

A SÍNDROME DE BURNOUT E SUAS REPERCUSSÕES NA PRÁTICA DOCENTE DO ENSINO FUNDAMENTAL II NA ESCOLA ESTADUAL JOSÉ DE ALMEIDA PINHEIRO JUNIOR EM SÃO VICENTE – SÃO PAULO – BRASIL

THE BURNOUT SYNDROME AND ITS REPERCUSSIONS IN THE TEACHING PRACTICE OF ELEMENTARY SCHOOL II AT THE JOSÉ DE ALMEIDA PINHEIRO JUNIOR STATE SCHOOL IN SÃO VICENTE – SÃO PAULO – BRAZIL

Jocilaine Amaral Machado de Paula¹, Luis Ortiz Jiménez²

Resumo: O Presente estudo tem como objetivo Analisar a Síndrome de Burnout e suas repercussões na prática docente do Ensino Fundamental II na Escola Estadual José de Almeida Pinheiro Júnior em São Vicente, SP. Mesmo sendo o “novo mal do século” e atingindo cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros a Síndrome de Burnout é pouco conhecida; ela está presente em profissões que lidam direta e continuamente com pessoas e na resolução dos problemas destas, como os docentes. A falta de informação impede o diagnóstico precoce e o tratamento adequado. Partindo do problema: A Síndrome de Burnout repercute na prática docente do Ensino Fundamental II da Escola Estadual José de Almeida Pinheiro Júnior? A abordagem metodológica utilizada foi o enfoque misto, para obter resultados mais precisos fez-se o cruzamento dos resultados das entrevistas com os questionários. Os resultados finais revelaram que os docentes sofrem deste estresse laboral gradativo e cumulativo, contudo a confundem com estresse “passageiro” e não buscam ajuda; acarretando prejuízos: na prática pedagógica, na vida pessoal, familiar e social destes, no processo ensino-aprendizagem e ao governo. Ao final recomenda-se ações para uma maior investigação e sugestões para o auxílio, tratamento e prevenção da Síndrome de Burnout.

Palavras Chave: Síndrome de Burnout; Docente; Prática Pedagógica; Escola; Esgotamento Profissional.

¹ Mestranda em Ciências da Educação pela Universidad Autónoma de Asunción, Paraguay.
E-mail: psicologajo@hotmail.com

² Orientador: Prof. Dr. Luiz Ortiz Jiménez –Universidad Autónoma de Asunción, Paraguay
Email: lortiz@uaa.edu.py

Abstract: *This Study aims to analyze Burnout Syndrome and its repercussions on the teaching practices at the José de Almeida Pinheiro Junior Middle School in São Vicente, SP. Even though this Syndrome is the “new evil of the century”, and affects 30% of the Brazilian workforce, little is known about it. The Syndrome is present in all professions that deal directly and continuously with people, and in the resolution of their problems, such as teachers. The lack of information prevents early diagnosis and appropriate treatment. Question: Does Burnout Syndrome affect the teaching practices at the José de Almeida Pinheiro Junior Middle School? The methodology used on this research was the mixed approach. To obtain accurate findings, the results of the interviews and questionnaires were cross-referenced. The final results indicate that teachers suffer from this gradual and cumulative work stress. However, they do not seek help because they confuse with “passing” stress, causing damage to their pedagogical, personal, family and social lives, and consequently damaging the teaching-learning process, and the government. In conclusion, further investigation, and suggestions for the aid, treatment, and prevention of Burnout Syndrome are recommended.*

Keywords: *Burnout Syndrome, Teacher, Pedagogical Practice, School, Professional Exhaustion.*

INTRODUÇÃO

Considerada o “Novo Mal do Século”, e ³atingindo cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros, a Síndrome de Burnout é um transtorno da modernidade, com sua definição ainda desconhecida por muitos, mas que não a impede de estar cada vez mais presente no Brasil e no mundo, sendo uma das principais causas de afastamento dos profissionais do ambiente de trabalho. Ela afeta principalmente aqueles que trabalham sob pressão e com envolvimento interpessoal direto e intenso com pessoas, clientes ou pacientes; como: bombeiros, policiais, agentes penitenciários, advogados, bancários, médicos, enfermeiros e professores. Este estresse progressivo, cumulativo e evolutivo gera a Burnout.

³<http://www.ismabrasil.com.br/img/estresse105.pdf> pesquisado em 09/12/2019

A definição desta Síndrome é tão recente que só em 28 de maio de 2019 que a Burnout foi oficializada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como “uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho e que não foi gerenciado com sucesso. É caracterizada por sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia; aumento do distanciamento mental do próprio trabalho, ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao próprio trabalho; e redução da eficácia profissional.

Para isto propôs-se o objetivo geral: A Síndrome de Burnout repercute na prática docente do Ensino Fundamental II da Escola Estadual José de Almeida Pinheiro Junior. De modo a buscar subsídios para este estudo elencou-se também como objetivos específicos: 1- Identificar os sintomas da Síndrome de Burnout no docente, 2-Conhecer a opinião dos docentes sobre a Síndrome, e 3- Identificar as formas que se manifestam a Síndrome de Burnout nos docentes.

A abordagem metodológica desta pesquisa teve o enfoque misto, portanto utilizou-se os enfoques qualitativo e quantitativo. Segundo o pesquisador Biklen e Bogdan (1994) a pesquisa qualitativa permite que os dados obtidos possam ser importantes do ponto de vista descritivo. Para obter resultados mais precisos fez-se o cruzamento dos resultados das entrevistas semiestruturadas e dos Questionários Preliminar de Identificação da Burnout e assim averiguar o conhecimento dos docentes acerca da Síndrome e suas repercussões na teoria e na prática. A população deste projeto são os professores da Escola da E. E. “Professor José de Almeida Pinheiro Júnior”, e a amostra é formada por 19 professores do ensino fundamental II por serem professores de adolescentes.

Esta pesquisa se justifica devido ao aparecimento contínuo da Burnout em docentes dentro de suas práticas profissionais. Percebe-se que os sintomas desta Síndrome comprometem diretamente a vida pessoal e profissional, tirando deste sujeito o sonho de uma carreira profissional bem sucedida por causa de sua saúde.

⁴<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/05/27/oms-define-sindrome-de-burnout-como-estresse-chronico-e-a-inclui-na-lista-oficial-de-doencas.ghtml> pesquisado em 06/01/2020.

TRABALHO DOCENTE

O trabalho docente é essencial para o crescimento e desenvolvimento de toda e qualquer sociedade, pois é através dele que todos os outros trabalhos e profissões nascem, sem um mestre ou docente não há aprendizado do conhecimento necessário para se exercer qualquer profissão.

Durante a história passamos por várias transformações na sociedade, no século XX desenvolveu-se um novo trabalho para os professores que no início tinham o papel de catequizar os índios, depois ensinar os filhos dos colonizadores, e então os professores instruíam seus alunos nas Corporações de Ofício, mas só depois da Revolução Industrial que surge as escolas tecnicistas e profissionalizantes (Santos, 2015).

O período de 1960 e 1968 é marcado pela crise da Escola Nova e pela implantação do novo modelo educacional, uma nova tendência Tecnicista. E, na década de 80, instala-se a República, a ascensão do governo civil da Aliança Democrática assina o fim da ditadura militar, e com ela um novo modelo se insere no sistema educacional. Na nova República abre-se caminho para a produção intelectual do conhecimento científico (Cabral e Pena, 2012, p.15).

No tempo que antecedeu a aprovação da Lei de Diretrizes e Bases LDB/61, houve um admirável movimento em defesa da escola pública, universal e gratuita.

Nos anos 50 surge a maneira Paulo Freire de alfabetizar e dos círculos populares de cultura, gerando a sistematização de um ideário e de experiências conhecidas atualmente por educação popular. Esta influenciou a década de 60 com movimentos populares em todas as áreas cuja relevância era a valorização do diálogo e da interação, estes essenciais para garantir a libertação do educando e o direito a educação básica.

Para Freire a educação tinha um duplo papel social, ou seja, ser capaz de preparar técnica e cientificamente a população para o mercado de trabalho, mas também atender as necessidades concretas da sociedade. Para concretizar sua ideia elaborou uma proposta conscientizadora de alfabetização de adultos, com base na

leitura do mundo e as experiências do educando, assim sua proposta de alfabetização partia da realidade de vida do aluno para o aprendizado da técnica de ler e escrever. Este método acelerava a alfabetização de adultos chamando, portanto, a atenção de políticos e educadores da época; e seu ponto fundamental eram as palavras geradoras. O método de Freire (1979) consistia em três momentos entrelaçados: o primeiro, a investigação temática, através da qual professor e aluno procuram palavras e temas que fazem parte do universo vocabular do educando e da sociedade onde vive, trazendo assim a cultura do aluno para dentro da sala de aula. O segundo momento a tematização, quando professor e aluno codificam e descodificam os temas, buscando significado social, é também aqui que as fichas para a decomposição das famílias fonéticas são produzidas para a leitura e a escrita. O terceiro, e para muitos o mais importante, é a problematização, através da qual a visão crítica é despertada e a visão mágica abandonada, gerando uma transformação do contexto vivido, a realidade opressiva é experimentada como um processo passível de superação, a educação para a libertação deve desembocar na práxis transformadora.

Porém a partir do século XXI as mudanças tecnológicas e familiares trouxeram novos e ainda maiores desafios ao trabalho docente, e aos alunos com um acesso a informação como nunca antes desafiando o docente em ser muito mais do que somente um transmissor de conhecimento.

O professor vem lutando dia a dia uma luta entre o novo paradigma e o antigo paradigma, o estabelecido e o não-reconhecido, decidindo entre o que deve ou não ser alterado, demonstrando assim os sentidos da mudança. Frente à validade de todas as credenciais de ser e estar em uma sociedade de mudanças constantes, na qual a destruição do homem é promovida por ele mesmo, os professores sentem-se incapazes. Lembramos aqui, a importância do desenvolvimento do trabalho pedagógico, daquilo que é devido a função docente e que tem nas ideias de construção e desenvolvimento da cultura, possibilidades do ser humano ser completo sem distinção, desenvolvendo sua maneira de pensar estando estruturado e com autonomia para a velocidade da mudança exigida por uma sociedade em transformação.

O Trabalho do docente está ficando cada vez mais comprometido devido as novas tendências de famílias e formas de se educar. O mundo muda na velocidade de

um míssil hipersônico. Este míssil é o mais inteligente do mundo, ele consegue se adaptar durante o percurso, até chegar em seu alvo. Hoje espera-se e cobra-se dos profissionais da educação, os docentes, o mesmo grau de adaptação de um míssil, que eles possam desenvolver suas práticas pedagógicas sem afetar seu estado emocional. Porém o que vemos é mais adoecimento, consequências que essas mudanças acabam gerando, e quem sente diretamente isto é o professor na sala de aula ao receber alunos e familiares totalmente desestruturados, querendo do professor o suporte que este não consegue prover para a sua própria vida, pois as cargas afetivas o fizeram adoecer (De Paula, 2019).

Conforme Cochran-Smith e Fries (2005, p.40): “Em todas as nações existe um consenso emergente de que os professores influem de maneira significativa na aprendizagem dos alunos e na eficácia da escola”, portanto o adoecimento do docente afeta diretamente esta aprendizagem e esta eficácia. E a Síndrome de Burnout tem sido uma das principais causas de adoecimento destes profissionais.

A SÍNDROME DE BURNOUT

Segundo Jbeili (2008) Burnout é um termo de origem inglesa, composta por duas palavras: “Burn” que significa queimar e “Out” que quer dizer fora, exterior, literalmente queimar para fora ou consumir-se de dentro para fora, ou combustão completa por estresse iniciada no campo psicológico que acaba afetando o físico, comprometendo o desempenho profissional, social e pessoal.

Conforme Benevides-Pereira (2002) como citado em Meneghini, Paz e Lautert (2011, p. 230) “a palavra estresse foi utilizada primeiramente na Física, que a caracterizou como sendo o desgaste sofrido por materiais expostos a pressões ou forças. A partir dos séculos XVIII e XIX, o termo aparece relacionado aos conceitos de força, esforço e tensão”. Somente em 1946 que o endocrinologista Hans Selye introduziu o vocábulo estresse no meio científico. Em 1953 o termo Burnout foi utilizado em uma publicação de estudo de caso de Schwartz e Will, conhecido como ‘Miss Jones’. Depois em 1960, Graham Greene, publica a ‘A Burn Out Case’, onde relata o caso do adoecimento de um arquiteto. Só em 1974 que o termo Burnout é relacionado ao estado de estafa por estresse crônico pelo médico psicanalista e

psiquiatra Herbert Freudenberg. Na década de 80 a palavra Burnout se desenvolveu aperfeiçoando esse conceito apresentado por Freudenberg e fortalecido por Maslach e colaboradores, tendo crescido em diversas áreas através da utilização de um questionário da sua autoria, aplicado por entrevista, designado por Maslach Burnout Inventory ou pelas suas iniciais (MBI). Só em 28 de maio de 2019 que o Burnout foi oficializado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como “uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso”.

Muitas são as definições e modelos de Burnout, no entanto, o mais utilizado e consolidado na literatura é o de Maslach e Jackson (1981) como citado em Maslach et al. (2001); Schmidt, Paladini, Biato, Pais e Oliveira (2013); e Diehl e Carlotto (2014, p.742), estes últimos relatam que a Burnout:

É constituída de três dimensões: 1- Exaustão Emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia e entusiasmo e sentimento de esgotamento de recursos; 2- despersonalização, situação em que o profissional passa a tratar os clientes, colegas e a organização como objetos e em que os trabalhadores podem desenvolver certa insensibilidade emocional; 3- baixa realização pessoal, definida como uma tendência do trabalhador a auto avaliar-se de forma negativa, sentindo-se infeliz consigo e insatisfeito com seu desenvolvimento profissional.

Existe um novo modelo desenvolvido por Gil-Monte (2005) como citado em Diehl e Carlotto (2014, pp. 742-743):

Desenvolveu um modelo de dimensões da SB baseado em estudos qualitativos, semelhante ao já desenvolvido por Maslach e Jackson (1981), tendo como diferencial a inclusão da dimensão culpa. Nesse modelo, o Burnout é representado por quatro dimensões: 1- Ilusão pelo trabalho, indicando o desejo individual de atingir metas relacionadas ao trabalho, sendo estas percebidas pelo sujeito como atraentes e fonte de satisfação pessoal; 2- desgaste psíquico, caracterizado pelo sentimento

de esgotamento emocional e físico em relação ao contato direto com pessoas que são fonte ou causadoras de problemas; 3- Indolência, evidenciada pela presença de atitudes de indiferença junto às pessoas que necessitam ser atendidas no ambiente de trabalho; 4- culpa, caracterizada pelo surgimento de sentimentos de culpabilização por atitudes e comportamentos não condizentes com as normas internas e de cobrança social acerca do papel profissional. O modelo permite delimitar dois tipos de perfil de Burnout: perfil 1, caracterizado pela presença de um conjunto de sentimentos e condutas ligados ao estresse laboral que dão origem a uma forma moderada de mal-estar, sem impossibilitar o profissional de realizar suas atividades laborais, embora pudesse executá-las de uma melhor forma; e perfil 2 - que se constitui dos mesmos sintomas do perfil 1, mas é acrescido do sentimento de culpa. Esses dão origem a casos clínicos com maior comprometimento, os quais, não raras vezes, levam o trabalhador à incapacidade total para o trabalho.

Pioneiramente, o estudioso Dr. Hans Selye (1946) como citado em Carvalho e Franco (2019, p. 227) divide o estresse em três fases:

1ª de alarme, quando o corpo é apresentado ao agente estressor de forma aguda e se ativa o estágio de alerta; 2ª resistência, quando o agente danoso permanece, mas o corpo tenta recuperar seu estado de equilíbrio; 3ª esgotamento, quando o agente estressor persiste levando o corpo a exaustão e possivelmente a falência. A resposta ao estresse ocupacional é frustração e a exaustão que predominam e extenuam a capacidade de desempenhar com qualidade funções no emprego e na vida pessoal, dessa forma é conhecida a Síndrome de Burnout (SB).

A SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES

Os precursores na construção de instrumentos Maslach e Jackson (1981, p. 99) definem Burnout como “uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, particularmente quando

estes estão preocupados ou com problemas”. Portanto esta Síndrome atinge médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, policiais, bombeiros e particularmente professores.

A Síndrome de Burnout em docentes afeta diretamente o ambiente educacional e a obtenção dos resultados pedagógicos desejados, podendo gerar nestes profissionais alienação, desumanização e apatia, que promovem distúrbios na saúde, absenteísmo e até a intenção de abandonar a profissão (Guglielmi e Tatrow, 1998).

De acordo com a Cartilha Burnout de Jbeili (2008, pp. 6 e 7) os sintomas da Burnout em docentes são:

Sintomas somáticos (físicos): exaustão (esgotamento físico temporário), fadiga (capacidade física ou mental decrescente), dores de cabeça, dores generalizadas, transtornos no aparelho digestório, alteração do sono e disfunções sexuais. Sintomas psicológicos: quadro depressivo, irritabilidade, ansiedade, inflexibilidade, perda de interesse e descrédito (sistema e pessoas). Sintomas comportamentais: evita os alunos, evita fazer contato visual, faz uso de adjetivos depreciativos, dá explicações breves e superficiais aos alunos, transfere responsabilidades, faz contratransferência, ou seja, reaje às provocações em papéis distintos do papel de educador e resiste à mudanças. As consequências mais comuns são: apatia ou cinismo nos diálogos, dificuldade em desempenhar papéis, diminuição dos contatos sociais, desvalorização do lazer, negligência nos cuidados pessoais, auto-medicação (agrava o quadro) e resistência em buscar ajuda.

Os docentes por longo período de tempo sob a pressão dos fatores estressantes desenvolvem a exaustão emocional; na tentativa de diminuir esta exaustão eles utilizam-se da despersonalização, ou seja, sentimento de indiferença e hostilidade em relação ao trabalho e aos alunos. Exemplos de atitudes de despersonalização dos docentes: evitar os alunos, evitar fazer contato visual, fazer uso de adjetivos depreciativos, dar explicações breves e superficiais aos alunos, transferir responsabilidades, fazer contratransferência reagindo às provocações em papéis

distintos do papel de educador, resistir à mudanças, apatia ou cinismo nos diálogos, dificuldade em desempenhar papéis, diminuição dos contatos sociais, desvalorização do lazer, negligenciar os cuidados pessoais, auto-medicação (agrava o quadro) e pior ainda resistência em buscar ajuda. O resultado é uma baixa realização pessoal e profissional, e a culpa.

OS DESAFIOS ATUAIS DA SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES

A Síndrome de Burnout é o resultado ao estresse crônico, incrementado na interação com outras pessoas, um processo de desgaste físico-emocional em decorrência do trabalho (Andrade e Cardoso, 2012, p. 129). Para Carlotto (2011) a Burnout é o resultado do estresse crônico, típico do cotidiano do trabalho, principalmente quando neste existem excessiva pressão, conflitos, poucas recompensas emocionais e pouco reconhecimento. A profissão docente possui estes fatores estressantes, além de pouca recompensa financeira, conseqüentemente o engajamento e a disposição positiva do docente ficam desgastadas e muitas vezes inexistentes. Este fenômeno tem atingido diretamente os profissionais da área da educação de diversos países, logo parece portar um caráter epidêmico mundial que extrapola as fronteiras nacionais, repercutindo negativamente no docente e no processo ensino-aprendizagem. Muitos destes profissionais chegam a desenvolver transtornos mentais; atualmente estes são os principais responsáveis pelo afastamento do trabalho por longos períodos de tempo.

Acerca dos tratamentos para Melo e Saldanha (2015) como citado em Nunes e Smeha (2017, p. 268) “Embora o tratamento seja realizado com fármacos, intervenções terapêuticas e psicossociais, o que irá definir a forma de tratamento será a gravidade e a intensidade de cada caso, onde será avaliada a forma de intervenção mais adequada, tanto de psicofármacos quanto de psicoterapias”.

Segundo Gismero-González, Bermejo, Prieto, Cagigal, Mina e Hernández (2012) acreditam que os fatores estressores são inevitáveis e muitas vezes difíceis de controlar pelo centro, portanto utilizar uma estratégia de prevenção que melhore a auto-eficácia profissional de professores, como programas de treinamento que

aprimorem a capacidade de controle são essenciais. O estudo deles ressalta que altos níveis de auto-eficácia podem ajudar professores a lidarem eficazmente com os estressores, sejam estes percebidos ou não. E quando acompanhada de estratégias ativas e desenvolvidas especificamente para demandas trabalhistas, elas amortecerão o impacto negativo dos estressores, gerando empoderamento no campo do ensino e maior bem-estar e satisfação no trabalho entre os professores.

Infelizmente no Brasil e também em alguns países gastasse mais recursos financeiros tratando os problemas, inclusive a Síndrome de Burnout, do que os prevenindo. Acredito que se faça necessário mais pesquisas em torno da prevenção da Burnout para que os docentes se empoderem e assim não desenvolvam a Síndrome, e tanto professor como o processo ensino-aprendizagem não adoeçam.

DADOS E CONCLUSÕES

Para obter resultados mais precisos fez-se o cruzamento dos resultados das Entrevistas Semiestruturadas e dos Questionários Preliminares de Identificação da Burnout de Jbeili, e para assim averiguar o conhecimento dos docentes acerca da Síndrome e suas repercussões na teoria e na prática. O objetivo da aplicação do questionário nesta pesquisa não foi o de detectar qual das 3 dimensões da Síndrome de Burnout, Exaustão Emocional, Despersonalização e Ausência de Realização Pessoal prevalecem no grupo, por isso não será feito análise de scores de cada dimensão. O objetivo foi detectar somente a prevalência da Síndrome de Burnout em cada docente através do score total de cada um, e a prevalência da Burnout no grupo, através da análise da pontuação de todos os professores.

Como resultado final desta pesquisa pode-se perceber que todos os docentes sem exceção declararam trabalhar sob esta pressão e desgaste, sendo os fatores relacionados ao comportamento dos discentes os mais estressantes, seguido das situações da instituição escolar e da realidade da profissão docente na nossa sociedade. Portanto fica claro para estes a existência de fatores estressantes, mas em momento algum eles correlacionam estes aos desencadeadores da Síndrome de Burnout. Os professores percebem que estes fatores influenciam sua prática docente gerando desmotivação, insatisfação e adoecimento, que afetam diretamente no seu

desempenho profissional e conseqüentemente no processo ensino-aprendizagem. Os sujeitos da pesquisa também relataram a existência de frustrações pessoais como o não alcançar os objetivos planejados que ocasionam ausência de realização pessoal, uma das principais características de Burnout. Perante os desafios da docência no Ensino Fundamental II, especificamente com adolescentes, eles revelaram que os desafios internos e externos próprios da fase do desenvolvimento da adolescência, a desestrutura familiar do discente e o excesso de uso da tecnologia pelos alunos (celulares) afetam o comportamento e desempenho deste em sala de aula dificultando o aprendizado. Nota-se que a maioria dos docentes não vê estes desafios de maneira positiva para enfrentá-los e resolvê-los, somente 2 dos 19 professores afirmaram tentativas de resolução dos desafios, este é o sinal de que uma das dimensões de Burnout está ocorrendo, ou seja, a despersonalização, para Maslach e Jackson (1981) é quando surgem sentimentos de indiferença e/ou hostilidade em relação ao trabalho e/ou aos clientes. Esta despersonalização é um dos principais fatores, pois é ela que difere a Síndrome de Burnout de outras patologias ou síndromes.

Outro dado importante da pesquisa é que 16 dos 19 professores afirmaram que as frustrações e desafios da docência atingem a vida pessoal e familiar, pois eles não conseguem desligar a mente do trabalho, descontam as frustrações nos outros e na família, ficam emocionalmente abalados, não alcançam os objetivos pretendidos, sentem-se incapazes, desmotivados, cansados, desvalorizados financeiramente e pôr fim culpados. Esta exaustão emocional identificada nos relatos é a primeira das dimensões da Burnout.

Sabe-se que o estresse é cumulativo, e que o excesso ou sobrecarga de trabalho com ritmos de trabalho intensos e estressantes são um dos precursores desta Síndrome do Esgotamento Profissional. Diante da declaração dos entrevistados detectou-se que 15 dos 19 entrevistados estão neste ritmo, como o relato: “Chego a trabalhar 14 horas por dia”. Esta sobrecarga afeta diretamente o desempenho profissional, porém apenas 9 docentes reconheceram este fato e afirmaram que a performance profissional deles é negativa ou regular, por se sentirem cansados, frustrados, falhos, desencantados e até presos, por não conseguirem alcançar os objetivos pedagógicos propostos. No entanto, 10 dos entrevistados acreditam que o desempenho profissional deles é positivo, sabe-se que destes, 6 reconheceram estar

com ritmo de trabalho excedente, portanto ou eles não reconhecem ainda o quanto o desgaste está prejudicando sua prática docente ou não conseguem relacionar uma coisa com outra, ou ainda estão no início da Burnout e os sintomas ainda não estão perceptíveis para estes professores.

A consequência do excesso de estresse é a necessidade de afastamento do trabalho, dos 19 pesquisados, 11 precisaram se afastar. Sendo 10 docentes por problemas físicos e/ou de fundo emocional, somente 1 professora se afastou para assumir designação em outro cargo. Percebe-se na fala dos docentes que eles não gostariam de ter esse afastamento marcado em suas carreiras, isso traz frustração e até desmotivação. Um dos motivos pode ser as ameaças sofridas pelos professores em suas práticas docentes, 15 deles confirmaram que se sentem ameaçados pelos alunos, pais de alunos e instituição. As ameaças geraram alguns sentimentos e enfermidades como: frustração, cobrança pessoal, depressão e pânico, estes são alguns dos sintomas de estresse laboral; 15 dos 19 sujeitos da pesquisa confirmaram sentir estes e outros sintomas físicos (cansaço excessivo, dores, falta de concentração, falta de apetite e taquicardia) e emocionais (desvalorização, nervosismo, irritabilidade, desmotivação, ansiedade e até síndrome do pânico). Porém nenhum deles relacionou estes sintomas com a Síndrome de Burnout, provavelmente por desconhecerem este “cansaço” como uma patologia.

Sobre as redes de apoio para amenizar o sofrimento advindo do estresse laboral ou que facilitariam a prática docente diminuindo assim o estresse, 17 dos 19 docentes indicaram várias como: acompanhamento psicológico, profissionais capacitados, terapia em grupo, mediadores, acompanhamento psiquiátrico, parcerias, capacitação, esportes e lazer. Porém destes apenas 6 afirmaram receber algum apoio da gestão, direção e coordenação; 9 docentes reiteraram que este apoio acontece só em situações específicas; 3 confirmaram a existência deste apoio somente em casos extremos de indisciplina; 1 alegou que nunca recebeu e outro disse que não há apoio “porque todos tem desequilíbrio”. Somente 1 se absteve de responder esta questão.

Ao final desta pesquisa destacou-se o auto índice da Síndrome de Burnout nos docentes pesquisados e o conhecimento destes acerca de que há fatores estressantes que repercutem na prática docente do Ensino Fundamental II, verificou-se que estes não reconhecem que este estresse já se tornou um esgotamento profissional, um

transtorno psíquico, uma Síndrome. E constatou-se que nem a escola e nem o Estado tem projetos de apoio, prevenção ou tratamento da mesma. Totalmente de acordo com Doménech (1995) como citado em Carlotto (2002, p.27) “Burnout não é um fenômeno novo; o que talvez seja novo é o desafio desta categoria profissional em identificar e declarar o estresse e o Burnout sentidos. O professor conhece muito sobre o que e como ensinar, mas pouco sobre os alunos e muito menos sobre si mesmo”.

CONCLUSÃO FINAL

Concluimos que a Síndrome de Burnout realmente repercute na prática docente do Ensino Fundamental II da Escola Estadual José de Almeida Pinheiro Junior, mesmo que este docente não tenha conhecimento da diferenciação entre o estresse e a Síndrome.

As consequências da Burnout na vida pessoal do docente são: emocional abalado; sentimento de incapacidade de obter o objetivo pedagógico pretendido; devido a frustração este gasta mais e isto ocasiona prejuízo financeiro; e finalmente a culpa. A família também sofre com isto, pois o professor não consegue se desligar do trabalho, não consegue ter lazer pessoal, muito menos em família, e ainda pior desconta suas frustrações nas pessoas mais próximas como: cônjuge, filhos, pais e amigos. Socialmente faz com que as pessoas se afastem deste docente para não se machucarem emocionalmente, além disto ele se isola por não saber o que está acontecendo e por se sentir culpado. O que mais sofre nesta realidade é o docente, mas de alguma maneira todos que estão a sua volta acabam sofrendo as consequências desta Síndrome até colegas de profissão, coordenação, direção, alunos e pais de alunos.

Diante da exposição a fatores estressantes da profissão docente, todos os sujeitos apresentaram algum grau da Síndrome de Burnout. Averiguamos que as três dimensões da Burnout estão presentes: a exaustão emocional devido a este estresse laboral gradativo e cumulativo; na tentativa de solucionar este problema muitos dos docentes desenvolveram a despersonalização, a principal característica da Síndrome, ou seja, sentimento de indiferença e hostilidade em relação ao trabalho e aos clientes; e ainda a baixa realização profissional, pois estes idealizaram uma carreira

profissional bem sucedida, porém diante desta situação sentem-se desgastados, frustrados e culpados.

Concluimos também que as variáveis exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional quando correlacionadas ao tempo de profissão, carga horária diária, categoria profissional e titulação de docentes demonstrar os graus da Burnout.

Constatamos que tanto docente quanto escola não estão preparados para lidar com a Síndrome de Burnout, pois como eles irão lidar com algo que até o momento é inexistente.

As consequências desta patologia para o Estado são inúmeras com gastos para: afastar este docente para tratamento, contratar outro no lugar, se necessário readaptá-lo, ou ainda aposentá-lo. Através da pesquisa realizada descobrimos que não há políticas públicas do Governo do Estado para prevenir ou tratar a Síndrome de Burnout ou o Esgotamento Profissional. O que há em São Vicente são os Naps, Núcleo de Atenção Psicossocial, que atuam com pacientes que vêm encaminhados das Policlínicas da cidade.

Desenvolvemos esta pesquisa não com o objetivo de encontrar culpados, pois quem busca culpados não encontra soluções. Realizamos a mesma para conhecer a verdadeira realidade e encontrar caminhos para prevenir a Síndrome de Burnout, o adoecimento psíquico docente e o prejuízo no processo ensino-aprendizagem. Assim, recomendamos a realização de novos estudos acerca do tema incluindo novas variáveis e novos instrumentos que possam ampliar o poder explicativo deste fenômeno psicossocial, que tem evidenciado importante implicação para a saúde dos professores, especificamente os que lecionam no Ensino Fundamental II.

Na medida em que entendemos melhor este fenômeno psicossocial como processo, identificando suas etapas e dimensões, seus estressores mais importantes, seus modelos explicativos, e suas repercussões no docente, na família do docente, na sociedade e no processo ensino-aprendizagem, podemos vislumbrar ações que permitam prevenir, atenuar ou estancar a Síndrome de Burnout. Sugerimos aos

docentes estudarem a Faculdade do “EU”, pois hoje temos acesso a muitas informações do mundo externo, porém pouco sabemos do nosso mundo interno; e quanto mais me conheço mais fortaleço meu eu para as adversidades da vida e da profissão docente.

REFERÊNCIAS

- Andrade, P. S. D., e Cardoso, T. A. D. O. (2012). Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. São Paulo. *Saúde e Sociedade*, 21, 129-140.
- Biklen, S., e Bogdan, R. C. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora, 134-301.
- Cabral, I. V., e Pena, R. C. A. (2012). *A prática avaliativa empregada pelos docentes do Ensino Superior do Curso de Licenciatura Plena em Letras do Instituto do Ensino Superior do Amapá–IESAP*.
- Carlotto, M. S. (2002). A síndrome de burnout e o trabalho docente. *Psicologia em estudo*, 7(1), 21-29.
- Carlotto, M. S. (2011). Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27(4), 403-410.
- Carvalho, P. M., e Franco, F. S. (2019). Exaustão emocional em docentes de uma instituição de ensino superior: uma análise descritiva/Emotional exhaust in teachers of a higher education institution: a descriptive analysis. *Brazilian Journal of Development*, 5(12), 28926-28936.
- Cochran-Smith, M., e Fries, K. (2005). The AERA panel on research and teacher education: Context and goals. *Studying teacher education. The report of the AERA panel on research and teacher education*, 37-68.

- De Paula, L. H. (2019). A INFLUÊNCIA DA DEPRESSÃO DOS DOCENTES EM SUA PRÁTICA PEDAGÓGICA NO ENSINO FUNDAMENTAL DE DUAS ESCOLAS MUNICIPAIS DA CIDADE DE SANTOS-SÃO PAULO-BRASIL. *Repositorio de Tesis y Trabajos Finales UAA*.
- Diehl, L., e Carlotto, M. S. (2014). Conhecimento de professores sobre a Síndrome de Burnout: processo, fatores de risco e consequências. *Psicologia em estudo*, 19(4), 741-752.
- Freire, P. (1979). Tradução: Moacir Gadotti e Lilian Lopes Martins. *Educação e Mudança. Rio de Janeiro. Paz e Terra*.
- Gismero-González, M. E., Bermejo, L., Prieto, M., Cagigal, V., Mina, A. G., & Hernández, V. (2012). Estrategias de afrontamiento cognitivo, auto-eficacia y variables laborales. Orientaciones para prevenir el estrés docente. *Accion psicologica*, 9(2), 87-96.
- Guglielmi, R. S., e Tatrow, K. (1998). Occupational stress, burnout, and health in teachers: A methodological and theoretical analysis. *Review of educational research*, 68(1), 61-99.
- Jbeili, C. (2008). Síndrome de Burnout: Identificação, tratamento e prevenção. *Cartilha informativa de prevenção à Síndrome de Burnout em professores*.
- Maslach, C., e Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Meneghini, F., Paz, A. A., e Lautert, L. (2011). Fatores ocupacionais associados aos componentes da síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem. *Texto e Contexto-Enfermagem*, 20(2), 225-233.
- Nunes, S. F., & Smeha, L. N. (2017). Síndrome de Burnout em docentes. *Disciplinarum Scientia/ Ciências Humanas*, 18(1), 261-271.

Santos, A. L. B. D. (2015). Turmas multisseriadas uma reflexão sobre a qualidade do ensino aprendizagem na escola municipal de ensino fundamental Irineu Leão Sodré em Santa Rita do Crauateua município de São Miguel do Guamá-PA.