onde, valores entre $0,7 \leq a 0,8$ representam índices aceitáveis; entre $0,8 \leq a 0,9$ representa um bom índice e $0,9$ diz respeito a um ótimo índice; por sua vez valores $0,6$ indicam escalas menos confiáveis para a amostra em questão (FIELD, 2009).

Tabela 5 - Alpha de cronbach das dimensões da síndrome de burnout

Exaustão Emocional	Despersonalização	Realização Profissional	Média Geral
0,883	0,820	0,776	0,795

As dimensões de despersonalização (0,820) e, realização profissional (0,776) apresentaram índices aceitáveis do *alpha de cronbach*, enquanto a dimensão exaustão emocional (0,883) apresenta um bom índice. De modo geral, o alpha ficou em 0,795 representando um índice aceitável de confiabilidade e consistência interna entre as três dimensões. Com a finalidade de identificar possíveis relações entre o perfil sócio demográfico com as dimensões da síndrome de *burnout*, foi utilizado tabelas cruzadas. Na dimensão exaustão emocional percebe-se que a maioria dos respondentes de ambos os sexos está com baixa e média exaustão emocional. Em relação ao estado civil, as maiores médias de respostas representam baixa exaustão emocional, com 27,27% dos casados, 14,55% dos solteiros e 5,45% dos separados, apenas para o estado civil viúvo, a maioria destes 3,64% está com média exaustão emocional. Sendo relevante destacar que os casados também possuem importante representatividade de professores com média exaustão emocional (Tabela 6).

Tabela 6 - Média do perfil sócio demográfico x as dimensões da síndrome de burnout

Variáveis	Gênero		Estado Civil			
	Feminino	Masculino	Casado	Solteiro	Separado	Viúvo
Exaustão emocional						
Baixa	34,55%	14,55%	27,27%	14,55%	5,45%	1,82%
Média	25,45%	14,55%	25,45%	7,27%	3,64%	3,64%
Alta	9,09%	1,82%	7,27%	0%	1,82%	1,82%
Despersonalização						
Baixa	48,57%	17,14%	40%	17,14%	5,71%	2,86%
Média	8,57%	17,14%	17,14%	5,71%	0%	2,86%
Alta	8,57%	0%	2,86%	0%	2,86%	2,86%
Realização Profissional						
Baixa	1,72%	0%	1,72%	0%	0%	0%
Média	12,07%	5,17%	6,90%	3,45%	3,45%	3,45%
Alta	55,17%	26,86%	50%	18,97%	8,62%	3,45%

Na dimensão despersonalização, 48,57% dos professores do sexo feminino apresentam baixa despersonalização, enquanto 17,14% são do sexo masculino, na média despersonalização 8,57% são do sexo feminino e 17,14% são representantes do sexo masculino. Já, só os professores do sexo feminino apresentam média alta de 8,57% na despersonalização, enquanto nenhum professor do sexo masculino apresenta alta despersonalização. Em relação ao estado civil, as maiores médias de respostas representam baixa despersonalização, com 40% dos casados, 17,14% dos solteiros e 5,71% dos separados (Tabela 6).

A dimensão realização profissional, obteve médias altas em todos os quesitos da amostra. Quanto ao gênero, os professores do sexo feminino obtiveram médias altas de 55,17% e 26,86% do sexo masculino. Já no estado civil, os professores casados foram os únicos que obtiveram todas as médias, sendo 1,72% como baixa, 6,90% como média e 50% como alta realização profissional. Os solteiros, separados e viúvos apresentaram média de 3,45% na dimensão realização profissional, e as altas ficaram como 18,97% com os solteiros (Tabela 6).

Diante dos resultados apresentados na tabela 6, não é possível afirmar que, na amostra de professores há relação entre o perfil e a síndrome de *burnout*, devido a não apresentar diferenças significativas entre os diferentes perfis e as dimensões da síndrome.

Buscando entender um pouco mais o contexto desses professores foram elaboradas quatro questões onde eles podiam se quiserem deixar sua opinião de modo aberto, portanto, optou-se por transcrever algumas respostas que melhor representam a amostra. A primeira questão perguntava se trocariam de profissão, a maioria disse: “Não, apesar de estar cansada algumas vezes, gosto muito do que faço, é muito gratificante a profissão que escolhi, transmitir conhecimento” (Questionário 52); “Não, eu gosto do que faço, só gostaria de ser mais valorizada financeiramente” (Questionário 56); “Não, simplesmente amo ser professora” (Questionário 41); “Não, eu gosto e sinto-me realizado, apesar de todas as dificuldades” (Questionário 33).

A segunda questionava quais eram os maiores desafios da profissão e o que mais gostariam que fosse melhorado, a maioria disse: “O que pode ser melhorado é o nosso salário” (Questionário 8); “Os maiores desafios são as crianças que não conseguem aprender, pais que pouco participam da vida escolar de seus filhos, e o salários dos professores” (Questionário 26); “A educação vem de casa, pois certos pais acham que é obrigação da escola, quando sabemos que é obrigação dos pais”(Questionário 47); “A educação, saber colocar limites, e gostaria que fossemos mais valorizados (Questionário 13)”.

Na questão onde perguntava: Para você o que um ambiente de trabalho escolar precisa ter para ser prazeroso, agradável e propiciar bem-estar ao professor? As respostas foram: “Uma equipe preparada para poder ajudar o professor, fazendo com que quando tenha um problema com o aluno, também tenha ajuda ao professor” (Questionário 2); “Ter uma boa convivência com os colegas, ser parceiro, ter respeito, uns com os outros” (Questionário 56); “Precisa haver parceiros, troca de experiências, harmonia no ambiente de trabalho, planejamento conjunto no grupo docente e estar

aberto para aprender sempre” (Questionário 27); “Que os alunos e os pais tenham mais consciência de seus deveres” (Questionário 3).

E por fim, na última questão que perguntava, quais eram os pontos fortes da profissão, 80% das respostas diz que: “Transmitir o conhecimento” (Questionário 12); “Conseguir ensinar e ver que o aluno realmente aprendeu” (Questionário 31); “Educar e transformar, abrir caminhos, humanizar e qualificar pessoas” (Questionário 26); “Encaminhas os alunos para uma profissão, valoriza-los como alunos, entende-los como pessoas que enfrentam muitas vezes dificuldades diversas, que refletem na escola” (Questionário 56).

4.3 Ações e Sugestões que Propiciem Prevenção ou Minimização da Síndrome de Burnout para o Docente e a Escola

Segundo Kyriacou (2003), em relação às práticas individuais, algumas estratégias podem ser utilizadas para enfrentar o estresse educacional que acomete os professores, tais como: preparação prévia da aula, replanejamento de aulas mal preparadas, compartilhamento de problemas profissionais com outros professores, habituação e adaptação aos problemas cotidianos, determinação de prioridades, relaxamento após o trabalho e ter amigos com quem possam ser compartilhados os sucessos e os fracassos.

Nunes Sobrinho (2006) aponta que, além das variáveis pessoais, faz-se necessário um estudo acerca das variáveis ambientais, visando melhorar as condições físicas do trabalho do professor. Assim sendo, o autor aponta duas técnicas provenientes do trabalho da ciência ergonômica, no intuito de aliviar os estressores inerentes ao ambiente escolar, o planejamento de como a escola irá seguir é feita antes do início do funcionamento das atividades. Desta maneira aspectos como *design*, cores, iluminação, quantidade de alunos em sala de aula e disposição das cadeiras, carga-horária, salário, rotina, normas, padrões éticos a serem seguidos e formas de gestão participativa devem ser pensados a fim de aprimorar os sentimentos de bem-estar dos professores, reduzindo os níveis de estresse.

Conscientizar os professores para a necessidade do cuidado com a saúde, especialmente o estresse profissional, e conhecer a síndrome *de burnout*, suas causas, consequências e prevenção, bem como, identificar os fatores que isolados e/ou associados que podem desencadeá-la. Há um ditado popular que diz: “é melhor se prevenir do que remediar”. Isso quer dizer que é melhor evitar sofrer a doença do que ter que fazer uso de medicação e várias sessões de psicoterapia.

Precisa haver um espaço permanente de discussão na escola que leve em consideração a relação dos professores com seu ambiente de trabalho e a forma de enfrentamento diante das situações de estresse laboral. Promover um espaço para discussão e troca de experiências com os pais sensibilizando-os para a valorização da escola e do trabalho do professor junto aos seus filhos. Com a colaboração da equipe pedagógica e administrativa da escola realizar reuniões com familiares para que sejam trabalhadas com agenda positiva, e não apenas para apresentar baixos resultados

escolares, elevado número de faltas ou problemas de comportamento dos alunos (CARLOTTO, 2002).

Em conversa informal com a diretora da escola, constatou-se que a direção e equipe pedagógica irão buscar ter uma gestão compartilhada com toda a comunidade escolar, buscando assim atender as necessidades de todos e sempre estar aberta a novas sugestões.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A síndrome de burnout é um fenômeno psicossocial que surge em resposta crônica aos estímulos estressores interpessoais ocorridos na situação de trabalho, e como consequência afeta diretamente o trabalho e todas as esferas da vida da pessoa. Atualmente, a profissão da docência tem sido alvo de estudo sobre a síndrome de burnout, a causa de muitos afastamentos de professores.

Quanto a caracterização geral do perfil da amostra é composta predominantemente por mulheres, casadas, com idade entre 46 a 55 anos. Cerca de 42,57% professores foram admitidos entre 2001 e 2011 e ainda, 62,06% tem filhos, sendo que 91,67% tem de 1 a 3 filhos e 8,33% tem de 4 a 9 filhos.

Segundo critérios estabelecidos por Schaufeli e Bakker (2003), seriam indicativos de burnout altos índices de exaustão e despersonalização e baixos índices de realização profissional. Assim, a exaustão seria a primeira dimensão a surgir como indicativo da patologia, apresentando pontuação mais elevada quando comparada as outras dimensões. Na amostra na dimensão exaustão emocional 48,3% dos professores já apresentam combinações de índices altos e médios de exaustão, 46,6% baixa exaustão e, apenas 5,1% da amostra nunca apresentou exaustão emocional.

A segunda dimensão do modelo de burnout diz respeito à despersonalização, que conforme (Maslach, Jackson e Leiter, 1996), se refere às atitudes ironia e cinismo com que os profissionais em burnout passam a tratar as pessoas em seu trabalho, sendo que, na dimensão despersonalização 20,6% apresentam combinações de índices altos e médios, 39,7% baixa despersonalização e, 39,7% nunca apresentou despersonalização.

A realização profissional é a terceira dimensão que, denota a tendência de o profissional possuir maior interesse por sua carreira e atividade laboral, eficácia e competência pessoal-profissional (BENEVIDES-PEREIRA, 2010). Sendo que na amostra, 19% apresentam combinações de índices baixos e médios e, 81% alta realização profissional.

Portanto, não é possível afirmar que toda a amostra padece da síndrome, porém, existe uma parcela de professores que apresenta sintomas da síndrome de burnout desenvolvida, outros estão em desenvolvimento e, também existem professores que não apresentam ainda os sintomas. Para Benevides-Pereira (2002), professores que padecem da síndrome sentem-se sempre exaustos, seja do ponto de vista tanto físico quanto emocional. No caso específico do professor, vários autores apontam uma série de eventos que podem ser causadores do estresse, tais como: falta de

reconhecimento, falta de respeito dos alunos, dos governantes e sociedade em geral, falta de remuneração adequada, sobrecarga de trabalho, conflito de papéis, baixa participação direta na gestão e planejamento do trabalho, exigência de muito envolvimento com o aluno, inclusão de crianças com necessidades educacionais especiais em classes de ensino regular, dentre outros. Tudo isso pode levar o professor à insatisfação, desestímulo e à falta de perspectiva de crescimento, chegando inclusive a desenvolver a síndrome de burnout. Neste sentido, é de suma importância que seja propiciada uma melhor qualidade laboral para estes professores, uma vez que o estresse e o burnout interferem de forma significativa na relação professor-aluno e, conseqüentemente, no processo de aprendizagem.

A contribuição deste estudo reside na identificação da síndrome na amostra pesquisada e, principalmente na disseminação do conhecimento da doença, suas causas conseqüências e, prevenção. Ressalta-se a necessidade do aprofundamento dos resultados aqui apresentados, buscando investigar outras variáveis e, principalmente entender os antecedentes da doença nestes professores.

A ampla insatisfação dos professores com o seu trabalho, deve-se em grande parte à desvalorização do papel docente, que é causa e conseqüência de grande precariedade nas condições de trabalho de tais profissionais. Por um lado, enquanto a educação escolar vem abraçando, cada vez mais, novas responsabilidades que sobrecarregam o professor em seu papel docente, por outro, tais profissionais vêm sendo, na maioria das vezes, esquecidos pelas políticas públicas e privadas de assistência ao trabalhador. É importante refletir sobre como podem os professores serem considerados agentes de mudança em uma sociedade que cada vez mais lhes cobra e em paralelo, os desvalorizam.

REFERÊNCIAS

BEGOÑA, G. S. e ROMANÍA, M. T. **Ser professor**: Palabras sobre la docência universitária. Universidad de Barcelona, 1999.

BENEVIDES-PEREIRA A. M. T. (org.) **Burnout**: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo. SP: Casa do Psicólogo, 2010.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **O estado da arte do Burnout no Brasil**, Apresentado como conferência no I seminário Internacional sobre estresse e Burnout. Curitiba, 2002.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. O estado da arte do burnout no Brasil. **Revista Eletronica InterAção Psy**, ano 1, n.1, p. 4-11, 2003.

Carlotto, M. - **Síndrome de Burnout**: um tipo de estresse ocupacional. Rio Grande do Sul, Caderno Universitário, Ulbra, de 2001.

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

CODO, W. e VASQUES-MENEZES, I. **O que é burnout?** In: CODO, W. (Org.), Educação: Carinho e Trabalho. Petrópolis: Vozes, 1999.

FIELD, A. **Discovering Statistics Using Sps**. Third edition Sage 2009.

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

JIMÉNEZ, M. B.; GUTIÉRREZ, J. L G. e HERNÁNDEZ, E. G. *Burnout docente, sentido de la coherencia y salud*. Revista de Psicopatología Clínica, (4), 3, p. 163 - 180. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid, 1994.

KYRIACOU, C. **El estrés en la enseñanza**. Revisión histórica y estado actual. 2003.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. e RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho** - uma abordagem psicossomática. v. 1. 191 p. São Paulo: Atlas, 2012.

LOPES, L. F. DIAS, **Métodos Quantitativos** - Universidade Federal de Santa Maria – UFSM - Santa Maria – RS 2016.

Maslach, C. (1993). Burnout: a multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach e T. Marek (Orgs.), *Professional Burnout: recent developments in theory and research* (pp.19- 32). New York: Taylor e Francis.

MASLACH, C. e JACKSON, S. E. **The measurement of experienced Burnout**. Journal of Occupational Behavior, n .2, p. 99 - 113, 1981.

MASLACH, C. e JACKSON, S. **Maslach Burnout Inventory**. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986.

Maslach, C.; Jackson, S. E. e Leiter, M. P. (1996). *The Maslach Burnout Inventory: test manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.

MELEIRO, A. M. A. S. **O stress do professor**. In: LIPP, M. E. N. O stress do professor. Campinas: Papyrus, 2002.

MENDENHALL, WILLIAM. **Probabilidade e Estatística**; Tradução de José Fabiano da Rocha – Rio de Janeiro, 1985.

MELLO, Carlos (Org.). **Métodos quantitativos**: pesquisa, levantamento ou survey. Aula 09 da disciplina de metodologia de pesquisa na UNIFEI. Disponível em: <http://www.carlosmello.unifei.edu.br/disciplinas/mestrado/pcm-10/slides-mestrado/metodologia_pesquisa_2012-slide_aula_9_mestrado.pdf>. Acesso em: 26 nov 2016.

NUNES SOBRINHO. F. P. **O Stress do professor do ensino fundamental**: O enfoque da Ergonomia. In: LIPP, M. E. N (Org.) O stress do professor. Campinas: Papyrus, 2006, p. 81-94.

SANTOS, F. L. N. e LIMA FILHO, D. L. **Mudanças no Trabalho e Adoecer Psíquico na Educação.** 2005. Universia Rede Universitária. Disponível em:<[http://www1.universia.com.br/materia/img/ilustra/2005/nov/artigos/MUDANCA S%20NO%20TRABALHO.pdf](http://www1.universia.com.br/materia/img/ilustra/2005/nov/artigos/MUDANCA%20NO%20TRABALHO.pdf)>. Acesso em 10 maio. 2016.

SCHAUFELI, W. e BAKKER A. UWES. Utrecht, work engagement scale preliminary manual. **Utrecht:** Occupational Health Psychology Unit, Utrecht University. 2003

SILVA, F. P. P. da. **Burnout:** um desafio a saúde do trabalhador. PSI – Revista de Psicologia Social e Institucional, v. 2, n. 1, jun. 2000.

VARELLA, Dráuzio. **Síndrome de Bornout.** Disponível em: <<https://drauziovarella.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout/>>. Acesso em 12 abril 2016.