



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ASUNCIÓN

**FACULTAD CIENCIAS JURÍDICAS, POLÍTICAS Y DE LA
COMUNICACIÓN**

MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFESSORES EM
AJUSTAMENTO FUNCIONAL NA ESCOLA PÚBLICA
ESTADUAL CURVELO/MINAS GERAIS**

Tânia Aparecida Leite Ferreira

Asunción, Paraguay

2018

TÂNIA APARECIDA LEITE FERREIRA

**A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFESSORES EM
AJUSTAMENTO FUNCIONAL NA ESCOLA PÚBLICA ESTADUAL
CURVELO/MINAS GERAIS**

Dissertação apresentada à Universidad
Autónoma de Asunción – UAA, como
requisito parcial para obtenção de título
Mestre em Ciências da Educação.

Orientador: Professor Dr. Diosnel Centurion

ASUNCIÓN, PARAGUAY
2018

F383

Ferreira, Tânia Aparecida Leite.

A Síndrome de Burnout entre professores em ajustamento funcional na Escola Pública Curvelo/Minas Gerais / Tânia Aparecida Leite Ferreira, Asunción, 2018.

Total de páginas: 104.

Orientador: Dr. Diosnel Centurion, Ph.D.

Dissertação académica de Maestría en Ciencias de la Educación. Universidad Autónoma de Asunción, Paraguay.

Áreas temáticas: Burnout. Estresse ocupacional. Exaustão emocional. Professor. Síndrome de Burnout.

TÂNIA APARECIDA LEITE FERREIRA

**A SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFESSORES EM
AJUSTAMENTO FUNCIONAL NA ESCOLA PÚBLICA ESTADUAL
CURVELO/MINAS GERAIS**

Nota: _____ Aprobado () Reprobado () Reformular ()

Localidad: _____ Fecha _____/_____/_____

Nombre y Firma de los Examinadores

ASUNCIÓN – PARAGUAY
2018

“Dedico esta dissertação à Márico, Luiz Paulo e Brenda, os maiores amores da minha vida.

*À minha mãe, Marilza, razão do meu viver.
Ao meu pai, Luiz, que é a minha maior saudade.*

Ao meu irmão, Luís Carlos, minha cunhada-irmã, Sônia e meus sobrinhos, Priscila, Izabella e Júnior”.

À Deus, por ser a força nas horas de fraqueza e a luz na escuridão.

Ao Professor Diosnel Centurión, pelos ricos e proveitosos ensinamentos durante esses dois anos de orientação.

Ao meu marido Márcio, por ser meu companheiro de vida, meu refúgio e melhor amigo.

Ao meu filho, Luíz Paulo, por ser meu protetor e, mesmo com seu jeito sério, sempre se mostrar interessado em tudo que faço.

À minha filha, Brenda, que é a razão do meu retorno à universidade, por ter me incentivado e apoiado no meu desejo de iniciar mais uma etapa, que agora concluo.

À minha mãe, Marilza, por sempre saber o que dizer, por todo o incentivo, cuidado e amor. Por me mostrar, todos os dias, o que é ser uma heroína e por ter me tornado a mulher que sou hoje. Sou eternamente grata por tudo que abdicou em prol da felicidade dos seus filhos, sempre prezando pelo nosso bem-estar.

Ao meu irmão, Luís Carlos, pela amizade e cumplicidade de sempre.

À minha cunhada-irmã, Sônia e meus sobrinhos Priscila, Izabella e Júnior, pelo carinho e pelos momentos de descontração.

À toda minha família, por serem minha base.

À todos os meus amigos, pela parceria, em especial, à Alcione e Jô, por tantos conselhos e apoio, por nunca me deixarem desanimar, mesmo nos momentos mais difíceis e cansativos.

“Todos vós, que amais o trabalho
desenfreado (...), o vosso labor é maldição e
desejo de esquecerdes quem sois.”

(Friedrich Nietzsche)

RESUMO

A profissão docente possui vários fatores que favorecem o desenvolvimento do estresse ocupacional, podendo evoluir à Síndrome de Burnout. O Burnout docente é caracterizado pela exaustão emocional, com a conseqüente redução da realização pessoal no trabalho, provocando transtornos em sua vida, na escola e no ensino. Esta é uma pesquisa descritiva que objetiva analisar o grau de incidência da Síndrome de Burnout para os casos de afastamentos funcionais de professores na Escola Estadual Ministro Adauto Lúcio Cardoso, na cidade de Curvelo/MG. O estudo utilizou o enfoque quantitativo. A amostra foi não probabilística intencional. Os dados foram colhidos através de um questionário estruturado fechado aplicado aos professores da escola. Os resultados apontaram que o excesso de trabalho, pressões externas, salário baixo, desvalorização profissional, exaustão física e emocional são algumas das causas para o uso de medicamentos e ausências ao trabalho. Apontou ainda que, a maioria dos professores possuem vários sintomas de estresse ocupacional provenientes das diferentes condições de trabalho, que são uma alerta para o sistema educativo, a ter em conta em seu planejamento futuro. Devido a poucos estudos na literatura, é necessária a realização de mais pesquisas para identificar a relação existente entre a Síndrome de Burnout e gênero, uma vez que, a mulher, supostamente, é mais propensa a esse adoecimento do que o homem, devido à sobrecarga com as atividades domésticas e educação dos filhos.

Palavras-chave: Burnout. Estresse ocupacional. Exaustão emocional. Professor.

RESUMEN

La profesión docente tiene varios factores que favorecen el desarrollo de estrés laboral y pueden evolucionar a síndrome de Burnout. El Burnout docente se caracteriza por agotamiento emocional, con la consiguiente reducción de realización personal en el trabajo, provocando trastornos en su vida, en la escuela y en la enseñanza. El estudio fue de tipo descriptivo que pretendió analizar el grado de incidencia de síndrome de Burnout para profesores que trabajan en la escuela Ministro Adauto Lúcio Cardoso, en la ciudad de Curvelo-MG. El enfoque fue cuantitativo. Los datos fueron recogidos a través de un cuestionario aplicado a profesores seleccionados intencionalmente. Los resultados mostraron que el exceso de trabajo, las presiones externas, el bajo salario, el no reconocimiento profesional, el cansancio físico y emocional originados en el ambiente laboral, son aspectos que afectan a los profesores y, por ende, al sistema educativo, que debe tenerse en cuenta a la hora de su planificación pedagógica futura. A la vez, será importante realizar más estudios, ya que se constató que las mujeres son más propensas a dicho síndrome debido a la sobrecarga de trabajos en la casa y la educación de los hijos.

Palabras clave: Burnout. Estrés ocupacional. Cansancio emocional.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Sexo	46
Gráfico 2: Idade	47
Gráfico 3: Escolaridade	48
Gráfico 4: Situação Conjugal	49
Gráfico 5: Carga horário de trabalho	50
Gráfico 6: Número de filhos	51
Gráfico 7: Renda	52
Gráfico 8: Tempo de docência	54
Gráfico 9: Profissão docente	55
Gráfico 10: Atividade física regular	57
Gráfico 11: Viagem nas férias	58
Gráfico 12: Consumo de bebidas	59
Gráfico 13: Uso de medicamento	60
Gráfico 14: Ausência no trabalho	62
Gráfico 15: Motivos da ausência no trabalho	63
Gráfico 16: Ajustamento de função com laudo	64
Gráfico 17: Problemas de saúde que levou ao afastamento	65
Gráfico 18: Circunstâncias podem influenciar sua saúde	66
Gráfico 19: Características da Síndrome de Burnout	67

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Causas do esgotamento funcional	11
Quadro 2: Os três R	16
Quadro 3: Outras medidas mais específicas individuais	17

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Síndrome de Burnout: alto índice de estresse 10
Figura 2: Localização do lugar do estudo42

LISTA DE SIGLAS

CF – Constituição Federal

LDB – Lei de diretrizes da educação

SUMÁRIO

Resumo	viii
Resumem	ix
Lista de gráficos	x
Lista de quadros	xi
Lista de figuras	xii
Lista de siglas	xiii
INTRODUÇÃO	01
1. SÍNDROME DE BURNOUT: A DOENÇA DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL	06
1.1 Burnout	06
1.2 Causas e sintomas de esgotamento	09
1.3 Diagnóstico e tratamento para Burnout	13
1.4 Estratégias preventivas a Síndrome Burnout	16
2. A SÍNDROME DE BURNOUT E A LEGISLAÇÃO BRASILEIRA	21
2.1 Estresse e Burnout: conceitos distintos no processo	27
3. A SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO DOCENTE	32
3.1 Identificando o Burnout em professores	36
3.2 Entendendo o Burnout entre os professores	39
4. METODOLOGIA	42
4.1 Descrição do lugar do estudo	42
4.2 Tipo e abordagem do estudo	42
4.3 População e amostra	43
4.4 Instrumentos e técnicas de coleta dos dados	43
4.5 Técnicas de análise de dados	43
5. RESULTADOS	46
5.1 Resultados obtidos com os professores	46
6. CONCLUSÕES	69
7. RECOMENDAÇÕES	72
REFERÊNCIAS	74
APÊNDICE	81
ANEXOS	83

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout é um fenômeno psicossocial relacionado diretamente à situação laboral. A síndrome, definida por Maslach (1994) como uma reação à tensão emocional crônica, que afeta de forma negativa os profissionais e suas relações com o trabalho, proporcionando desgaste emocional, estresse e em alguns casos na desistência do indivíduo de trabalhar ou em caso mais grave de viver.

A incidência da Síndrome de Burnout em professores pode ser caracterizada por um estresse crônico produzido pelo contato com as demandas do ambiente acadêmico e suas problemáticas. Existem problemas que estão muito além da ação direta dos professores, principalmente onde há uma situação de degradação do sistema.

Em docentes, a síndrome se evidencia por uma exaustão dos recursos emocionais próprios, em que são comuns atitudes negativas e de distanciamento para com os alunos e a valorização negativa de seu papel profissional. É uma síndrome através da qual o sujeito perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas já não importam mais.

O Burnout é uma síndrome multifatorial e parece resultar da conjugação de fatores internos (vulnerabilidades biológicas e psicológicas) e externos (o ambiente de trabalho). Esses fatores são percebidos e avaliados pelo professor à luz de suas atitudes, crenças e valores, de suas experiências passadas e de seu estilo de vida. Se forem interpretados negativamente, como uma ameaça à sua autoestima, e se os professores não dispõem de técnicas de enfrentamento eficientes, poderão levá-lo ao Burnout com seus sintomas típicos de exaustão física, emocional.

Uma pessoa com a Síndrome de Burnout não necessariamente deve vir a denotar todos estes sintomas, já que não ocorre de repente; é um processo cumulativo, começando com pequenos sinais de alerta, que, quando não são percebidos, podem levar o professor a uma sensação de quase terror diante da ideia de ter que ir para a escola.

A Síndrome de *Burnout* do professor poderia ser consideravelmente reduzido se nos cursos de formação de professores o assunto fosse abordado e técnicas de enfrentamento de stress e Burnout fossem ensinadas e treinadas. Estando o professor ciente desse risco,

ele teria melhores condições de reconhecer quando estivesse chegando aos seus próprios limites e adotaria as estratégias apropriadas.

Diante dessa concepção, este trabalho teve como alicerce os autores: Lapo e Bueno, (2007), Berger, (1957), Esteve (1991), Freudenberg, (1974), Guerra, (1983), Loureiro, (1991), Biklen (1994), Pêcheux, (1994), Foucault, (1969), Cardoso, (1999), Gatti, (1997), e entre outros, como importantes diretrizes para o êxito na pesquisa, no que se refere à leitura, análise e interpretação dos respectivos dados.

Para responder aos questionamentos propostos e atingir os objetivos deste trabalho, foi realizada uma pesquisa de campo na Escola Estadual Ministro Adauto Lúcio Cardoso, na cidade de Curvelo/MG, destinada aos professores com entrevistas fechadas, em forma de questionários, como método quantitativo .

Estudo desta natureza propicia a mensuração de magnitude e buscará compreender o fenômeno da síndrome, atrelada aos problemas e situações de afastamento do professor, para uma nova concepção, permitindo assim, a formulação de políticas e adoção de medidas emergenciais acerca da temática estudada.

O Problema

O presente estudo foca na análise do grau de incidência da Síndrome de Burnout e o afastamento da sala de aula pelos professores, assim como a busca pela compreensão desse fenômeno e a da descrição da efetivação de forma ampla em escolas do Estado de Minas Gerais. Precisamente, seu propósito é responder ao seguinte: Qual o grau de influência da síndrome de Burnout nos casos de Ajustamento Funcional de professores da Escola Ministro Adauto Lúcio Cardoso na cidade de Curvelo/Minas Gerais?

Objetivo Geral

Analisar o grau de incidência da Síndrome de Burnout para os casos de afastamentos funcionais de professores na Escola Estadual Ministro Adauto Lúcio Cardoso, na cidade de Curvelo/MG.

Objetivos específicos

- Identificar os casos de ajustamento funcional de professores da escola Estadual Ministro Adauto Lúcio Cardoso na cidade de Curvelo/Minas Gerais;
- Associar os fatores descritos, na literatura, como possíveis causas da Síndrome Burnout em professores;
- Descrever as estratégias que foram usadas para evitar a Síndrome de Burnout entre esses professores;
- Verificar as ações realizadas na instituição no processo de ajustamento funcional desses professores.

Hipótese

- H1 - A síndrome de Burnout influencia nos casos de Ajustamento Funcional de professores na Escola Estadual Ministro Adauto Lúcio Cardoso em Curvelo/MG.
- H2 - A síndrome de Burnout não influencia nos casos de Ajustamento Funcional de professores na Escola Estadual Ministro Adauto Lúcio Cardoso em Curvelo/MG.

Variáveis (definição operacional)

- Síndrome de Burnout: Aqui se refere a uma doença do esgotamento profissional. Não importa a profissão, o estresse faz parte do dia a dia num mundo cada vez mais competitivo.
- Influência: Neste estudo, significa que serve de modelo ou que exerce interferência sobre o modo de agir ou de pensar das outras pessoas, por exemplo.
- Ajustamento funcional: O conceito neste estudo apresenta quando o servidor apresenta uma doença que reduz sua capacidade para o trabalho de forma que não

consiga exercer as atividades do seu cargo original, mas possa ainda exercer outras atividades, ele pode ser ajustado de função.

- Professor: No presente estudo significa aquele que ensina, ministra aulas.

Justificativa

O ambiente escolar transformou-se em um espaço bastante diversificado, demandando respostas imediatas de todos os trabalhadores. Atualmente, a escola se vê em meio a uma sociedade totalmente desfacelada, com inversão de valores presente nas atitudes de alunos, familiares, dirigentes e, também, professores.

Atuar de forma assertiva como professor, educador e profissional da educação tem se tornado cada vez mais difícil, uma vez que tantos conflitos se convergem no cotidiano da sala de aula.

Conflitos com a política pública vigente de remuneração, pressão por resultados na aprendizagem, exigência de cumprir o currículo, salas lotadas, infraestrutura inadequada, falta de motivação para aprender e, também, para ensinar, relacionamentos interpessoais fragilizados, falta de assistência, de modo geral, aos profissionais da educação se tornam potencializadores de estresse no desempenho da função.

Portanto, para entender e verificar o que vem provocando tantos afastamentos de professores da sala de aula é que despertou o interesse em pesquisar esse tema.

Organização da pesquisa

No desenvolvimento desta pesquisa foi utilizada a metodologia do tipo descritiva, o modelo utilizado é não experimental, ou seja, observar fenômenos tal como se produzem em seu contexto natural, para depois analisá-los. A análise de conteúdo e a discussão foram feitas mediante o tipo de desenho misto.

A pesquisa é composta de cinco partes. A primeira apresenta a introdução, a segunda trata-se do marco teórico da pesquisa, apresentando os conceitos relevantes sobre histórico e características da Síndrome de Burnout, A Síndrome de Burnout e suas implicações na saúde dos educadores, outros fatores que contribuem com a instalação da Síndrome de Burnout, ações preventivas para evitar a Síndrome de Burnout, causas mais comuns de enfermidades que ocasionam os afastamentos dos professores da sala de aula, e a saúde dos professores da Rede Estadual de Minas Gerais.

A terceira parte descreve a metodologia utilizada. Trata sobre as informações coletadas durante o trabalho de campo, relata um breve histórico da estrutura do lugar, tipo e abordagem de estudo, população, amostra, instrumentos e técnica de coleta de dados da pesquisa.

A quarta parte apresenta os resultados obtidos na pesquisa de campo e a quinta apresenta as conclusões e recomendações de estudo.

1. SÍNDROME DE BURNOUT: A DOENÇA DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL

1.1 Burnout

O termo Burn-out foi criado pelo psicanalista americano Herbert Freudenberger em 1974 para descrever o adoecimento que observou em si mesmo e em amigos. Segundo Varella (2013), Freudenberger definiu a referida síndrome como “um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional”. E acrescenta, dizendo que o psicanalista americano constatou-a em si próprio em 1974, quando passa a ser conhecida como síndrome de esgotamento profissional ou pelo termo Burn-out, que no inglês se traduz como queimar por completo; trata-se de um “incêndio interno” resultante da tensão produzida pela vida moderna, afetando negativamente a relação subjetiva com o trabalho” (Jbelli, 2008, p. 47).

A palavra esgotamento foi usada na língua anglo-saxônica no jargão dos atletas ou atletas em geral. Com essa palavra, que traduzido para o castelhano significa "queimado", ele estava descrevendo uma situação em que, ao contrário das expectativas da pessoa, não poderia obter os resultados esperados por mais do que havia sido treinado exaustivamente para obter.

Freudenberger (1974) usou esta expressão para se referir a uma situação cada vez mais comum entre os trabalhadores e serviços humanos foi o fato de que, depois de meses ou anos de dedicação, estes trabalhadores tinham apenas queima.

Quando se fala em um profissional queimado remete-se ao fato de que (trabalho, família ou social) situação ultrapassou-o, esgotando a sua capacidade de reagir de forma adaptativa. É o fim de um processo contínuo de tensão e stress. Embora esta experiência negativa pode acontecer em diferentes áreas vitais, o termo passou a pesquisa psicológica para refletir uma situação de incompatibilidade entre o trabalhador e a posição das mulheres.

“O mercado de trabalho, cada vez mais exigente e competitivo, mantém algumas funções que expõem trabalhadores a situações de risco constante. Esse é o pano de fundo para o desenvolvimento do chamado mau estresse”. (Resk, 2011, p. 27).

A definição de "esgotamento" mais consolidado é o Maslach e Jackson (1981) que a consideram uma resposta inadequada ao estresse crônico emocional, cujas principais características são: esgotamento físico e ou psicológico, uma atitude fria e despersonalizada em relação aos outros e um senso de inadequação às tarefas que tem de executar.

Para Maslach *et al* (*apud* Vieira et al., 2006) a Síndrome de Burnout é atribuída a estressores interpessoais crônicos no trabalho, que se caracteriza por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal.

A exaustão emocional (EE) caracteriza-se por fadiga intensa, falta de forças para enfrentar o dia de trabalho e sensação de estar sendo exigido além de seus limites emocionais. A despersonalização (DE) caracteriza-se por distanciamento emocional e indiferença em relação ao trabalho ou aos usuários do serviço. A diminuição da realização pessoal (RP) se expressa como falta de perspectivas para o futuro, frustração e sentimentos de incompetência e fracasso. Também são comuns sintomas como insônia, ansiedade, dificuldade de concentração, alterações de apetite, irritabilidade e desânimo (Vieira, 2006, p. 269).

Estudos sobre este assunto têm sido indicados profissionais de serviços humanos, ou seja, aquelas pessoas que por natureza de seu trabalho têm para manter contato direto com as pessoas. Este é o caso dos trabalhadores de saúde, educação, área de saúde mental ou esfera social. Embora existam muitas variáveis envolvidas no processo de atrito, os pesquisadores dizem que é a relação intensa com os outros contribui tão poderosamente para o desenvolvimento desta síndrome, ainda mais plenamente pode entender o esgotamento, como o produto de uma interação negativa entre o local de trabalho, equipamentos ou pessoal e clientes.

Para Lunardi et al (2013), mudanças significativas ocorreram na organização do trabalho, nas últimas décadas, como consequência do grande desenvolvimento científico-tecnológico e da institucionalização da assistência à saúde. Profissionais como médicos, enfermeiros, professores, vendedores, bancários, bombeiros, assistentes sociais e policiais estão mais expostos ao esgotamento emocional, devido às especificidades de cada uma

dessas profissões. Assim, a saúde desses trabalhadores vem sendo fonte de preocupação de vários segmentos sociais.

A característica fundamental do "esgotamento" é a exaustão emocional ou o que é o mesmo, o sentimento de não ser capaz de dar mais de si mesmo a outros. Para se proteger de tal sentimento negativo, o assunto é isolado dos outros em desenvolvimento, portanto, um impessoal aos "clientes" membros atitude e de equipe, mostrando cínico, alienado, utilizando rótulos pejorativos para se referir a usuários ou tentar fazer culpados outros deixam cair suas frustrações e seu compromisso de trabalho.

Todos esses recursos representam para ele uma maneira de aliviar o estresse experimentado por isso que, ao restringir o grau ou intensidade da relação com os outros, está tentando se adaptar à situação, mas fazê-lo através de mecanismos neuróticos.

Diante da ameaça de inconsciente sentimento de incompetência profissional e mesmo redobrando esforços para lidar com situações, dá-se à impressão de que o interesse e dedicação são inesgotáveis.

A síndrome se refere aos profissionais em situações que exibem uma atitude de decepção no trabalho, rápida irritação, o que leva a experimentar sentimentos de frustração e de muitas vezes raiva, levando a desenvolver atitudes suspeitas beirando mesmo à paranoia.

O contexto das relações sociais do trabalho docente é marcado por uma vivência profissional complexa. Segundo Dias *et al* (2016), a sensação de estar acabado (*burn-out*) ou síndrome do esgotamento profissional é uma forma de resposta, que o organismo apresenta a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho. O profissional que, antes era muito envolvido com os alunos e com o seu trabalho, em si, desgasta-se e, em algum momento, desiste, perde o entusiasmo, a energia no que faz. O seu trabalho perde o sentido e qualquer esforço lhe parece inútil.

Estas manifestações comportamentais e atitudinais são acompanhadas por um conjunto de sintomas de caráter psicossomático que é experimentada por indivíduos afetados pelo esgotamento mais frequente e de mais intensidade que os indivíduos que não são. Os sintomas são geralmente aumentados, causando cansaço e fadiga, dores de cabeça frequentes, obstipação crônica, insônia, dificuldade em respirar, problemas gastrointestinais.

O esgotamento foi definido de várias maneiras, sendo assim, a definição mais aceita é oferecida por Maslach e Jackson (1982), que o conceituou como exaustão emocional que leva a uma perda de motivação e progredindo muitas vezes a sentimentos de inadequação e fracasso. Segundo esses autores, o esgotamento se manifesta por três sintomas: exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal.

A exaustão emocional refere-se à falta de recursos emocionais e a sensação de que nada pode ser oferecida a outra pessoa. É um componente fundamental do esgotamento, que pode ter manifestações físicas e psicológicas. Despersonalização é o desenvolvimento de atitude negativa e insensível aos destinatários dos serviços prestados (Buendía, 1998), e o senso de realização pessoal, que envolve uma série de respostas negativas para com você mesmo e seu trabalho, típico de depressão, baixa moral, evitar relações inter-profissionais, baixa produtividade, incapacidade de suportar pressão e baixa autoestima.

Outros autores, bem como Pines *et al* (1981), descrevem a Síndrome de Burnout como um estado de decadência física, emocional e mental, caracterizada por fadiga, sentimentos de desamparo, desesperança, vazio emocional e o desenvolvimento de uma série de atitudes negativas para com o trabalho, a vida e pessoas.

Assim, o componente de fadiga física é caracterizado por Pines *et al* (1981) aumento da susceptibilidade a doenças, dores nas costas, acidentes, prostração e doenças virais comuns, bem como uma combinação de distúrbios de fadiga e distúrbios do sono. Acompanhando estes problemas físicos são os sintomas de exaustão emocional, eles se referem a sentimentos de depressão, que em casos extremos pode chegar a doenças mentais e pensamentos suicidas.

Finalmente, a fadiga mental é manifestada pelo desenvolvimento de atitudes negativas sobre si mesmo, o trabalho e a vida em geral, incluindo uma diminuição da autoestima e sentimentos de inferioridade, ineficiência e incompetência.

1.2 Causas e sintomas de esgotamento

As pessoas com Síndrome de Burnout apresentam um estado de esgotamento físico e mental, caracterizados por uma soma de mal-estares associados à tensão emocional e ao estresse crônico, como dificuldade de concentração, alterações de humor, depressão, falta

de memória, dentre outros, causados pelas exigências do mercado de trabalho competitivo e cada vez mais acelerado, pelos conflitos no ambiente organizacional ou os desafios da profissão. Problemas de relacionamento com companheiros de trabalho, com alunos, clientes, pacientes e superiores, além da falta de equilíbrio entre a vida profissional e pessoal podem ser causadores do esgotamento profissional.

Segundo Leite (2007), a Síndrome de Burnout é considerada um problema social de grande relevância, que vem sendo investigado, também, em diversos países, pois se encontra vinculado a grandes custos organizacionais e pessoais.

Existe um consenso, entre os autores, sobre a definição mais comum da Síndrome Burnout, considerada como uma síndrome psicológica, decorrente da tensão emocional crônica, vivenciada por profissionais, cujo trabalho envolve o relacionamento intenso e frequente com outras pessoas, que exigem e/ou necessitam de cuidados, assistência e cumprimento de metas, afirma Tironi *et al* (2016).

Figura 1: Síndrome de Burnout – alto índice de estresse



Fonte: <http://www.saudemedicina.com/sindrome-de-Burnout/>

Existem várias hipóteses de múltiplas causas da síndrome, incluindo: o tédio e estresse, crise no desenvolvimento de condições profissionais e pobres carreiras econômicas, excesso de trabalho e falta de estimulação, má orientação profissional e isolamento, baixas expectativas de esforço e grandes expectativas de punição e controle,

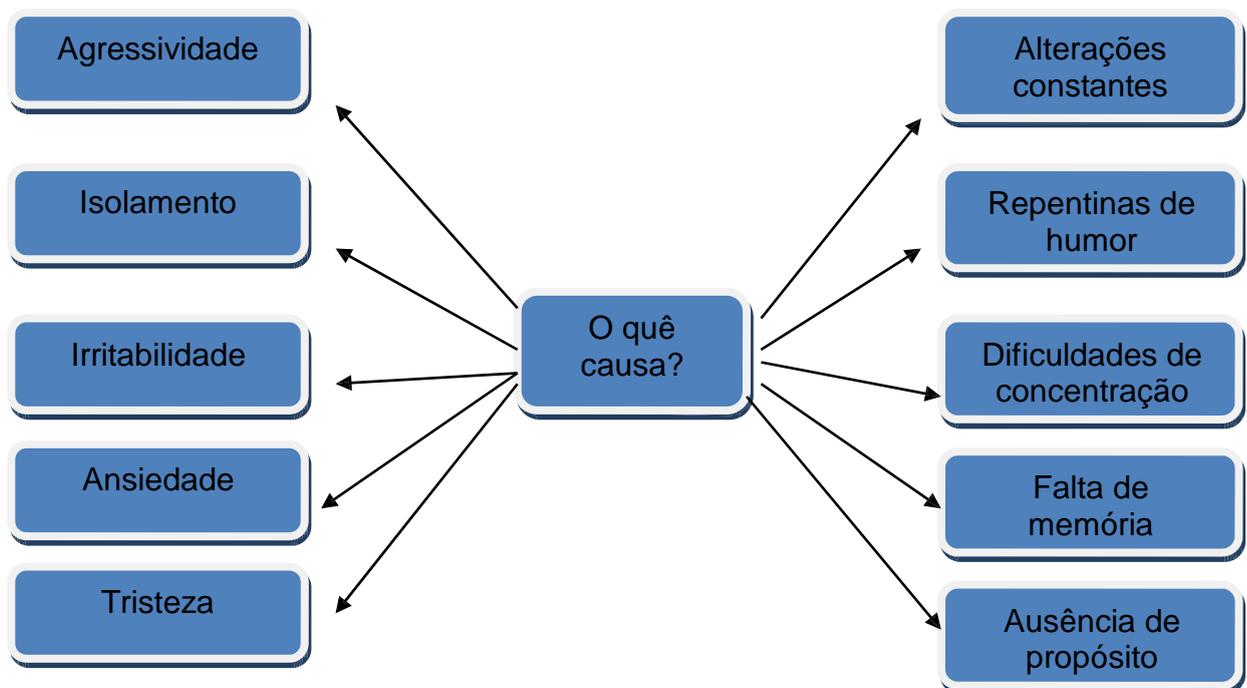
baixas expectativas para maneiras de obter reforço positivo no desenvolvimento profissional ou até mesmo assumir o paradigma do desamparo aprendido como uma explicação do fenômeno do esgotamento.

De acordo com as afirmações de Dias *et al* (2016), a Síndrome de Burnout envolve atitudes e condutas negativas em relação aos clientes e à organização do trabalho, sendo uma experiência subjetiva que acarreta prejuízos pessoais e profissionais para o trabalhador e a empresa onde trabalha.

Explicando por que os cuidados de saúde são as mais afetadas por este tipo de síndromes que está intrinsecamente ligada à etiologia de esgotamento. Por um lado, são os cuidados de saúde que presumivelmente têm uma filosofia humanística de trabalho.

No entanto, o choque experimentado por esses profissionais, desumanizado e despersonalizado que deveriam adaptar-se ao sistema pode ser determinada, em grande parte ao comportamento desses profissionais, de modo que a prevalência e irrealistas expectativas sobre os serviços humano profissional e a diferença entre as expectativas e a realidade está a contribuir grandemente para o estresse experimentado por esses funcionários.

Quadro 1: Causas do esgotamento funcional



Elaboração própria

Por outro lado, é de salientar, como Maslach e Jackson (1981) explicam que, os cuidados de saúde são convidados a empregar um tempo considerável em um intenso envolvimento com pessoas que estão muitas vezes em uma situação problemática, onde a relação é carregada de sentimentos de confusão, frustração, medo e desespero, estresse ou tensão. A resultante pode ser um efeito emocional de secagem, o que deixa profissional vazio e esgotado.

Maslach e Jackson (1981) consideram a Síndrome de Burnout como resposta principalmente emocional e define trabalho e fatores institucionais como determinantes e fundo, assim, a resposta emocional passa a ser considerada não como uma variável de esgotamento, mas como a própria definição do fenômeno, isto é, tem a sua origem em uma resposta inadequada ao estresse emocional crônica. Montesdeoca, (1997)

A Síndrome de Burnout, geralmente ocorre mais frequentemente nos trabalhos intimamente relacionados com outros, tais como professores, profissionais de saúde ou pessoas que trabalham no atendimento ao cliente.

Os sintomas desta síndrome são muito semelhantes aos associados com estresse no trabalho:

- Alteração de humor;
- Desmotivação;
- Exaustão mental;
- Sensibilidade à crítica;
- Falta de energia e desempenho reduzido;
- Sistema locomotor;
- Dor e rigidez muscular;
- Problemas gastrointestinais;
- Problemas cardiovasculares;
- Doenças de pele;
- Dores de cabeça;
- Vertigens;
- Perturbações do apetite sexual;
- Obesidade.

A origem exata da Síndrome de Burnout não é determinada. No entanto, as possíveis causas são esforços ou sobrecarga no ambiente de trabalho, tais como:

- A exposição a um alto grau de serviço ao cliente, clientes ou usuários;
- Alto nível de responsabilidade;
- Horas de trabalho prolongadas, passadas 10 horas;
- Trabalhos monótonos;
- Clima de trabalho pobre na empresa ou instituição onde atua;
- Falta de comunicação com seus chefes ou colegas;
- Falta de motivação;

1.3 Diagnóstico e tratamento para Burnout

Pessoas que sofrem de Síndrome de Burnout (esgotamento) percebem-se, em primeiro lugar, desconforto físico ou mental para assim ir ao médico. Para estabelecer um diagnóstico clínico deve descartar possíveis causas físicas de tal desconforto.

Segundo informações do Ministério da Previdência social, em 2007, 4,2 milhões de pessoas foram afastadas do trabalho. Dentre elas, 3.852 pessoas foram diagnosticadas com a Síndrome de Burnout.

A docência é uma área profissional que requer conhecimento técnico científico voltado para os processos de ensino e aprendizagem e desenvolvimento humano, além de necessitar de várias habilidades: cognitivas, interpessoais e psicomotoras aliadas ao embasamento teórico.

Cada vez mais tem sido exigida a capacidade técnico-científica dos professores. No entanto, é uma profissão que oferece baixa remuneração e sobrecarga de trabalho para esses trabalhadores. Assim, é possível ser observado no ambiente de trabalho, alterações psíquicas que levam a um estado de exaustão emocional, perda de interesse pelas pessoas que teriam de ajudar (ensinar) e, finalmente, baixo rendimento profissional e pessoal.

A Síndrome de Burnout é reconhecida pela OMS e pelas leis brasileiras como Doença Ocupacional, por isso admite-se o afastamento para tratamento da síndrome. O problema está na dificuldade de diagnóstico, pois muitas vezes é confundida com

depressão, estresse, cansaço. A Síndrome de Burnout é passível de intercorrência medicamentosa.

A medicação mais indicada varia de analgésicos, ansiolíticos e até antidepressivos, conforme cada caso, porém deve ser sempre prescrita e acompanhada por profissional médico.

Para Jbeili (2008), para que o tratamento seja eficaz, deverá associar o tratamento medicamentoso à psicoterapia.

A medicação estará de acordo com a necessidade apresentada pelo paciente, pois em muitos casos ele pode apresentar problemas biofisiológicos compreendendo dores, alergias, alteração na pressão arterial, problemas cardíacos, insônia, entre outros. Por esse motivo, a medicação (analgésicos, ansiolíticos e antidepressivos) será administrada conforme os sintomas do paciente. Lembre-se que o médico é o profissional capacitado e habilitado para prescrever a intervenção medicamentosa mais adequada, sendo desaconselhável toda e qualquer tentativa de automedicação (Jbeili, 2008, p. 8).

Para o autor a melhor maneira de se tratar a Síndrome de Burnout no campo do atendimento terapêutico deve ser aquela em que as questões que são levantadas pelos pacientes portadores dessa síndrome lhes facultem restabelecerem o equilíbrio que foi perdido e, conseqüentemente, voltarem ao seu local de trabalho.

Não deve ser uma fonte física de desconforto, pode ser encaminhamento adequado a um psicólogo, que está disposto a aprofundar a situação de vida específica do paciente, analisar o trabalho, a família ou problemas conjugais e identificar situações que envolvam uma sobrecarga.

A Síndrome de Burnout é definida como aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia, ou seja, é aquilo que chegou ao seu limite, com grande prejuízo em seu desempenho físico ou mental.

Para Moreno-Jiménez (2009), fatores como a burocracia, a falta de autonomia, as normas institucionais rígidas, as mudanças organizacionais frequentes e a comunicação

ineficiente também estão associadas a altos índices de ocorrência da Síndrome de Burnout e suas possíveis consequências.

Já para Lunardi (2014), a síndrome é definida como um estado de exaustão emocional, física e mental causado pela vivência é de longa duração em situações emocionalmente exigentes. A Síndrome da estafa profissional ou Síndrome Burnout caracteriza-se por um quadro de exaustão emocional, despersonalização e ineficácia.

A Síndrome de Burnout ou Estafa Profissional abrange sentimentos de solidão, depressão, impaciência, raiva, irritabilidade, fraqueza, cefaléia, tensão muscular, distúrbio do sono, distanciamento afetivo, alienação em relação aos outros e baixa autoestima.

A depressão deve ser descartada como uma possível causa do desconforto, embora nem sempre é viável definir claramente ambos os transtornos. Outras causas que devem ser excluídos, a exemplo de fibromialgia (dor muscular não inflamatória), síndrome de fadiga crônica, distúrbios do medo e os distúrbios do sono.

Para um tratamento eficaz é importante ressaltar a relevância de um diagnóstico realizado de maneira competente, para que não se cometam erros, como a confusão entre Burnout e depressão, bastante comum nos estágios iniciais, pela similaridade de sintomas (Ferrari, 2014, p.62).

O ideal é procurar um especialista no tema e fazer exames psicológicos. Para sua detecção, deve-se fazer um exame minucioso e analisar se os problemas enfrentados estão relacionados ao ambiente de trabalho ou à profissão. É necessário avaliar se é o ambiente profissional que causa o estresse ou se são as atitudes da própria pessoa que passam a ser o estopim.

A grande maioria dos casos de adoecimento psicológico com consequências de somatização (são os problemas de saúde que ocorrem devido a causas mentais e emocionais), levam ao tratamento da Síndrome de Burnout, que deve compreender uma estratégia multidisciplinar: farmacológico, psicoterapêutico e médico (Ferrari, 2014, p.65).

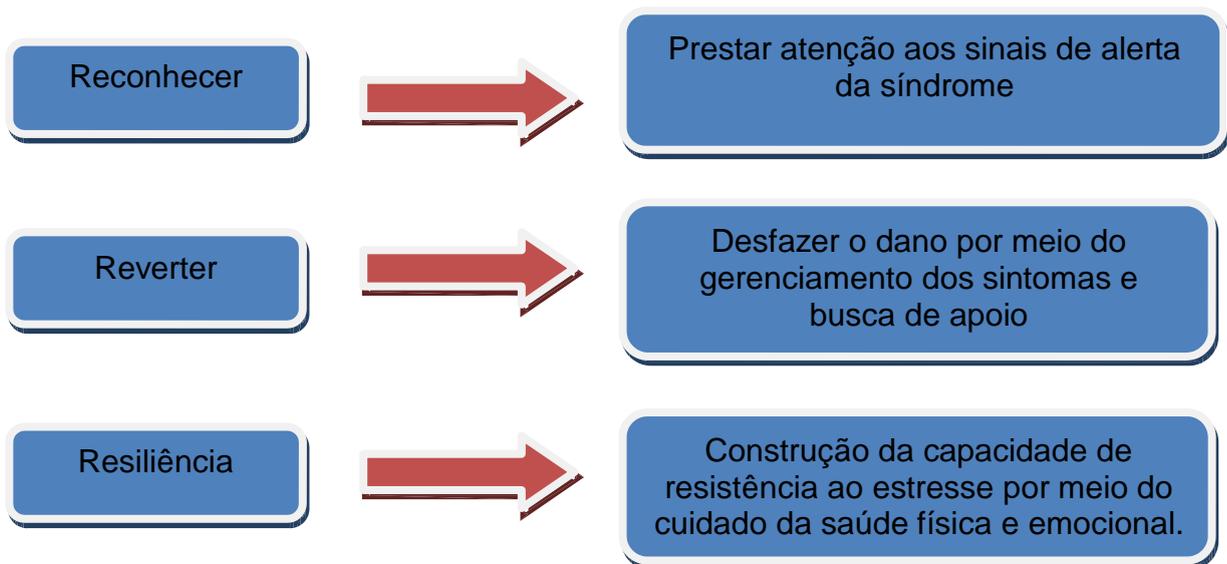
Ainda segundo Ferrari (2014), o tratamento normalmente associa-se a antidepressivos e ansiolíticos e os mais utilizados são os antidepressivos, que tendem a

diminuir a sensação de inferioridade e de incapacidade, que são os principais sintomas manifestados pelos portadores da Síndrome de Burnout. Por outro lado, a psicoterapia é determinante, pois o terapeuta ajuda o paciente a ultrapassar as crises, através da orientação do indivíduo e de sua família, potencializa os efeitos do uso de medicamentos através da ressignificação e da retomada dos sentidos da história de vida do sujeito.

As terapias podem ser em grupos, incluindo aulas de dança e teatro que proporcionam ao indivíduo a troca de experiências, o autoconhecimento, maior segurança e o convívio social.

Para Helpguide.org (2014), o processo de tratamento da Síndrome de Burnout pode ser resumido de acordo com a abordagem “Três R”:

Quadro 2: Os três R



Fonte: Helpguide.org (2014)

1.4 Estratégias preventivas à Síndrome Burnout

As medidas preventivas relacionadas à síndrome podem ser categorizadas em três grupos principais: estratégias individuais, estratégias grupais e estratégias organizacionais, e, contudo, precisam ser abordadas como problemas coletivos e organizacionais e não como um problema individual, afirmam Vasconcelos, Granado e Martins Junior (2009).

As estratégias individuais, para Gil-Monte (2005), apresentam referências na resolução de problemas, gestão do tempo de forma mais eficaz, na capacitação e formação do profissional e na assertividade, visando assim, estabelecer parâmetros, objetivos. participar de programas de combate ao estresse e tornar o profissional sempre mais competente no trabalho.

As estratégias grupais estão relacionadas à busca de apoio dos colegas e dos supervisores para planejar, traçar metas claras, identificar as potencialidades individuais para poder obter novas informações sobre a empresa e o trabalho, melhorando assim suas capacidades profissional e emocional no desempenho de sua função, segundo Vasconcelos, Granado e Martins Junior (2009).

Quanto às estratégias organizacionais é muito importante melhorar o clima organizacional, uma vez que o problema da Síndrome de Burnout está no contexto laboral. É fundamental que a empresa implemente programas de socialização para integrar as equipes, além de implantar programas de participação que concedam aos profissionais um papel ativo nas decisões gerenciais. Melhorar o clima organizacional, através de programas de socialização para prevenir o choque com a realidade e implantação de sistemas de avaliação que concedam aos profissionais um papel ativo e de participação nas decisões laborais.

Proporcionar condições de trabalho atrativas e gratificantes, modificar os métodos de prestação de cuidados, reconhecer a necessidade de educação permanente e investir no aperfeiçoamento profissional (por exemplo, formação em assertividade), são algumas estratégias corporativas de prevenção da Síndrome de Burnout que podem ser adotadas pelas empresas, afirmam Grangeiro; Alencar; Barreto, 2008; Alencar *et al*, 2013.

Quadro 3: Outras medidas mais específicas individuais

Outras medidas mais específicas das estratégias individuais



Não usar a falta de tempo como desculpa para não praticar exercícios físicos e não desfrutar momentos de descontração e lazer. Mudanças no estilo de vida podem ser a melhor forma de prevenir ou tratar a Síndrome de Burnout;



Conscientizar-se de que o consumo de álcool e de outras drogas para afastar as crises de ansiedade e depressão não são um bom remédio para resolver o problema;



Avaliar quanto às condições de trabalho estão interferindo na qualidade de vida e prejudicando a saúde física e mental. Avaliar também a possibilidade de propor nova dinâmica para as atividades diárias e objetivos profissionais;



Começar o dia com um ritual de relaxamento, ao invés de saltar da cama assim que acordar, passar pelo menos quinze minutos meditando, escrevendo em um diário, fazendo alongamentos suaves, ou ler algo inspirador;



Adotar uma alimentação saudável e hábitos de sono, quando o indivíduo come direito e descansa bastante, se tem a energia e resiliência para lidar com dificuldades e exigências da vida;



Estabelecer limites, não sobrecarregar-se. Aprender a dizer "não" lembrando que dizer "não" permite que a pessoa diga "sim" para as coisas que realmente quer fazer;



Fazer uma pausa diária de tecnologia. Definir uma hora todos os dias para se desligar completamente. Deixar de lado o computador portátil, desligar o telefone e interromper a verificação de e-mail;



Alimentar o lado criativo. Criatividade é um poderoso antídoto para Burnout. Experimentar algo novo, iniciar um projeto divertido, ou retomar um passatempo favorito. Escolher as atividades que nada têm a ver com o trabalho;



Aprender a gerir o stress. Quando se está a caminho do Burnout, a pessoa pode se sentir impotente. Aprender a gerir o stress pode ajudar a recuperar o equilíbrio;



Tomar posições proativas ao invés de uma abordagem passiva para problemas no local de trabalho. A pessoa se sente menos impotente, caso a mesma afirme-se e expresse suas necessidades. Caso o indivíduo não tenha a autoridade ou recursos para resolver o problema, deve-se conversar com um superior;



Esclarecer a descrição do trabalho. Perguntar ao chefe a descrição atualizada de deveres e responsabilidades do cargo. Apontar as funções exercidas que não estão de acordo com a descrição do trabalho;



Caso o aparecimento da síndrome pareça inevitável, deve-se fazer uma ruptura completa do trabalho. Sair de férias ou utilizar os dias de afastamento para recarregar as baterias e ter perspectiva.

Fonte: Varella (2014) e Helpguide.org (2014)

Nesse sentido, é necessário que a prevenção e o tratamento dos sintomas da Síndrome de Burnout sejam abordados como problemas coletivos e organizacionais e não apenas como um problema do indivíduo.

Sendo o contexto profissional um dos principais causadores da Síndrome de Burnout, a organização poderá utilizar ainda medidas de prevenção utilizando recursos físicos, psíquicos e sociais.

Técnicas de relaxamento, alimentação balanceada, ginástica laboral, repousos, lazer e diversão são exemplos de recursos físicos que poderão ser implementados na rotina

organizacional para melhorar a qualidade de vida no trabalho e, conseqüentemente, reduzir ou acabar com o estresse e o *burn-out* no trabalho.

Implementar programas que favoreçam o autoconhecimento, buscar a convivência menos conflituosa com pares e equipes de trabalho, proporcionar avaliação periódica da qualidade de vida individual e profissional, caracterizam os recursos psíquicos.

Dentre os recursos sociais estão a revisão e o redimensionamento das formas de organização do trabalho, o planejamento coletivo das metas e dos objetivos, oportunizar o conhecimento dos limites emocionais dos funcionários.

Portanto, segundo Alencar *et al*, 2013, essas são medidas preventivas que as empresas podem adotar para que o Burnout não se estabeleça entre seus funcionários.

Entretanto, Phillips (1984 *apud* Grangeiro; Alencar; Barreto, 2008) assevera que a primeira medida para evitar a Síndrome de Burnout é conhecer suas manifestações.

2. A SÍNDROME DE BURNOUT E A LEGISLAÇÃO BRASILEIRA

Burn-out, ou simplesmente, *Burnout*, é um termo bastante antigo, utilizado no jargão popular inglês como alguma coisa que deixou de funcionar por absoluta falta de energia, ou seja, “uma metáfora que significa aquilo ou aquele que chegou ao seu limite e, por falta de energia, não tem mais condições de desempenho físico ou mental”, afirma Benevides-Pereira (2010, p. 21).

Neste capítulo, o termo *Burnout* será mantido, porque não existe uma palavra em Português que defina adequadamente o conceito dessa síndrome, além dos já enumerados neste trabalho. Outra justificativa por continuar utilizando essa nomenclatura é porque as leis brasileiras de auxílio ao trabalhador já contemplam essa síndrome.

Em 1943 foi aprovada a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), Decreto Lei nº 5.452, com o objetivo de unificar a legislação trabalhista existente no ordenamento jurídico brasileiro. No entanto, foi somente em 1988, com a atual Constituição Brasileira que os direitos trabalhistas se tornaram Princípios, direitos e Garantias fundamentais, Individuais e coletivos, dentre eles: jornada de trabalho de oito horas diárias e 44 horas semanais, direito a aviso prévio, décimo terceiro salário, afastamento remunerado, financiado pela Previdência social a partir do 16º dia de afastamento, evitando a onerosidade do empregador.

No Decreto nº 3048, de 6 de maio de 1999, que dispõe sobre a Regulamentação da Previdência Social, em seu Anexo II, que trata dos “Agentes Patogênicos causadores de Doenças Profissionais, conforme previsto no Art. 20 da Lei nº 8. 213/91”, ao se referir aos transtornos mentais e do comportamento relacionados com o trabalho (presente no Grupo V da Classificação Internacional de Doenças – CID-10), no inciso XII aponta a “Sensação de Estar Acabado”, “Síndrome de *Burn-Out*” ou “Síndrome do esgotamento Profissional”, classificado como CID-10 Z 73.0.

Caracterizada por “ritmo de trabalho penoso” e a outra dificuldade físicas e mentais relacionadas com o trabalho”, considerada doença ocupacional, muitos apontam a Síndrome de Burnout um acidente de trabalho.

Historicamente, a proteção ao trabalhador foi foco de atenção desde a época da revolução industrial na Inglaterra que, com o crescimento da industrialização e também

dos acidentes de trabalho, criou-se a primeira legislação acerca do assunto, afirma Menegol (2017).

No Brasil, a Constituição Federal, a Carta Magna de 1988 destaca no artigo VII, inciso XXVIII que o trabalhador faz jus ao seguro contra acidentes de trabalho, a cargo do empregador.

A Lei 8.123, de 24 de julho de 1991, que dispõe sobre os Planos de Benefícios da Previdência Social, regulamentada pelo Decreto 3.048, de 06 de maio de 1999, em seu artigo 19 conceitua acidente de trabalho:

Art. 19. Acidente do trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço de empresa ou de empregador doméstico ou, no exercício do trabalho dos segurados referidos no inciso VII do art. 11 desta Lei, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho.

§ 1º A empresa é responsável pela adoção e uso das medidas coletivas e individuais de proteção e segurança da saúde do trabalhador.

§ 2º Constitui contravenção penal, punível com multa, deixar a empresa de cumprir as normas de segurança e higiene do trabalho.

§ 3º É dever da empresa prestar informações pormenorizadas sobre os riscos da operação a executar e do produto a manipular.

§ 4º O Ministério do Trabalho e da Previdência Social fiscalizará e os sindicatos e entidades representativas de classe acompanharão o fiel cumprimento do disposto nos parágrafos anteriores, conforme dispuser o Regulamento (Menegol, 2017, p. 17).

O referido artigo destaca os casos de acidentes típicos, quando existe lesão corporal ou perturbação funcional. Porém, além da constatação donexo causal, ou seja, o fato ocorrido durante o trabalho, há outros requisitos que devem estar presentes para o reconhecimento do acidente de trabalho, como o evento danoso e seqüelas incapacitantes ou a morte.

Segundo Menegol (2017), em face de a situação equiparada ao acidente de trabalho, o conceito surgiu, em um primeiro momento, através de jurisprudência e doutrina e foi inserida na Lei de Benefícios em momento posterior. O artigo 21 da Lei 8.213/91, determina a situação legalmente equiparada ao acidente de trabalho juntamente com o inciso I.

Art. 21. Equiparam-se também ao acidente do trabalho, para efeitos desta Lei [...]:

I - o acidente ligado ao trabalho que, embora não tenha sido a causa única, haja contribuído diretamente para a morte do segurado, para redução ou perda da sua capacidade para o trabalho, ou produzido lesão que exija atenção médica para a sua recuperação [...] (Brasil, 2016, p. 07).

Isso quer dizer que, sempre que não houver uma causa direta ao meio ambiente de trabalho, mas de alguma forma, o empregador contribuiu para o agravamento de uma redução de incapacidade do empregado, perda ou até morte, seja por agressões, ofensas, disputas, imprudência, negligência, imperícia do empregador, contaminação acidental, ou até mesmo acidente fora do local de trabalho, haverá o acidente do trabalho como causa, gerando conseqüentemente, os mesmos efeitos como se houvesse de fato o acidente de trabalho, afirma Menegol (2017).

Os itens “a”, “b”, “c” e “d” das situações equiparadas ao acidente de trabalho, demonstram que é possível adquirir um transtorno mental relacionado ao trabalho por ato de agressão, terrorismo e sabotagem, como os conhecidos casos de assédio moral no trabalho e as constantes pressões e ameaças (de pais, alunos, colegas, gestores) direcionadas aos professores no desempenho de suas funções.

Art. 21. Equiparam-se também ao acidente do trabalho, para efeitos desta Lei (...):

- a) ato de agressão, sabotagem ou terrorismo praticado por terceiro ou companheiro de trabalho;
- b) ofensa física intencional, inclusive de terceiro, por motivo de disputa relacionada ao trabalho;

- c) ato de imprudência, de negligência ou de imperícia de terceiro ou de companheiro de trabalho;
- d) ato de pessoa privada do uso da razão (Brasil, 2016, p. 08).

Vale ressaltar ainda um exemplo utilizado pelo autor Sérgio Pinto Martins, em seu livro “Assédio Moral no Trabalho”, publicado em 2017, que retrata o caso de um empregado que adquiriu uma doença mental denominada esquizofrenia em consequência de vários assaltos ocorridos em seu ambiente de trabalho.

Segundo Schulz (2016), a esquizofrenia é um transtorno mental, provavelmente, causado por fatores hereditários e ambientais, caracterizado pela perda do contato com a realidade, alucinações, falsas convicções, pensamento e comportamento anômalo, redução das demonstrações de emoções, diminuição da motivação, uma piora da função cognitiva e problemas no desempenho diário, incluindo no âmbito profissional, social, relacionamentos e autocuidado.

Os sintomas podem ser desencadeados ou agravados por eventos estressantes da vida, como perda de um emprego ou término de uma relação amorosa ou pressões diárias do trabalho ou profissão, afirma Martins (2017).

Em geral, os sintomas da esquizofrenia pertencem a quatro categorias principais: sintomas positivos, sintomas negativos, desorganização e comprometimento cognitivo.

Os sintomas positivos envolvem um excesso ou distorção das funções normais que incluem os delírios, que são falsas convicções e implicam em má interpretação das percepções ou das experiências; e as alucinações, que envolvem ouvir, ver, sentir o gosto ou ter a sensação física de coisa que ninguém mais sente.

Os sintomas negativos envolvem: a redução das demonstrações de emoções, ou seja, quando o indivíduo exibe pouca ou nenhuma emoção; a pobreza discursiva, que é a diminuição da quantidade de fala, ocorrendo resposta às perguntas de forma bastante concisas, com um ou duas palavras; a anedonia, que é a diminuição da capacidade de sentir prazer, demonstrando pouco interesse nas atividades anteriormente realizadas e gastando mais tempo em atividades sem objetivo; a insociabilidade, a falta de interesse em relacionar-se com outras pessoas, aponta Schulz (2016).

Esses sintomas negativos estão associados, frequentemente, a uma perda geral da motivação, do sentido de propósito e dos objetivos, o que pode ser confundido como estresse, a princípio, pelos médicos, quando procurados por profissionais como plantonistas, policiais e professores, afirma Martins (2017).

A desorganização é um transtorno de pensamento e comportamento bizarro e o comprometimento cognitivo é a dificuldade de se concentrar, recordar, organizar, planejar e resolver problemas. Algumas pessoas são incapazes de se concentrar para ler um livro, assistir filme, acompanhar uma história ou programa de televisão e até mesmo seguir instruções. É frequente ainda que as pessoas não consigam permanecer concentradas em uma tarefa e são incapazes de ignorar as distrações, afirma Schulz (2016).

Para o Schulz (2016), a esquizofrenia é um grande problema de saúde pública em todo o mundo. O transtorno pode afetar os jovens no momento exato em que estão estabelecendo a sua independência. Em relação a custos pessoais e econômicos, a esquizofrenia encontra-se entre os piores transtornos que afetam a humanidade, sendo uma causa significativa de invalidez em todo o mundo. Ela afeta cerca de 1% da população de homens e mulheres, igualmente.

Nos Estados Unidos, a esquizofrenia é responsável pelo afastamento de uma em cada cinco pessoas que solicitaram dias de afastamento ao trabalho, bem como 2,5% dos gastos com todo o serviço de saúde, afirma Schulz (2016).

No entanto, desconhece-se exatamente a causa da esquizofrenia, mas pesquisas recentes sugerem a existência de uma combinação de fatores hereditários e ambientais. Porém, a esquizofrenia é, fundamentalmente, um problema biológico, pois envolve alterações no cérebro e não é causada por uma educação inadequada pelos pais ou ambiente com doenças mentais, argumenta Martins (2015).

A esquizofrenia pode ter início súbito, em um intervalo de dias ou semanas, ou lento e gradativo, ao longo de anos. Ainda que a gravidade e a sintomatologia variem entre diferentes pessoas com esquizofrenia, os sintomas são suficientemente graves para afetar a capacidade de trabalhar, as relações interpessoais e o cuidado consigo próprio (Schulz, 2016, p. 13).

Esses sintomas causam deterioração significativa no desempenho profissional, escolar e social. Por isso, pode ser impossível um trabalho que exija atenção para os detalhes, processos complicados ou tomada de decisão, como é o caso da profissão docente.

Portanto, a reestruturação na empresa, enxugamento de pessoal, períodos de instabilidade fazem com que os profissionais se sintam fragilizados e fiquem mais propensos a desenvolver a Síndrome de Burnout ou ainda a esquizofrenia. Por isso, é fundamental haver um ambiente saudável de trabalho onde o trabalhador se sinta seguro.

A Síndrome de Burnout ou Síndrome do esgotamento profissional é desencadeada pela rotina, demandas, pressões do ambiente de trabalho ou pela profissão, que por si só, pode ser fator para o diagnóstico, como é o caso da profissão docente.

Segundo Ministério da Saúde (2015), no Brasil, doenças mentais são a segunda maior causa de afastamento do trabalho, de incapacidade permanente e de invalidez.

Com as especificidades atuais do ambiente de trabalho, a Organização Mundial de Saúde (2015) afirma que em alguns anos esses transtornos mentais assumirão o primeiro lugar nos afastamentos ao trabalho. A chamada Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional se destaca nesse contexto.

A Organização Internacional do Trabalho (2005), considera a atividade docente como uma das categorias de trabalho mais estressantes, com forte incidência de elementos causadores do *burn-out*.

Sendo assim, o ambiente de trabalho contribui bastante para a preservação da saúde mental do empregado. Portanto, dada a essa relevância, a saúde do trabalhador e o meio ambiente do trabalho foram elevados a direito social de natureza constitucional e o seu cumprimento é imposto por lei ao empregador.

Nesse sentido, é passível de se verificar, nos diferentes ramos de trabalho, o surgimento da Síndrome de Burnout com a conjunção de fatores subjetivos a fatores exógenos capazes de criar um ambiente de trabalho patogênico extremamente danoso ao trabalhador.

No entanto, o desconhecimento sobre essa síndrome ainda é bastante, o que dificulta a fundamentação do diagnóstico da Síndrome de Burnout, sendo usualmente

apontado como somente um estresse do trabalho ou da rotina diária. Um levantamento preciso sobre os trabalhos acadêmicos já publicados sobre a Síndrome de Burnout, principalmente na Educação, torna-se tarefa árdua, uma vez que há várias denominações adotadas por diferentes autores.

Alguns autores utilizam o termo Estresse laboral sinalizando que não se trata de uma síndrome específica, mas um tipo de fadiga, estresse presente somente no contexto do trabalho, como afirmam Herrero, Rivera e Martín (2011).

Com o objetivo de definir o tipo de trabalho implicado, há aqueles que utilizam o termo Estresse Profissional, conforme citado por Nunes (2002). Já o termo Estresse Ocupacional tem sido empregado para ressaltar que não seria o trabalho ou a profissão os responsáveis pelos transtornos percebidos, mas o tipo de atividade desempenhada, segundo afirmam Martín, Fontanais e Mateo (2006).

Sendo assim, para entender adequadamente o que é o *burn-out* será necessário explicitar, também, a concepção de estresse para ser possível observar melhor as diferenças entre os dois conceitos.

2.1 Estresse e *Burnout*: conceitos distintos no processo

A palavra *estresse* deriva do latim e significa “fadiga, cansaço”. Há ainda o seu emprego associado ao conceito de “força, esforço e tensão”, segundo Vieira (2010).

Com uma visão diversa da anterior, Lazarus e Folkman (2004) afirmam que o estresse sobrevém quando os recursos disponíveis estão aquém das demandas, ou seja, a pessoa avalia que aquilo que lhe é demandado, seja no âmbito físico, emocional ou social, está além de suas capacidades.

Segundo Lipp (2006), os estudos sobre o estresse, após a Segunda Guerra Mundial, deixaram de focar apenas no aspecto biológico e passaram a considerar o aspecto biopsicológico, uma vez que observou-se que os transtornos apresentados pelos soldados não derivavam somente às condições físicas a que foram submetidos, mas também, e sobretudo, devido às pressões psicológicas. “Atualmente, os estudos e as publicações sobre estresse e seus efeitos, abrangem não só as consequências do estresse no corpo e na mente

humana, mas também suas implicações para a qualidade de vida da humanidade” (Lipp, 2006, p. 19).

Portanto, o estresse é um processo temporário de adaptação que compreende modificações físicas e mentais. Nesse sentido, o conceito de estresse obteve uma enorme difusão que se transformou quase que um sinônimo de qualquer tipo de alteração, geralmente negativa, sentida pelo indivíduo. Assim, o menor sentimento de ansiedade ou tensão vem sendo atribuído ao estresse. E observa-se no cotidiano uma confusão comum: o estresse é encarado tanto como o elemento desencadeante como o resultado da evolução da fadiga, cansaço da pessoa.

Nesse contexto, deve-se ainda distinguir os estímulos estressantes do estresse. O estímulo estressante ou agente estressante é um elemento que interfere no equilíbrio homeostático do organismo ou está relacionado com as demandas que ele sofre. Já o agente estressor pode ter um caráter físico, cognitivo ou emocional, como por exemplo, a realização de uma prova ou sentir medo.

O estresse é a resposta a esse estímulo, isto é, a necessidade de vir a aumentar o ajuste adaptativo, para retomar ao estado de equilíbrio, reaver a homeostase inicial, ou os recursos que a pessoa vem a dispensar para fazer frente as demandas (Benevides-Pereira, 2010, p. 27).

Portanto, quando se afirma que uma pessoa sofre de estresse significa que é um sobre-esforço do organismo ao sobrepor-se ao nível de resistência dele, ou seja, o estresse tem a função de ajustar a homeostase e de melhorar a capacidade do indivíduo, garantindo-lhe a sobrevivência.

O agente estressor pode ter diversos aspectos, inclusive benigno. O que irá determiná-lo como estressor será a necessidade de adaptação do organismo. Portanto, é possível encontrar:

Estressores físicos: são provenientes do ambiente externo tais como ruídos, frio ou calor intenso e/ou persistente, acidentes, fome, dor ou que interferem predominantemente no corpo do indivíduo, como excesso de exercícios físicos, alimentação pesada, utilização de drogas, etc.

Estressores cognitivos: são avaliados como ameaçadores à integridade do indivíduo ou a seu patrimônio (físico ou psicossocial), tais como a iminência ou a violência de um assalto, envolvimento em uma discussão, seleção a um emprego, provas, etc.

Estressores emocionais: sentimentos como perda, medo, ira, entre outros, ou acontecimento como casamento, divórcio, mudanças (de casa, escola, cidade), em que o componente afetivo se faz mais proeminente (Benevides-Pereira, 2010, p. 27).

Entretanto, é possível perceber que, diante do mesmo agente estressor, existem reações distintas em diferentes indivíduos, ou ainda, em um mesmo indivíduo ocorrem formas diferentes de resposta de estresse em momentos distintos ou em ambientes e contextos diversos. Essas diferenças ocorrem em função de experiências anteriores, características de personalidade, predisposição genéticas, condições de vida e diversos e diferentes fatores que, individualmente ou associados, definem a reação ao estresse.

É possível afirmar então, que o estresse não é um processo, necessariamente, nocivo ao organismo. Se a intensidade do estresse é positiva e/ou breve, e as respostas de estresse suaves e controláveis, podem ser estimulantes e excitantes ao indivíduo, possibilitando-o crescimento, prazer, desenvolvimento emocional e intelectual. A esses casos, Selye (1999) chamou de Eustresse.

Ao caráter negativo do estresse, Selye (1999) denominou de Distresse, que é quando o estressor é mais prolongado ou denota maior gravidade. Pode-se afirmar que o distresse sobrevém quando o estresse ultrapassa um determinado limite que pode ser distinto de organismo para organismo, dependendo ainda das perdas e transtornos que acarreta ou ameaça.

Segundo Ferracioli (2012), a Síndrome de Burnout surgiu na década de 70, a partir das observações do pesquisador Herbert J. Freunderberger, que em 1974 alertou a comunidade científica dos problemas a que os profissionais da saúde estavam expostos em função do seu trabalho, apontando comportamentos que não entendia, afirmando: não é depressão, não é transtorno, não é um distúrbio, mas algo está acontecendo que leva as pessoas a desistir do seu trabalho.

Ao percorrer o caminho do estresse ao Burnout, observa-se uma mudança de perspectiva acentuada, pois houve uma mudança do plano predominantemente individual para o social ou relacional.

Nesse sentido, mesmo apesar da diversidade de conceituações atribuídas à Síndrome de Burnout no decorrer dos anos, ocorre uma unanimidade entre os pesquisadores estudados, na medida em que todos assinalam a influência direta do mundo do trabalho como condição para a determinação dessa síndrome: “*Burnout* é uma experiência individual específica do contexto do trabalho” (Maslach, Leiter, 1999, p. 407).

A literatura pesquisada para este trabalho apresenta uma grande diversidade de definições, concepções e modelos explicativos sobre o *Burnout*, disponibilizando diferentes enfoques sobre as formas de como esta síndrome se desenvolve. Neste capítulo serão apresentados alguns desses enfoques, preferencialmente, aqueles de maior protagonismo.

Segundo Carlotto (2011), há, no mínimo, quatro grandes grupos de modelos explicativos para a Síndrome de Burnout.

A concepção Clínica afirma que a Síndrome de Burnout é caracterizada como um conjunto de sintomas (fadiga física e mental, falta de entusiasmo pelo trabalho e pela vida, sentimento de impotência e inutilidade, baixa autoestima), podendo levar o profissional à depressão e até mesmo ao suicídio. “O estado de exaustão é resultado do trabalho intenso, sem preocupação em atender às necessidades do indivíduo” (Carlotto, 2011, p. 31).

A concepção Sócio-psicológica, protagonizada pelas pesquisas das psicólogas sociais Christina Maslach e Susan Jackson, em 1977, evidencia as variáveis sócio-ambientais como coadjuvantes do processo de desenvolvimento da Síndrome de Burnout, como por exemplo, a exaustão emocional, a reduzida satisfação pessoal no trabalho ou a não realização profissional. A concepção Organizacional aponta que a Síndrome de Burnout é a consequência de um desajuste entre as necessidades apresentadas pelo trabalhador e os interesses da instituição.

A concepção sócio-histórica prioriza o papel da sociedade, cada vez mais individualizada e competitiva, mais do que os fatores institucionais ou pessoais. Portanto, profissões voltadas para a ajuda e o desenvolvimento do próximo, que se aproximam de

uma perspectiva comunitária, são incompatíveis com os valores predominantes na sociedade contemporânea.

Nesse sentido, os autores concordam que há no trabalho atividades laborais, que possuem relevância no desenvolvimento dessa síndrome. Também concordam que as pessoas que atuam diretamente na assistência, como responsáveis pelo bem-estar de outra pessoa, estão mais susceptíveis ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Há concordância ainda que a síndrome acomete pessoas normais, em geral entusiastas e idealistas, que no decorrer do exercício profissional vão mudando seu modo de ser, apresentando transtornos que acabam por intervir em sua vida pessoal, social e institucional.

3. A SÍNDROME DE BURNOUT E O TRABALHO DOCENTE

Como já foi pontuado no capítulo anterior, alguns estudiosos afirmam que a interação com o público seria um fator importante no desenvolvimento da Síndrome de Burnout, sendo um fator de risco, principalmente, para os trabalhadores das áreas da saúde. Contudo, os professores, atendentes e pessoas que lidam com o público em geral demonstram o desenvolvimento da síndrome em maior número.

No decorrer deste capítulo, serão discutidos o desenvolvimento e a incidência da Síndrome de Burnout entre os professores.

Ao longo da história, diversos acontecimentos marcam a vida do ser humano causando danos físicos e/ou mentais. Assim, o estresse não é um problema do século XXI. Todos os indivíduos, independentemente do sexo ou idade podem desenvolver o estresse. No entanto, o que interessa neste estudo é o estresse desenvolvido por causa da profissão, devido as características do trabalho que culminam no adoecimento psíquico e físico da pessoa.

O estresse característico do ambiente do trabalho é chamado de “estresse ocupacional” que, quando presente de forma mais prolongada tem sido designado como Síndrome de Burnout.

O Burnout é a resposta a um estado prolongado de estresse, ocorre pela cronificação deste, quando os métodos de enfrentamento falharam ou foram insuficientes. Enquanto o estresse pode apresentar aspectos positivos ou negativos, o Burnout tem sempre um caráter negativo (distresse). Por outro lado, o Burnout está relacionado com o mundo do trabalho, com o tipo de atividades laborais do indivíduo (Benevides-Pereira, *et al*, 2012, p. 45).

Nesse sentido, a Síndrome de Burnout é o resultado do estresse crônico que é típico do ambiente de trabalho, principalmente, quando nesse estão presentes situações de excessiva pressão, conflitos, poucas recompensas emocionais e pouco reconhecimento.

Como já dito anteriormente, diversas pesquisas apontam que profissionais que trabalham diretamente com outras pessoas, como responsáveis pelo seu desenvolvimento e

bem-estar ou assistindo-as, são mais susceptíveis ao desenvolvimento da síndrome, destacando-se os profissionais da saúde e os educadores, segundo Benevides-Pereira *et al*, 2013).

Segundo Maslach et al (2011), a Síndrome de Burnout é considerado um fenômeno psicossocial constituído por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e sentimento de baixa realização profissional.

A exaustão emocional (EE) está relacionada 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, 2010, p. 39).

A Despersonalização se caracteriza pelas atitudes de ironia e cinismo com que os trabalhadores com a Síndrome de Burnout passam a tratar as pessoas no trabalho. Para Maslach et al (2011) é a dimensão defensiva da síndrome.

Já a realização Pessoal se refere ao fato de que “o idealismo, tenacidade e motivação do início no trabalho, dão lugar ao sentimento de frustração, insatisfação pessoal e autoavaliação negativa na atividade laboral” (Benevides-Pereira, 2010, p. 39).

A Síndrome de Burnout tem sido considerada um problema social bastante relevante, pois está vinculada a custos organizacionais devido ao absenteísmo, rotatividade de funcionários, baixa na produtividade e na qualidade do trabalho, além de estar associada a vários tipos de disfunções pessoais.

Segundo Benevides-Pereira (2012), há na literatura uma lista extensa de diversos sintomas associados à Síndrome de Burnout, sendo físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos. Dentre os sintomas físicos destacam-se a fadiga, distúrbio do sono, dores musculares, cefaléias, enxaquecas, distúrbios do sistema respiratório, transtornos cardiovasculares, perturbações gastrointestinais, alterações menstruais nas mulheres, disfunções sexuais.

Quanto aos sintomas psíquicos, Benevides-Pereira (2010) destaca a falta de concentração e atenção, lentidão do pensamento, alteração de memória, sentimento de insuficiência, de solidão, de alienação, impaciência, baixa autoestima, desânimo, dificuldade de auto-aceitação, depressão, paranóia, disforia, desconfiança.

Em relação aos sintomas comportamentais surgem a irritabilidade, a incapacidade para relaxar, a negligência ou o excesso de escrúpulos, dificuldade de aceitar mudanças, perda de iniciativa, aumento no consumo de calmantes, álcool, comportamento de alto risco, suicídio.

Finalmente, em relação aos sintomas defensivos Benevides-Pereira (2012) destaca o sentimento de onipotência, a tendência ao isolamento, a perda de interesse pelo trabalho ou pelo lazer, absentéismo, cinismo, ironia.

Uma pessoa com a Síndrome de Burnout não apresenta, necessariamente, todos os sintomas apontados. A intensidade, a frequência e a presença concomitante de agentes estressores é que influenciarão cada pessoa, acelerando e/ou agravando o transtorno. Em relação ao trabalho docente, nos últimos anos, outras questões se associam à organização e desenvolvimento dessa profissão.

Segundo Carlotto (2011), as exigências e responsabilidades dos educadores tem aumentado bastante, coincidindo com o processo histórico de transformação rápida do contexto social, o que vem trazendo modificações no papel do professor no cotidiano da escola. Para a autora, essas mudanças estão ligadas a três fatores fundamentais.

O primeiro diz respeito à evolução e transformação das famílias, um dos agentes tradicionais de socialização, que nos últimos anos, vem renunciando às suas responsabilidades no âmbito educativo, passando a exigir que as escolas assumam essa função.

O segundo fator está relacionado ao papel desempenhado pelas escolas que, tradicionalmente, representava a instituição responsável por transmitir o conhecimento. viu-se seriamente afetada pelo surgimento de novos agentes de socialização, como os meios de comunicação e consumo cultural de massas, que se converteram em fontes paralelas de informação e cultura.

Já o terceiro fator está relacionado ao conflito que se instaura nas instituições quando se pretende definir qual é o papel do professor e quais valores, dentre os vigentes na sociedade, ele deverá transmitir e quais ele deverá questionar, afirma Carlotto (2011).

Os fatores apontados transformam-se em um profundo e exigente desafio pessoal para os professores que se propõem a responder às novas expectativas projetadas sobre eles. Nesse processo, os professores se deparam com a necessidade de desempenhar vários papéis, muitas vezes, contraditórios, que lhes exigem manter o equilíbrio em várias situações. É exigido do professor ser amigo do aluno, apoiador do seu desenvolvimento pessoal e de sua autonomia; muitas vezes, é proposto que o professor atenda aos seus alunos individualmente e que siga as políticas educacionais, em outras, que o professor avalie e planeje conforme as necessidades dos alunos, porém em salas superlotadas.

Segundo Perrenoud (2003), a profissão docente é uma “profissão impossível”, na medida em que está sempre entre aquelas que trabalham com pessoas. Sendo assim, o sucesso da escola nunca estará assegurado, uma vez que em tais profissões, há sempre mudanças, a presença de ambigüidades, conflitos, opacidades e mecanismos de defesa. A escola vive hoje uma grave crise, que é a consequência da própria crise em que vive a sociedade e o Homem.

Nesse sentido, Esteves (2009) adverte que, quando é exigido do indivíduo uma mudança excessiva em um período de tempo muito curto, ocorre desastrosas tensões e desorientações no desenvolvimento de suas atividades laborais. O professor está sendo tirado de um meio cultural conhecido e está sendo colocado em um meio completamente distinto do seu, sem possibilidade de retornar à antiga função social de que se lembra.

Talvez a mais significativa modificação ocorrida no papel do professor esteja relacionada ao avanço contínuo do saber. Não se trata somente da necessidade de atualização contínua, mas sim da renúncia a conteúdos e a um saber que vinha sendo de seu domínio durante anos. Os professores devem incorporar conteúdos que nem sequer eram mencionados quando começaram a exercer esta profissão (Carlotto, 2011, p, 25).

O professor que resiste a estas mudanças, que ainda pretende manter o papel de modelo social, o de transmissor exclusivo de conhecimento e o de hierarquia possuidora de poder, tem maiores possibilidades de desenvolver sentimentos de mal-estar.

3.1 Identificando o *Burnout* em professores

A Síndrome de *Burnout* é um tipo de estresse ocupacional que acomete profissionais envolvidos em atividades de cuidado de atenção direta, contínua e altamente emocional.

Segundo Maslach e Leiter (1999), as profissões mais vulneráveis são geralmente as que envolvem serviços, tratamento ou educação. O processo de esgotamento profissional é individual e o seu surgimento é paulatino, cumulativo, progressivo, geralmente, não sendo percebido imediatamente pelo sujeito.

Esteves (2009) afirma que a Síndrome de Burnout em professores possui os principais sintomas: exaustão física e emocional, irritação freqüente, ansiedade, raiva ou tristeza. Aliado a isso, as frustrações emocionais a esse fenômeno levam a sintomas psicossomáticos como úlceras, dores de cabeça, insônia, hipertensão, além de abuso no uso de álcool e medicamentos, desencadeando problemas familiares e conflitos sociais.

Quanto aos aspectos profissionais, o professor pode apresentar prejuízos em seu planejamento de aula, sendo descuidado em sua estruturação ou, até mesmo, deixando de realizá-lo com frequência. Apresenta ainda perda da criatividade e de entusiasmo, sentindo menos simpatia por seus alunos e menos otimismo diante do futuro. É possível ainda sentir-se frustrado diante dos problemas ocorridos em sala de aula ou pela falta de progresso de seus alunos, aparecendo um distanciamento nas relações cotidianas.

Esteves (2009) afirma ainda que podem surgir sentimentos de hostilidade em relação a colegas de trabalho e familiares de alunos, bem como a visão depreciativa com relação à profissão. O professor torna-se autodepreciativo e arrependido de ter ingressado na profissão, fazendo-o planejar abandoná-la.

Nessa perspectiva, os professores apresentam a Síndrome de Burnout quando gastam muito tempo de seu intervalo denegrindo alunos, reclamando da gestão ou arrependendo-se da sua escolha profissional.

Segundo Carlotto (2011), muitos estudos têm se preocupado em identificar as causas da Síndrome de Burnout entre os professores.

Faber (2011) parte do pressuposto de que as causas são uma combinação de fatores individuais, organizacionais e sociais que juntos, produziria uma percepção de baixa valorização profissional, resultando na Síndrome de Burnout. Os professores que são comprometidos com o seu trabalho, envolvem-se intensamente com suas atividades, sentindo-se desapontados quando não são recompensados por seus esforços.

Para Carvalho (2005), as idealizações não concretizadas em relação ao trabalho e à organização propiciam o surgimento da Síndrome de Burnout. Os professores possuem expectativas de atingir tanto metas do processo ensino-aprendizagem quanto metas, consideradas, às vezes, irrealistas, pois pretendem ajudar seus alunos a resolverem seus problemas pessoais. “A educação pode ser associada ao Burnout, devido ao alto nível de expectativa desses profissionais, o qual não pode ser totalmente preenchido” (Maslach; Jackson, 2004, p. 28).

Quanto às variáveis sociodemográficas, Farber (2011) afirma que as pesquisas apontam que os professores do sexo masculino são mais vulneráveis do que professores do sexo feminino. Esse dado levou a seguinte suposição: as mulheres são mais flexíveis e mais abertas para lidar com as várias pressões do cotidiano profissional.

As pesquisas apontaram ainda que professores com menos de 40 anos também são mais vulneráveis à Síndrome de Burnout, pois possuem expectativas irrealistas em relação à profissão. Os mais jovens precisam aprender a lidar com as demandas e pressões da profissão e, por isso, podem apresentar maiores índices da síndrome.

Farber (2011), supõe que os professores com mais idade parecem ter menos preocupação com os estressores ou com os sintomas pessoais relacionados ao estresse e que com mais experiência na profissão, menores serão os níveis do *Burn-out*.

Com outra visão, Moura (2009), afirma que mais significativo que os anos de experiência na profissão docente é o nível de ensino em que o professor atua. Os

professores de ensino fundamental e médio tendem a apresentar mais atitudes negativas em relação aos seus alunos do que os professores do ensino infantil. Nessa perspectiva, o autor aponta como uma das maiores causas da Síndrome de Burnout, a relação com o aluno, seguida pela sobrecarga de trabalho e o conflito de papel.

O professor assume muitas funções, possui papéis, por vezes contraditórios, tendo que lidar com aspectos acadêmicos, emocionais e sociais, além de lidar com os conflitos ocasionados pelas expectativas dos pais, dos estudantes, dos gestores, das políticas públicas educacionais e da comunidade.

O excesso de tarefas burocráticas tem feito com que os professores se sintam desrespeitados, principalmente, quando devem executar tarefas desnecessárias e não relacionadas à essência de sua profissão. Ao desempenhar trabalhos de secretaria, diminui sua carga horária para o atendimento ao aluno e para desenvolver-se na profissão. A falta de autonomia e participação nas definições das políticas de ensino tem mostrado ser um significativo antecedente do *Burnout*. Essas questões, somadas à inadequação salarial e à falta de oportunidades e promoções, tem preocupado os pesquisadores (Carlotto, 2011, p. 25).

Outra causa relevante apontada por Carlotto (2011), é o isolamento social, presente no trabalho docente, tornando os professores mais susceptíveis ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout. A docência é uma profissão solitária, uma vez que há a tendência de professor vincular suas atividades ao atendimento de alunos, permanecendo à parte de outras atividades sociais.

Com a carga excessiva de trabalho, há menos tempo para atualização profissional, lazer e poucas oportunidades de trabalho criativo, o que torna o professor mais técnico no desempenho de suas atividades.

Para França (2007), a inadequação da formação recebida para lidar com as atividades de ensino, escola e cultura organizacional é outra causa para a Síndrome de Burnout entre os professores. A formação docente enfatiza os conteúdos curriculares e as tecnologias, sendo deficiente a abordagem nas questões de relacionamento interpessoal com os alunos, pais e gestores. A falta de infraestrutura e de recursos materiais para

implementar suas ações junto aos alunos também é apontada como uma importante causa de desgaste profissional.

A relação com as famílias dos alunos também é apontada como causa para o estresse profissional dos professores. A família, muitas vezes, deposita na escola e no professor a exclusividade pela educação dos seus filhos, permanecendo ausentes do processo educacional. Ou ainda, afirmando que o professor é inexperiente, incompetente, e que é o causador dos problemas de aprendizagem apresentados pelo aluno.

Segundo França (2007), do ponto de vista público, o professor é extremamente cobrado em seus fracassos e raramente reconhecido por seu sucesso. Mesmo sendo uma tendência de várias profissões, a docência é a profissão que vem sendo severamente avaliada e cobrada pela sociedade em geral nas últimas décadas.

Sendo assim, a Síndrome de Burnout entre os professores é um fenômeno complexo e multidimensional resultante da interação entre aspectos individuais, as atividades laborais e o ambiente de trabalho. Esse ambiente não é apenas restrito à sala de aula ou ao contexto escolar, mas sim a todos os fatores envolvidos nessa relação, incluindo os fatores macrossociais, como políticas educacionais.

3.2 Entendendo o Burnout entre os professores

Farber (2011) acredita que a chave para o entendimento do fenômeno da Síndrome de Burnout entre os professores está na abordagem psicológica ou mais especificamente no sentimento do professor de que seu trabalho é pouco significativo. “Professores, como todas as pessoas, precisam sentir-se importantes, amados e de alguma forma especiais. Eles necessitam ter estas necessidades afirmadas por quem eles vivem e trabalham” (Farber, 2011, p. 165).

O professor sente que seus esforços não são proporcionais às recompensas obtidas, seja emocional ou financeira, e que os futuros esforços não serão justificados ou suportados. Outro ponto defendido por Farber (2011) é a ênfase negativa dada às questões ligadas ao ensino, tendo frequentemente divulgados resultados ruins de aprendizagem,

colocando o professor no foco do problema, reforçando o senso de vitimização do professor, tornando-o mais vulnerável à síndrome.

Os professores reagem de formas diferentes aos fatores estressores, porém está na relação aluno-professor a maior fonte de estresse, bom como a maior fonte de recompensas e gratificações ao desempenho da profissão docente. Os prejuízos dessa relação interferem não só no bem-estar dos professores, mas também em sua carreira e na aprendizagem dos alunos.

Sleegers (1999) *apud* Carlotto (2011), acredita que a Síndrome de Burnout deve ser analisada a partir das perspectivas sociológicas, psicológicas e organizacional. A Síndrome de Burnout em professores pode ser conceitualmente definido dentro de uma “abordagem interacional e considerado o resultado da interação entre intenções e ações individuais do professor e suas condições de trabalho” (p. 255).

Com esse ponto de vista, é importante considerar as características de trabalho do professor e a estrutura e especificidades das instituições de ensino. As diferenças entre professores e diferenças entre as escolas devem ser incluídas em qualquer modelo explicativo para a Síndrome de Burnout em professores, afirma Carlotto (2011).

Portanto, com o atual conhecimento sobre as possíveis conseqüências da Síndrome de Burnout em professores indica que essas merecem seriedade, devido a seu número de incidência entre esses profissionais e pela irreversibilidade de suas conseqüências.

A Síndrome de Burnout em professores não se manifesta somente no campo pessoal e profissional. Ele repercute também sobre a escola, as relações interpessoais e no processo de ensino-aprendizagem. Professores com altos níveis de *burn-out* pensam, frequentemente, em abandonar a profissão, o que acarreta inúmeros transtornos no âmbito escolar e também no sistema educacional.

A intenção de abandonar a profissão e a saída psicológica ou despersonalização são tentativas de lidar com a exaustão emocional. Muitos professores chegarão até a deixar a profissão por causa da Síndrome de Burnout, porém muitas outras poderão permanecer. Assim, a produtividade ficará será afetada, ficando abaixo do potencial real, resultando em prejuízos na qualidade do trabalho.

Geralmente, altos níveis de *Burn-out* fazem com que os professores fiquem contando as horas para o término do dia de trabalho, anseiem as próximas férias e utilizem-se de vários atestados médicos para aliviar o estresse e a tensão rotineiros.

Segundo Gasparini; Barreto e Assunção (2010), o professor acometido pela Síndrome de Burnout tem dificuldade de envolver-se, falta-lhe carisma e emoção nas relações interpessoais, principalmente, com os estudantes, o que afeta não só o aprendizado, mas o comportamento deles dentro da sala de aula. Para o autor, as principais reclamações dos professores com altos níveis de *burn-out* possuem constantes resfriados, insônia, dores de cabeça e nas costas e hipertensão.

No que se refere ao trabalho docente, vários estudos têm demonstrado que os índices de rotatividade de professores, o absenteísmo e as licenças médicas tem aumentado significativamente nos últimos anos, o que justifica a necessidade de uma investigação sobre as variáveis que afetam a saúde física e mental desses profissionais.

Nesse sentido, o objetivo do presente estudo é investigar os níveis de estresse e *burn-out* em professores do ensino público estadual em uma escola de Minas Gerais.

4. METODOLOGIA

4.1 Descrição do lugar do estudo

Figura 2 – Localização do lugar de estudo



Fonte: <https://www.google.com.br/maps>

Escola Estadual Ministro Adauto Lúcio Cardoso, na cidade de Curvelo/MG, situada a Rua Riachuelo, 553, 1 Curiango Curvelo – MG. A escola é mantida pelo governo Estadual, tem uma boa estrutura física contando com 19 salas de aulas, sala de informática, sala de AEE (Atendimento Educacional Especializado), Quadra poliesportiva coberta, acesso a internet, possui 95 funcionários e 1.165 alunos devidamente matriculados no ensino fundamental e médio, nos turnos manhã, tarde e noite.

4.2 Design, tipo e abordagem do estudo

No desenvolvimento desta pesquisa foi utilizada a metodologia do tipo descritiva, pois segundo Sampieri (2006, p. 101): “os estudos descritivos, medem, avaliam ou coletam dados sobre diversos aspectos, dimensões ou componentes do fenômeno a ser pesquisado”. O modelo utilizado na pesquisa é não experimental que de acordo com Sampieri (2006) é a investigação que se realiza sem manipular deliberadamente as variáveis, ou seja, trata-se da pesquisa em que não fazemos variar intencionalmente as variáveis independentes. O que

fazemos na investigação não experimental é observar fenômenos tal como se produzem em seu contexto natural, para depois analisá-los.

A abordagem desta investigação é quantitativa. Segundo Sampieri, Collado e Lucio (2013) a pesquisa quantitativa objetiva utilizar os pontos fortes descobertos, onde se apresentam os aspectos e características do fenômeno em estudo, de modo que esse fenômeno pode ser mensurado e compreender suas características.

Nesse marco, o instrumento básico foi o questionário, elaborado a partir dos objetivos específicos que se apresentam numericamente e em cálculos de porcentagens, que irão dar uma visão da realidade estudada. Sendo um estudo descritivo, o enfoque quantitativo deixa compreender a realidade de fenômeno em estudo assim como aparece no momento do estudo, sem intervir nem mexer nele. O estudo descritivo é essencialmente não experimental.

4.3 População e amostra

A população total desta pesquisa foi 56 professores de diversas disciplinas. Dessa população foram selecionados 26 professores intencionalmente, através de amostra não probabilística ou não aleatória.

Os critérios de seleção da amostra foram professores que estavam em condição de responder as perguntas, além de sua disponibilidade e vontade de cooperar com a pesquisa.

4.4 Instrumentos e técnicas de coleta dos dados

Os dados foram coletados por intermédio da aplicação de um questionário estruturado fechado destinado aos Professores.

Um conjunto de perguntas sobre uma ou mais variáveis a serem medidas. Assim, o conteúdo das perguntas de um questionário é tão variado como os

aspectos que o mesmo mede, de modo que a presente pesquisa utilizou perguntas fechadas (Sampieri, 2006, p. 310).

Em relação à validação do conteúdo do questionário, esse foi validado por três especialistas, doutores em educação.

A coleta de dados foi realizada a partir de algumas etapas de trabalho, que poderão ser semelhantes ou distintas no que diz respeito ao tempo determinado para cada uma delas.

ETAPA I- primeiramente foi desenvolvido um levantamento bibliográfico para verificar os autores que fundamentam a pesquisa no eixo da Síndrome de Burnout.

ETAPA II- uma visita técnica foi realizada para as observações iniciais e levantamento de dados sobre a organização estrutural dos professores.

ETAPA III- após as visitas técnicas foram elaborados os instrumentos de pesquisa para coleta de dados. Para essa atividade foi feito um pedido de autorização à gestão da escola, mediante a apresentação de um ofício em nome da Universidad Autónoma de Asunción – UAA - PY. Para a coleta de dados foi construído um roteiro de questionários composto de questões fechadas tendo como referências as observações feitas previamente in lócus.

ETAPA IV- o material coletado por meio dos questionários foi apresentado na forma de gráfico, tabelas e relatório devidamente interpretado no conjunto com os demais materiais obtidos.

4.5 Técnicas de análise de dados

Após a coleta dos dados, a partir do instrumento questionário, foram feitas as avaliações dos materiais, utilizando-se a técnica de análise dos resultados.

O material coletado foi lido e agrupado conforme o tema, os objetivos e as finalidades da investigação que se pretende alcançar, buscando significado dentre as

respostas dos questionários, explorando-se também as diferenças percebidas entre as respostas.

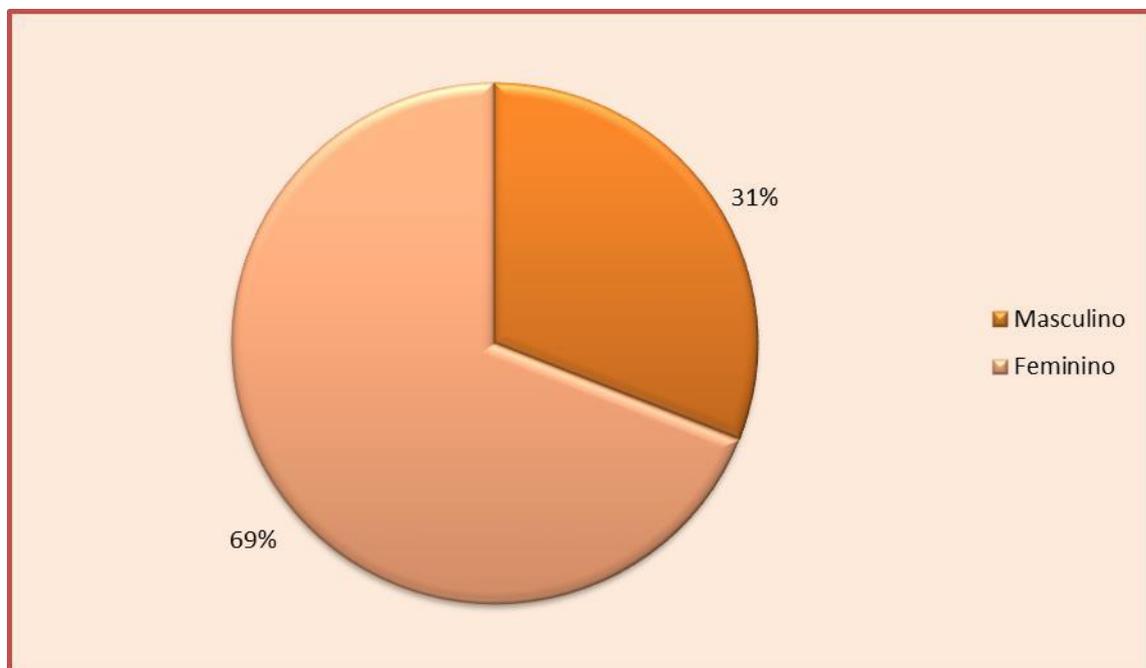
Dessa forma, a análise visa encontrar relação entre as respostas dos questionários e busca equipará-las com o referencial teórico da pesquisa.

5. RESULTADOS

5.1 Resultados obtidos com os professores

Os resultados obtidos por meio da resposta dos professores aos questionários permitiram obter dados do perfil deles: sexo, idade e outros dados relevantes para esta pesquisa.

Figura 1 – Sexo



Fonte: Elaboração própria

Na figura 1, observa-se que 31% dos professores que responderam ao questionário são do sexo masculino e 69% são do sexo feminino.

Segundo os estudos de Farber (1991) demonstraram que os professores do sexo masculino são mais vulneráveis que os do sexo feminino, o que levou à suposição de que mulheres são mais flexíveis e mais abertas para lidar com as várias pressões presentes na profissão de ensino.

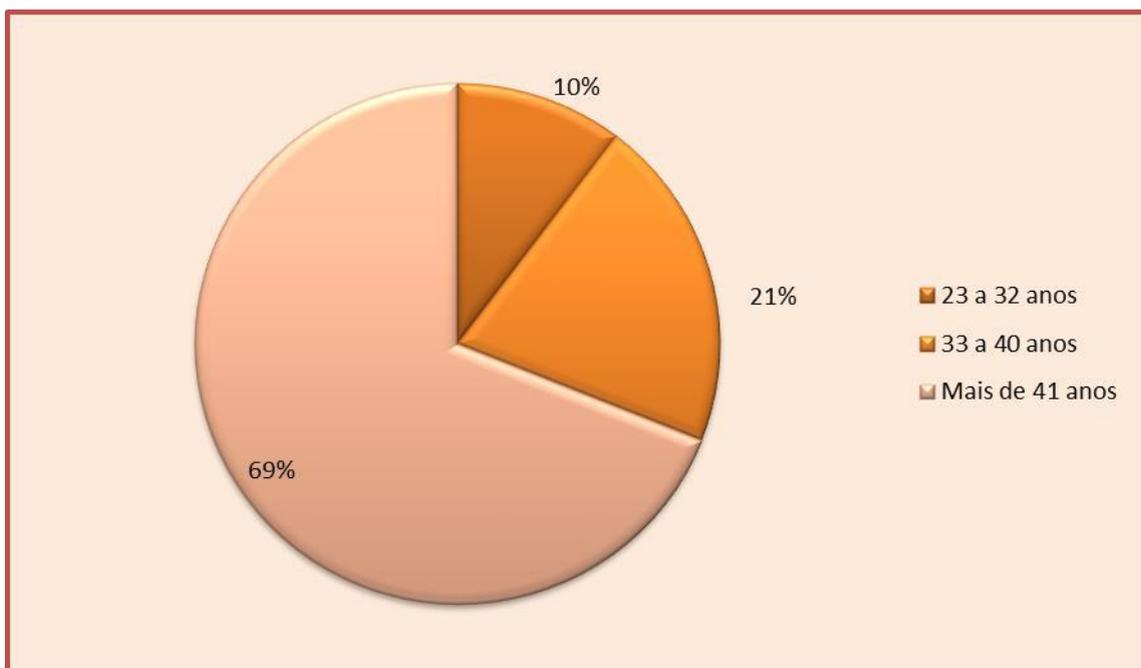
Estudos apontam que as diferenças de gênero podem estabelecer incidências significativas no processo de adoecimento. Pesquisas que buscam entender a diferença na forma de adoecimento e a relação entre a Síndrome e o gênero vem se tornando frequente, porém seus resultados não são conclusivos, afirmam Schulz (2016) e Martins (2015).

As pesquisas apontam que as mulheres apresentam respostas mais elevadas na dimensão de exaustão emocional e os homens na dimensão despersonalização. Outros estudos, no entanto, não são encontradas diferenças significativas nos escores da Síndrome de Burnout entre os gêneros, segundo Carlloto (2011).

Etzion (1987) associa as diferenças encontradas nos níveis da síndrome às questões tradicionais do processo de socialização e organização social, as quais se colocam diferenciadamente para homens e mulheres.

A expressão de emoções, de maior manifestação de sentimentos é atribuída às mulheres, assim como a responsabilização maior em atividades relacionadas aos filhos, mesmo que existam indicadores de maior participação masculina. É o que ocorre também em relação às tarefas domésticas. O papel desempenhado por homens, nessas tarefas, é de coadjuvante em relação ao das mulheres, afirma Carlotto (2011).

Figura 2 – Idade



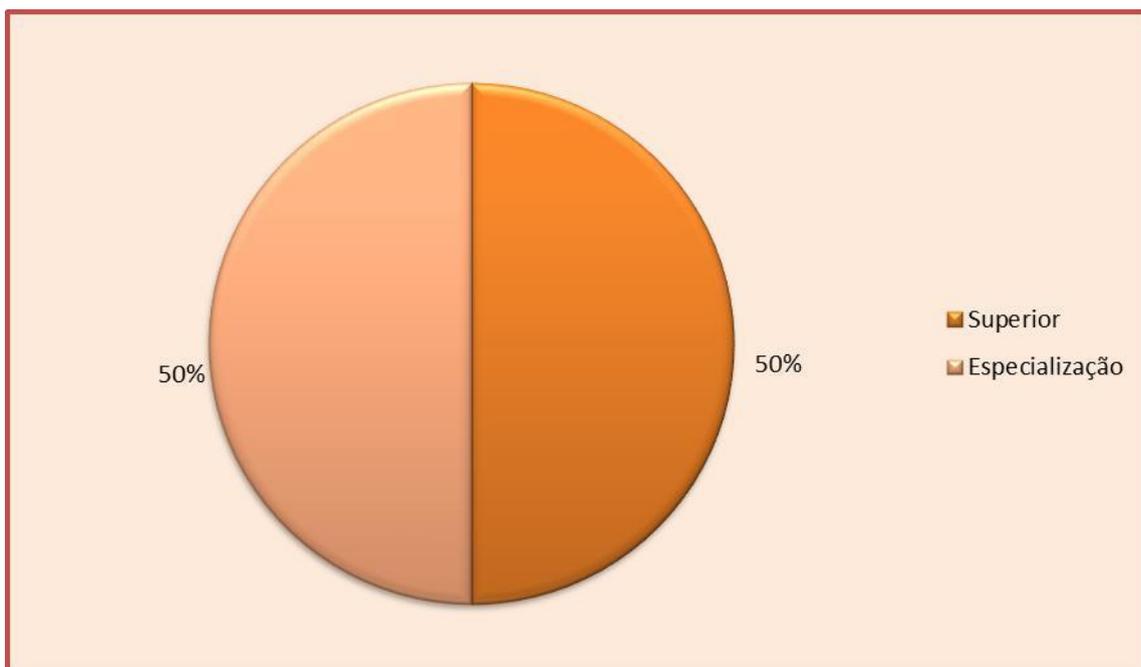
Fonte: Elaboração própria

Na figura 2, verifica-se que 69% dos professores tem mais de 41 anos, 21% tem entre 33 a 40 anos e 10% tem idade entre 23 a 32 anos.

Etzion (1987) corrobora que professores com menos de 40 anos apresentam maior risco de incidência da Síndrome de Burnout, provavelmente devido às expectativas irrealistas em relação à profissão. Jovens precisam aprender a lidar com as demandas do trabalho, afirma Maslach, (1982) e, por esta razão, podem apresentar maiores níveis da síndrome.

Professores com mais idade, segundo a autora, parecem já ter desenvolvido a decisão de permanecer na carreira, demonstrando menos preocupação com os estressores ou com os sintomas pessoais relacionados ao estresse.

Figura 3 – Escolaridade



Fonte: Elaboração própria

Na figura 3, constata-se que 50% dos professores tem nível superior e os outros 50% tem pós-graduação. A formação do professor recebida para lidar com as atividades de ensino, escola e cultura institucional também tem sido apontada como uma importante causa da síndrome (Farber, 1991; Wisniewski & Gargiulo, 1997).

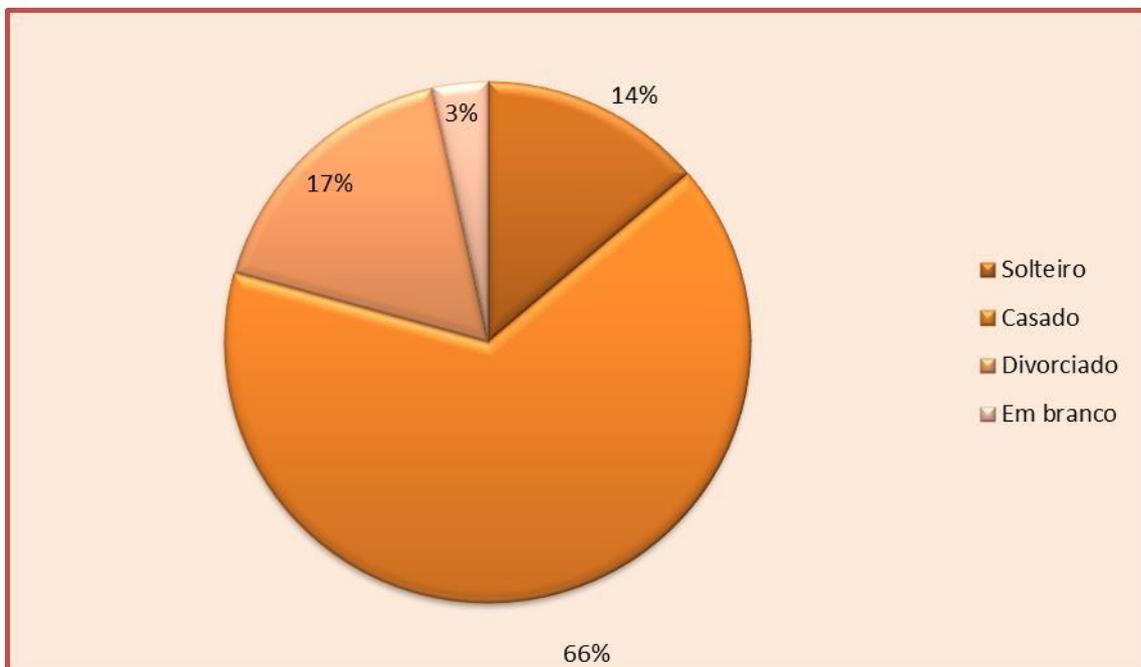
A formação do professor, explicam os autores, enfatizam conteúdos e tecnologia, sendo deficiente a abordagem nas questões de relacionamento interpessoal, relacionamento com alunos, administradores, pais e outras situações. O trabalho docente é considerado uma das práticas essenciais para o desenvolvimento humano.

Para Carlotto (2011), o papel do professor na sociedade atual, vai além de ensinar em sala de aula. O professor desempenha atividades que demandam um esforço que está além das habilidades e técnicas que geralmente possui.

As particularidades das escolas, os contextos sociais nos quais os alunos estão inseridos, suas necessidades e desejos distintos, exigem dos professores uma formação além do caráter pedagógico do ensino, ao qual não foi preparado em sua formação acadêmica, afirma Benevides-Pereira (2010).

A educação escolar passou a ser responsável pelo desenvolvimento psicossocial dos alunos. Toda essa responsabilidade e cobrança contribui para o adoecimento dos professores.

Figura 4 – Situação conjugal

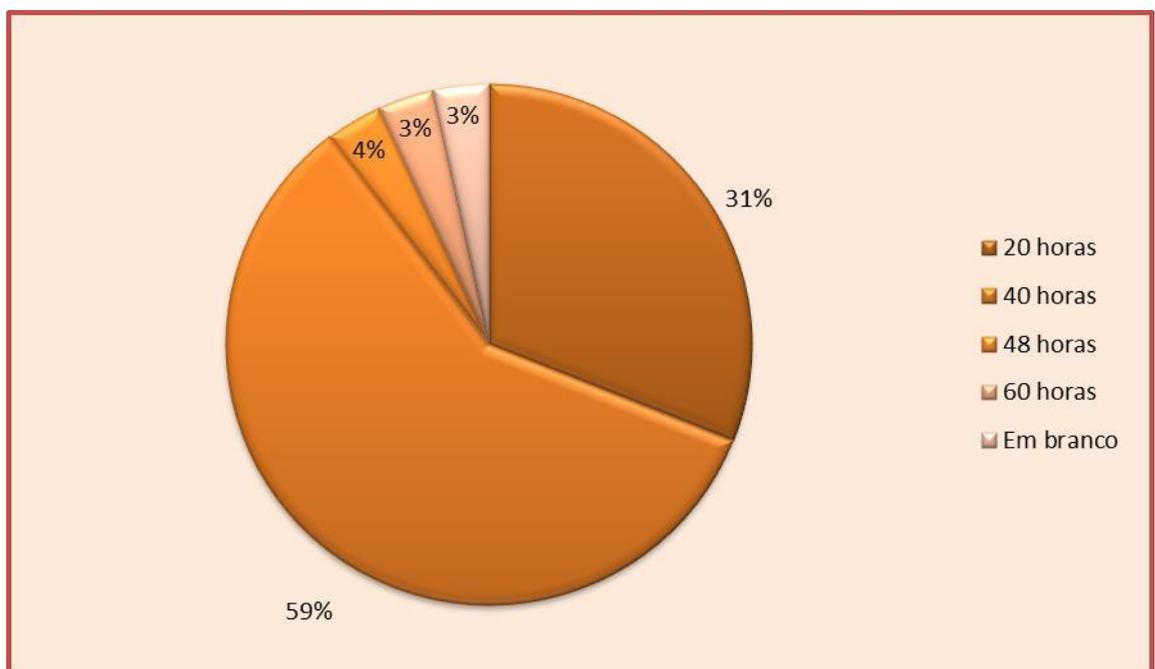


Fonte: Elaboração própria

Na figura 4, nota-se que 66% dos professores são casados, 17% separados/divorciados, 14% solteiro e 3% responderam em branco.

Com relação à situação conjugal dos professores que responderam o questionário, os dados não expressam nem tencionam nenhuma diferença estatisticamente significativa, isso sugere que a situação conjugal aparentemente não tem impacto no desenvolvimento da síndrome, a busca na literatura também oportunizou notar que não há diferenças entre ter ou não um cônjuge.

Figura 5 – Carga horária de trabalho



Fonte: Elaboração própria

Na figura 5, permitiu contemplar que 59% dos professores tem 40 horas semanais de jornada de trabalho, 31% com 20 horas, 4% com 48, 3% 60 horas consecutivas e apenas 3% responderam em branco.

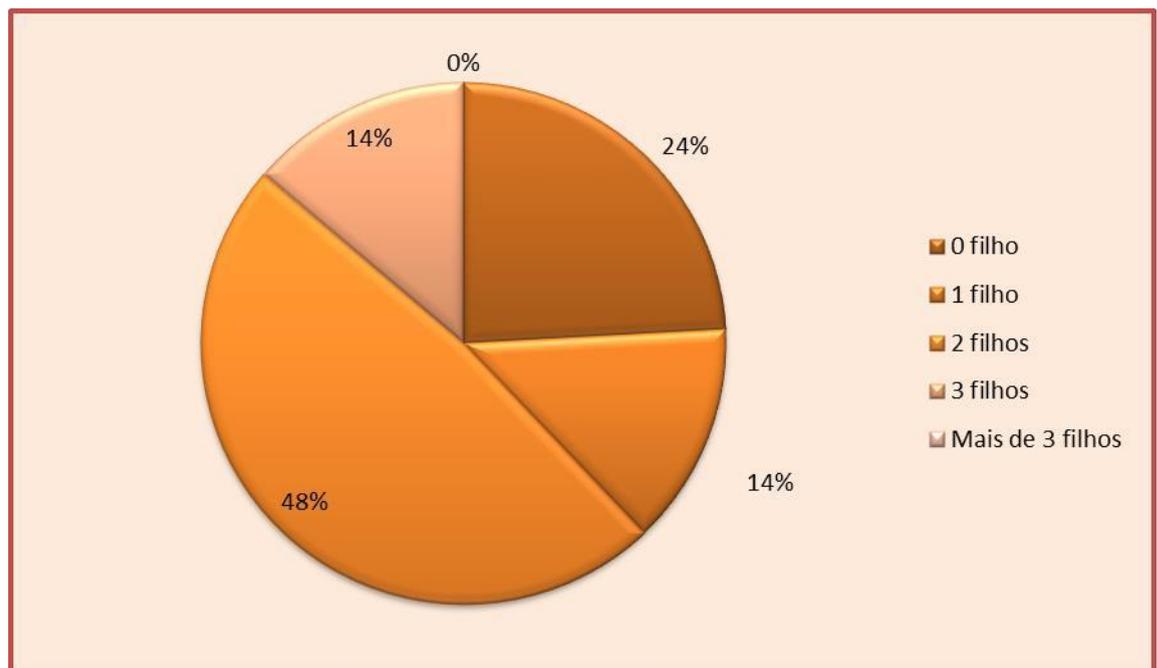
A profissão de professor, assim como a de médico, por exemplo, a Constituição Brasileira de 1988, permite o acúmulo de carga horária num limite de até 64 horas semanais. São comuns a muitos professores pelo Brasil afora se sobrecarregar na carga horária de trabalhos em sala de aulas por semana, pegando cerca de 20 horas/aula no município, outras 20 horas/aula no Estado e ainda outras 20 horas/aula na rede privada. A

relação indivíduo e trabalho, assim como suas consequências, tem sido foco, cada vez mais, de estudos, devido a uma maior exigência do trabalhador.

Segundo Vieira (2010), queixas como excesso de trabalho e falta de tempo com a família tem sido recorrentes entre os professores. Assim, a carga horária de trabalho tem sido apontada como um importante fator estressor por esses profissionais. Sendo assim, a carga horária semanal de trabalho está associada ao risco de desenvolver a Síndrome de Burnout em professores.

Dentre os 59% dos professores respondentes ao questionário, há uma tendência a apresentar características que favorecerá ao seu afastamento, como: depressão, desgaste, estresse - elementos característicos da conceituação da Síndrome de Burnout, como aponta (Codo, 2002, p. 240-242).

Figura 6 – Números de filhos



Fonte: Elaboração própria

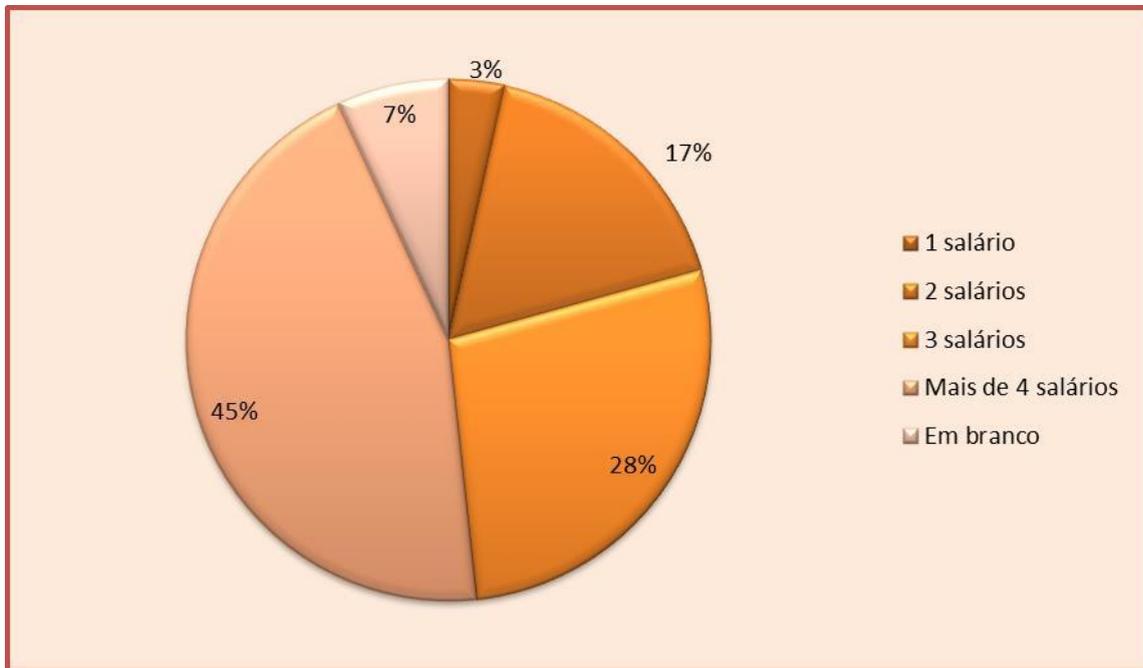
Na figura 6, é perceptível que 48% dos professores tem em média 2 filhos, 24% não tem filhos enquanto 14% tem 1 filho apenas e outros 14% tem 3 filhos. Israel (2010) explica que essa variável revela que as mulheres apresentam um maior índice de exaustão emocional em comparação aos homens porque elas não se preocupam apenas com o trabalho docente, mas também com os afazeres domésticos e os filhos.

A Síndrome de Burnout está associada a empregos e ambientes de trabalhos muito tensos, que exigem demais do profissional, culminando no estresse prolongado fazendo com a pessoa apresente irritabilidade e perca o interesse e a motivação em suas tarefas. Tudo isso foi apresentado no decorrer deste trabalho. A novidade, porém, é que estudos tem demonstrado que pais e mães também podem sofrer desse mal, justamente pelos cuidados que os filhos demandam.

Segundo Franco (2017), o Burnout parental não é apenas cansaço e estresse, mas também pode estar relacionado à depressão, vícios e outros problemas de saúde, por se tratar de uma condição emocional angustiante. Criar e cuidar de um filho não é o único indicio desse esgotamento emocional, mas essa tarefa somada ao ritmo que os pais têm atualmente pode levar à Síndrome de Burnout.

No Brasil, há maior incidência desse tipo de distúrbio devido a desigualdade da divisão das tarefas entre pais e mães, sendo as mães as mais acometidas por esse adoecimento do que os pais, afirma Franco (2017).

Figura 7 – Renda



Fonte: Elaboração própria

Na figura 7, averiguou-se que 45% dos docentes que responderam o questionário tem renda de mais de 4 salários mínimos, 28% tem renda em média de 3 salários mínimos, 17% possuem renda de 2 salários mínimos, 7% não responderam e 3% relatam que recebem 1 salário mínimo.

Para Benevides-Pereira (2012), o estresse ocupacional é proveniente de processos ligados a eventos de tensão ou fontes de pressão, com esgotamento profissional e escassa realização pessoal em relação ao trabalho. As fontes de pressão existem quando o trabalho não é suficiente para o bem-estar e a satisfação pessoal e profissional, exigindo sempre um esforço complementar do trabalhador.

A Síndrome de Burnout, por sua vez, é resultado de um prolongado processo de tentativas falhas para lidar com as tensões do cotidiano, ou seja, o estresse ocupacional. A partir dessas tentativas, o trabalhador evolui para um quadro clínico mental externo, respondendo ao estresse laboral crônico com o esgotamento profissional.

O prognóstico dependerá de facilitadores ou desencadeadores da síndrome, como por exemplo, características pessoais do trabalhador (idade, sexo, nível educacional, personalidade, renda) e do trabalho (tipo de ocupação, tempo, instituição, turno, relacionamento interpessoal, assédio moral...), afirma Gasparini (2010).

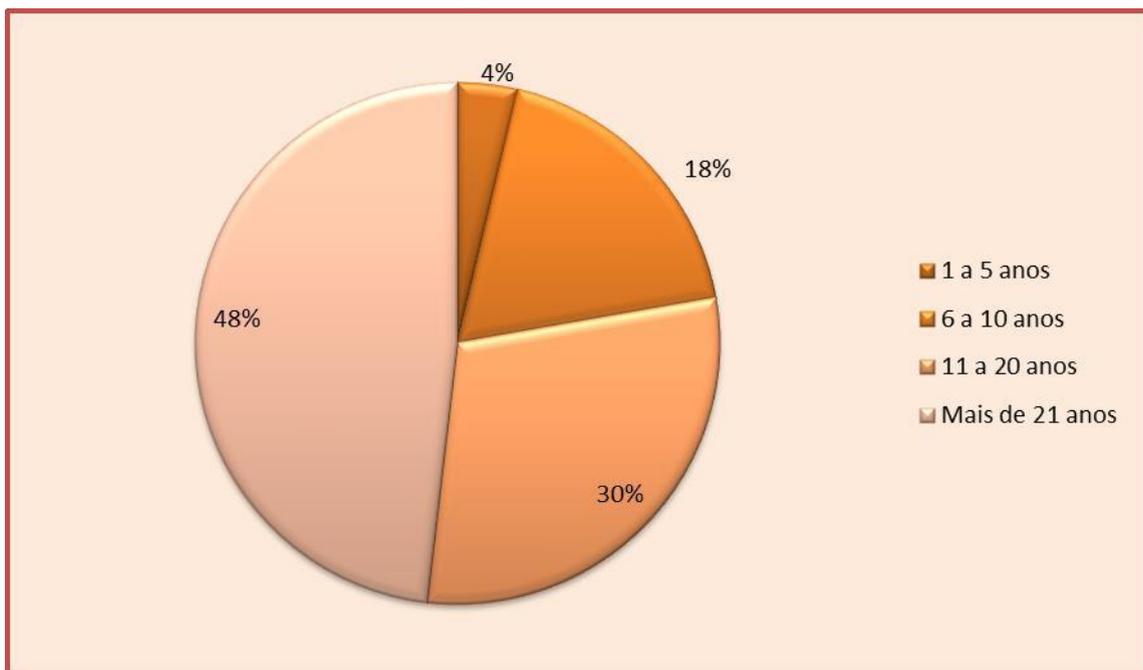
A literatura ainda é escassa no que se refere aos estudos sobre a Síndrome de Burnout e as exigências contemporâneas do capitalismo: o consumismo. No entanto, Leite (2007), aponta que os padrões de transição da juventude para a vida adulta, considerando a origem social, integração profissional, o lazer são eventos estressores, pois uma vez que a renda mínima não consegue suprir seus gastos básicos, o trabalhador assume uma carga horária extensa.

Para os jovens, de modo geral, o trabalho e a renda representam uma fonte de prazer, uma vez que pode possibilitar sua inserção na sociedade de consumo e em diversos grupos sociais. Esses eventos, para muitos jovens, são eventos estressores e podem ser fator para o adoecimento, agravado por algumas características dessa faixa etária, tais como a inexperiência, a insegurança e a passividade no mercado de trabalho, afirma Gasparini (2010).

Quanto à renda salarial dos docentes, os dados evidenciam uma dimensão a despersonalização.

A despersonalização que supõe o desenvolvimento de atitudes cínicas frente às pessoas a quem os trabalhadores prestam serviços, especifica que esta dimensão se associa com o excessivo distanciamento frente a pessoas. silêncio, o uso de atitudes inadequadas e tentativas de culpar aos usuários pela sua própria frustração (Maslach, Leiter, Schaufeli, 2011, p. 398).

Figura 8 – Tempo de docência



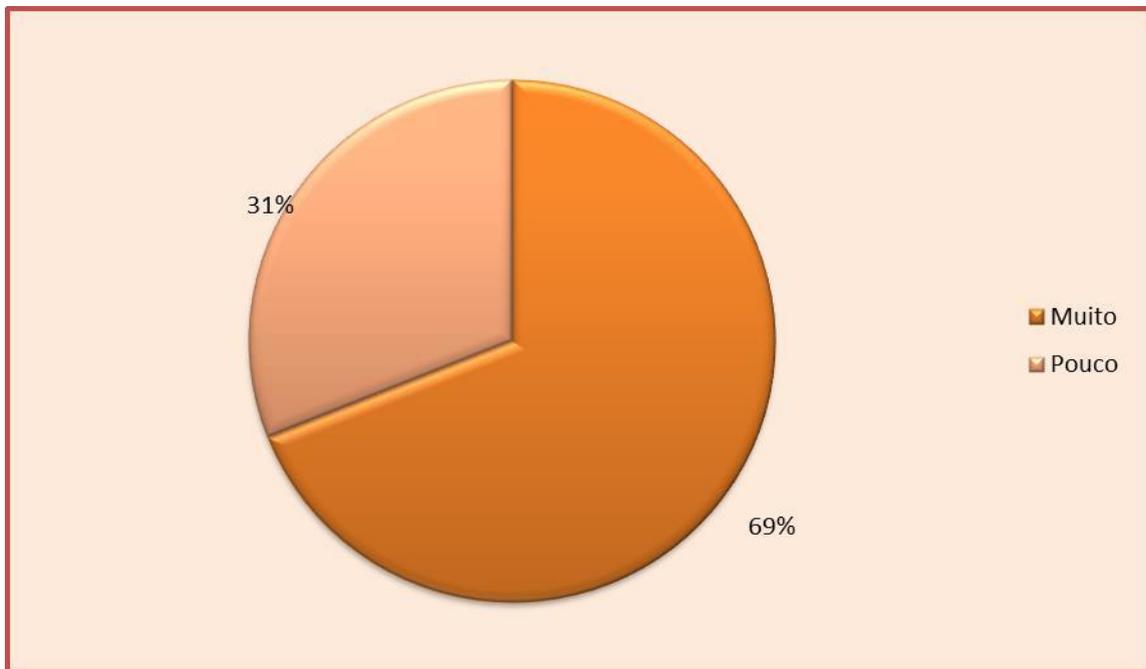
Fonte: Elaboração própria

Na figura 8, apurou-se 48% dos professores tem mais de 21 anos de docência, 30% 11 a 20 anos, 18% tem entre 6 a 10 anos e 4% são iniciantes na profissão docente.

Carlotto (2002) em sua pesquisa sobre Síndrome de Burnout afirma que em um estudo realizado por Friedman (1991) foi identificado que, os níveis de Burnout eram menores em professores com mais tempo de experiência.

Para Schwab e Iwanicki (1982) e Woods (1999), o nível de ensino em que o professor atua é mais relevante que os anos de prática, para eles professores de ensino fundamental e médio apresentavam mais atitudes negativas em relação aos alunos do que professores do ensino infantil.

Figura 9 – Profissão docente



Fonte: Elaboração própria

Na figura 9, aferiu-se que 69% dos professores responderam que consideram a profissão de professor muito estressante, para outros 31% que a considera pouco estressante.

Segundo Moura (2009), nos últimos tempos, a realidade vivida pelos professores é um importante agente estressor para o aumento das queixas de depressão, desgaste emocional, esgotamento mental, cansaço físico constante, falta de interesse, que são indícios da Síndrome de Burnout.

A Organização Mundial de Saúde (2015) aponta que o estresse é uma epidemia global e está relacionado às diferentes exigências em que o homem contemporâneo está inserido. Esse aumento de adoecimento tem fortes ligações com a atual compreensão e cobrança que o mundo do trabalho tem feito sobre os indivíduos. A forma de efetuar o trabalho passou por uma transformação de acordo com a nova ordem do mundo capitalista.

Diante dos impactos causados pelas mudanças de valores do mundo, moderno e globalizado, do processo de reestruturação produtiva, iniciado nos anos 90, o perfil do trabalho e dos trabalhadores modificou-se para adaptar-se às inovações tecnológicas com os novos modelos gerenciais de qualidade estabelecidos. Juntamente com isso houve uma intensificação do trabalho, decorrente do aumento no ritmo, das responsabilidades e da complexidade das tarefas, trazendo também o aumento do desemprego, do trabalho informal, mudanças nas formas de trabalho e dos determinantes do processo saúde-doença (Andrade; Cardoso, 2012, p. 130).

Nesse sentido, a escola também foi afetada pelo capitalismo, ou seja, a escola, como qualquer ambiente laboral, também sofreu a massificação da sociedade industrial moderna, exigindo dos professores parâmetros de produtividade e eficiência empresarial, afirma Carlotto (2011).

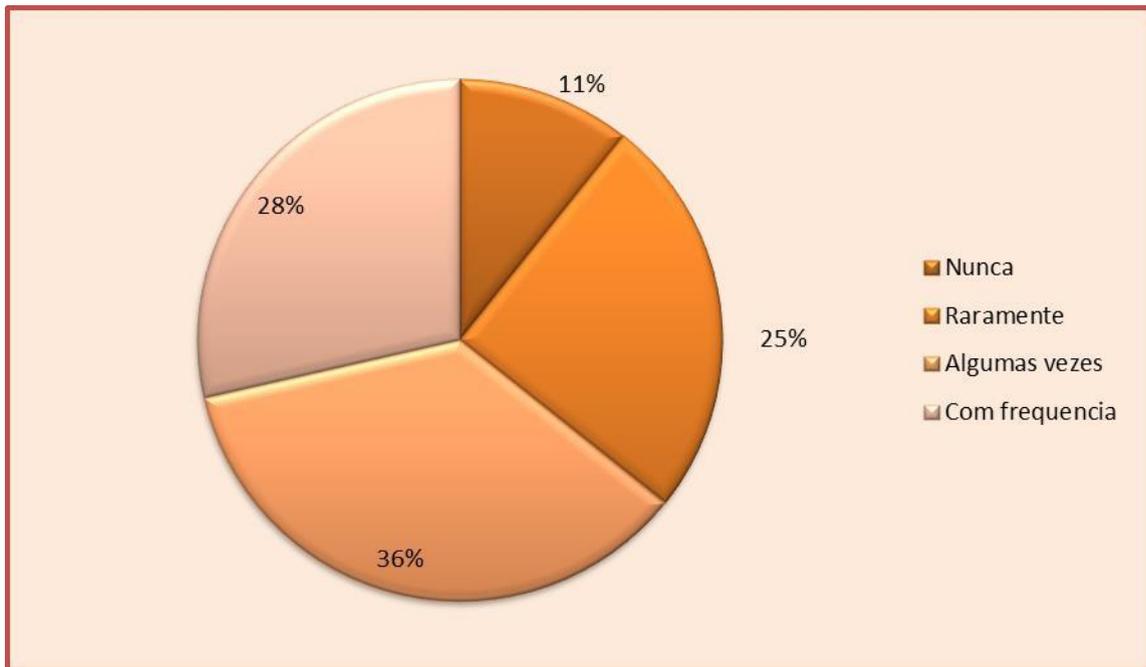
Essas mudanças que o trabalho vem sofrendo no decorrer da história está interligado com a situação do ambiente de trabalho causam o adoecimento dos professores, por exemplo; o estresse e a Síndrome de Burnout.

O estresse ocupacional pode ser entendido como o resultado de relações complexas entre condições de trabalho, condições externas ao trabalho e características do trabalhador, nas quais a demanda das atividades excede as habilidades do trabalhador para enfrentá-las (Murphy, 1984 *apud* Andrade; Cardoso, 2012, p. 131).

Diante de todas essas mudanças e desafios, Cousinet (1955) já citava a importância do professor mencionando que o educador tem virtudes, deve ser exemplar sendo um contágio do exemplo, mas antes de tudo o educador ajuda com seu saber, do qual é o primeiro objeto.

Porém uma das maiores virtudes de um professor está, segundo Leite (2007), antes de tudo, em aprender a amar seu ofício e seus alunos.

Figura 10 – Atividade física regular



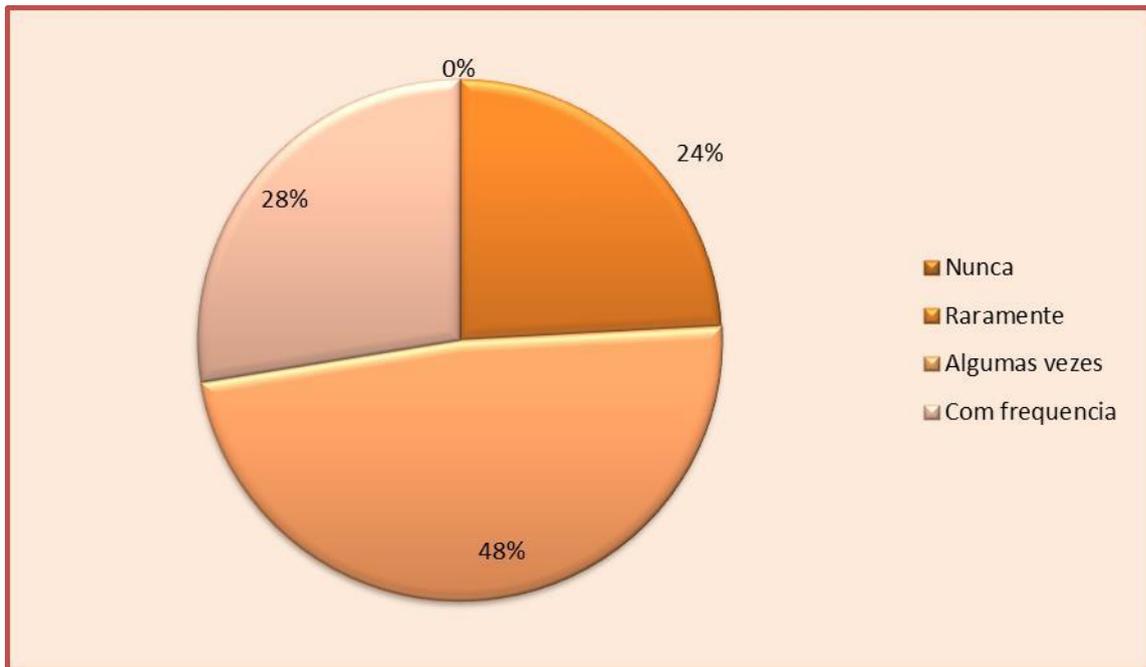
Fonte: Elaboração própria

Na figura 10, perguntou-se aos professores se eles realizam alguma atividade física regular (caminhadas, exercícios, prática de esporte), 36% algumas vezes, 25% com frequência, 28% raramente e 11% nunca realiza.

De acordo com Ferraz; Machado, (2008), a atividade física tem sido vista nos últimos tempos como um importante auxílio para prevenir e minimizar as doenças que, em decorrência das transformações da sociedade, tornam-se cada dia mais frequente, como obesidade, hipertensão, estresse, entre outras.

A literatura se mostra bem ampla nesse sentido, apresentando artigos dos mais variados temas relacionados às diversas concepções da atividade física.

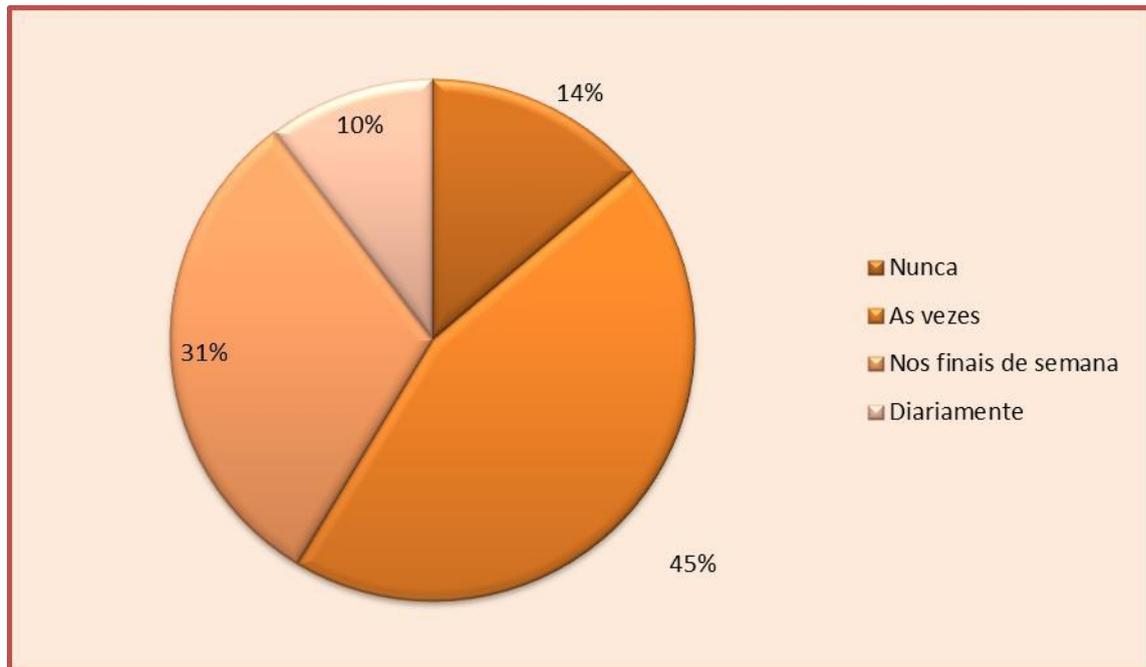
Figura 11 – Viagem nas férias



Fonte: Elaboração própria

Na figura 11, sondou-se dos educadores se eles costumam viajar em suas férias, 48% algumas vezes, 28% com frequência e 24% raramente. Silva (2006) definem que o lazer proporciona ao profissional professor uma diminuição do estresse decorrente do trabalho.

O lazer de forma regular está vinculado de forma positiva ao bem-estar e à saúde mental, acarretando em benefícios como redução da ansiedade, tensão e depressão, melhora no humor, autoestima e sensação de bem-estar (Costa, 2007).

Figura 12 – Consumo de bebidas

Fonte: Elaboração própria

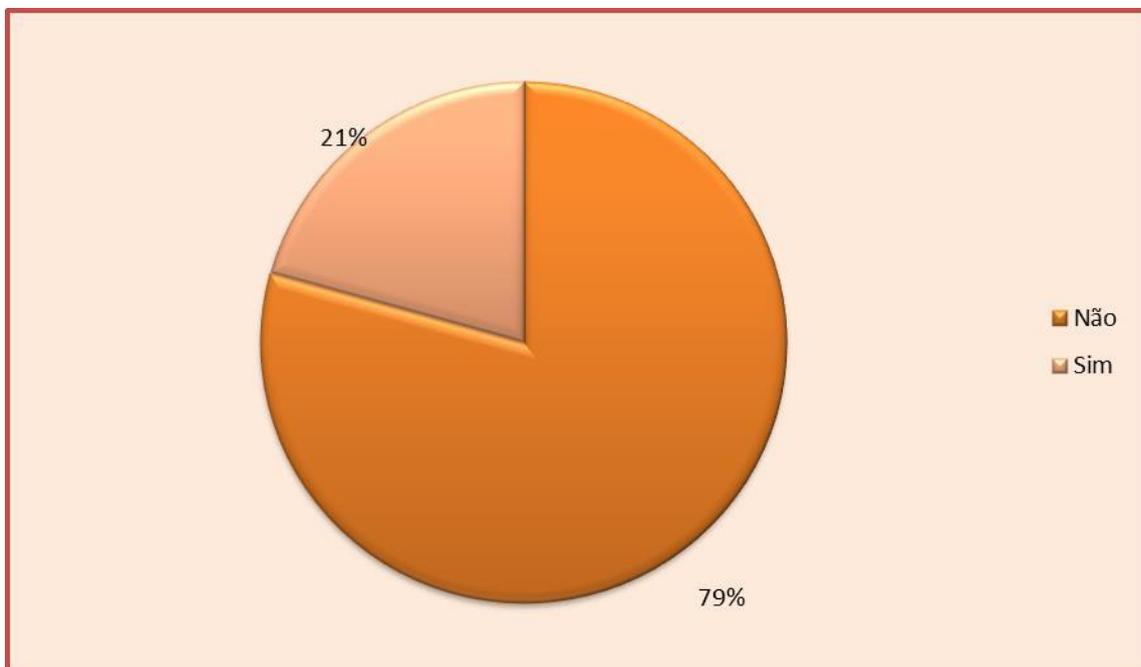
Na figura 12, o propósito foi saber se os professores que participaram da pesquisa consomem bebidas alcoólicas, 45% disseram que às vezes, 31% só consomem nos finais de semana, 14% nunca e 10% diariamente. Os dados demonstram um forte evidencia de alto consumo de bebidas por parte dos educadores. Volpato, (2003) afirma que:

Os sintomas de Burnout são classificados como psíquicos (diminuição da memória, falta de atenção, diminuição da capacidade de tomar decisões, obsessão por determinados problemas, ideias fantasiosas) e defensivos (isolamento, aumento do consumo de bebidas alcoólicas, fumo, drogas, perda da iniciativa). Esses sintomas não necessariamente precisam estar presentes em todos os casos. Isso dependerá de fatores individuais, como a predisposição genética e fatores ambientais, como o local de trabalho e o estágio em que o sujeito se encontra no processo de desenvolvimento da síndrome (Volpato, 2003, p. 90).

O uso prejudicial de álcool é considerado o terceiro motivo de ausência do trabalho e a oitava causa de concessão de auxílio-doença pela Previdência social, afetando a saúde e a qualidade de vida do trabalhador e da família, afirma Dias (2016).

O uso do álcool está diretamente relacionado à negligência, ao absenteísmo e ao aumento de acidentes no trabalho, devido às alterações na percepção, reflexo e no tempo de reação, além de interferir significativamente na qualidade de vida das pessoas que convivem com o trabalhador, argumenta Esteve (2009).

Figura 13 – Uso de medicamento



Fonte: Elaboração própria

Na figura 13, a intenção foi possível constatar quais dos respondentes estão fazendo uso de medicamento prescrito por médico, 79% afirmam que não e 21% afirmam que sim.

O sintoma típico da Síndrome de Burnout é a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas, como ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo, baixa autoestima.

Dor de cabeça, enxaqueca, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de asma, distúrbios gastrintestinais são manifestações físicas que podem estar associadas à síndrome.

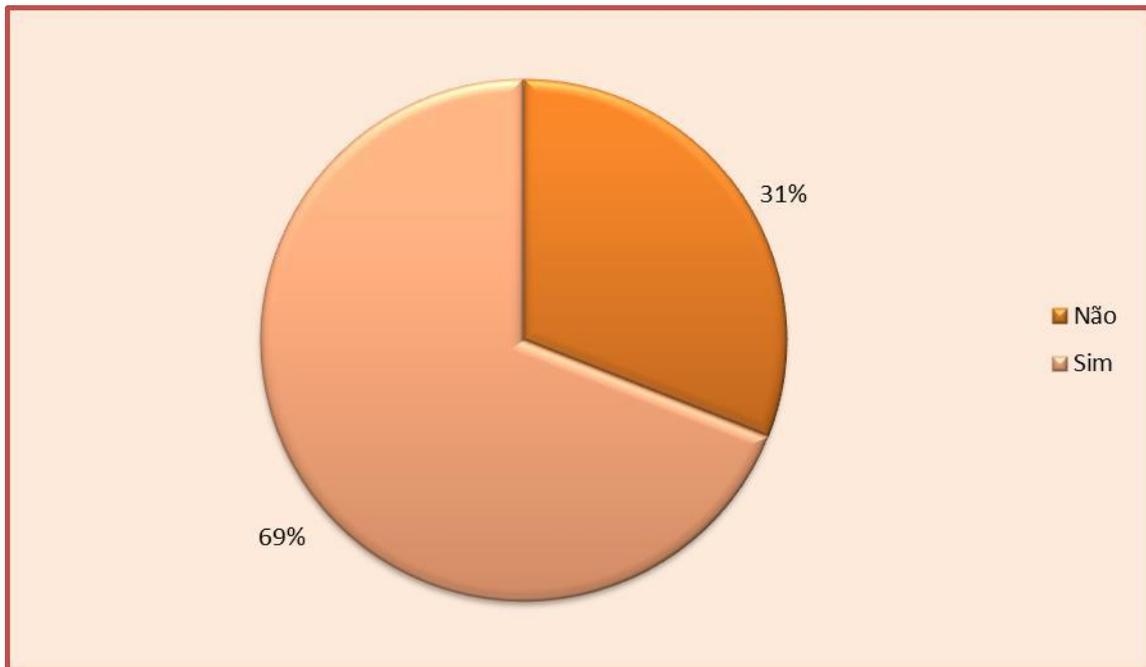
A profissão docente, conforme já discutido anteriormente, é marcada por uma excessiva carga de trabalho, que necessita de dedicação, agilidade na realização das atividades, demandando esforço além do horário na escola, possuindo grande pressão externa. A consequência de tudo isso é o prejuízo à saúde física e mental dos professores, transformando o trabalho, que deveria ser prazeroso, em sofrimento, afirma Ferreira (2011).

O magistério tem sido apontado como uma das profissões mais propensas ao estresse. O excesso de trabalho, as pressões externas, baixo salário, violência nas escolas, demandas de pais e alunos, desgaste físico e a falta de reconhecimento profissional são algumas das causas de estresse, ansiedade, depressão e da Síndrome de Burnout que vem acometendo os professores brasileiros, segundo Jbeili (2008).

Segundo Ferreira (2011), quase 50% dos professores brasileiros apresentam sintomas de estresse ocupacional ou depressão. Os professores mais jovens são os que tem mais dificuldade em lidar com os problemas da profissão e, muitos, optam por abandoná-la logo no início de carreira.

Nas últimas décadas, a depressão vem se apresentando como um problema de saúde pública e de relevância crescente, pois interfere na vida pessoal, profissional, econômica e social dos indivíduos. É um distúrbio desabilitante que reduz a produtividade do trabalhador em até 10% ao longo da vida, afirma Dias (2016).

Diante disso, afirma Ferreira (2011), a baixa autoestima aliada ao sentimento de pessimismo, autodepreciação, sensação de fracasso e de culpa, torna temerosas as possibilidades de sucesso educacional, conduzindo o professor a procurar ajuda médica e medicamentos.

Figura 14 – Ausência no trabalho

Fonte: Elaboração própria

Na figura 14, pormenorizou-se aos professores se eles precisaram se ausentar do seu trabalho, 69% afirmaram que sim e outros 31% nunca precisou se ausentar.

Para Gazzotti e Vasques-Menezes (1999), a fragilidade emocional provocada pela falta dos suportes afetivo e social traz grande sofrimento, uma vez que o reflexo dessa situação não fica restrito à vida privada, ampliando-se para o campo das relações de trabalho.

Neste sentido, Silva (2006) afirma que o estresse é um estado intermediário entre saúde e doença, um estado durante o qual o corpo luta contra o agente causador da doença. Quando se confronta com um agressor (estressor) o corpo reage.

Segundo Ferreira (2011), uma pesquisa realizada no Brasil envolvendo 1.440 escolas e 30 mil professores, constatou que 26% dos profissionais apresentavam exaustão emocional. A desvalorização profissional, a baixa autoestima e a ausência de resultados percebidos no trabalho foram fatores relevantes para os dados encontrados.

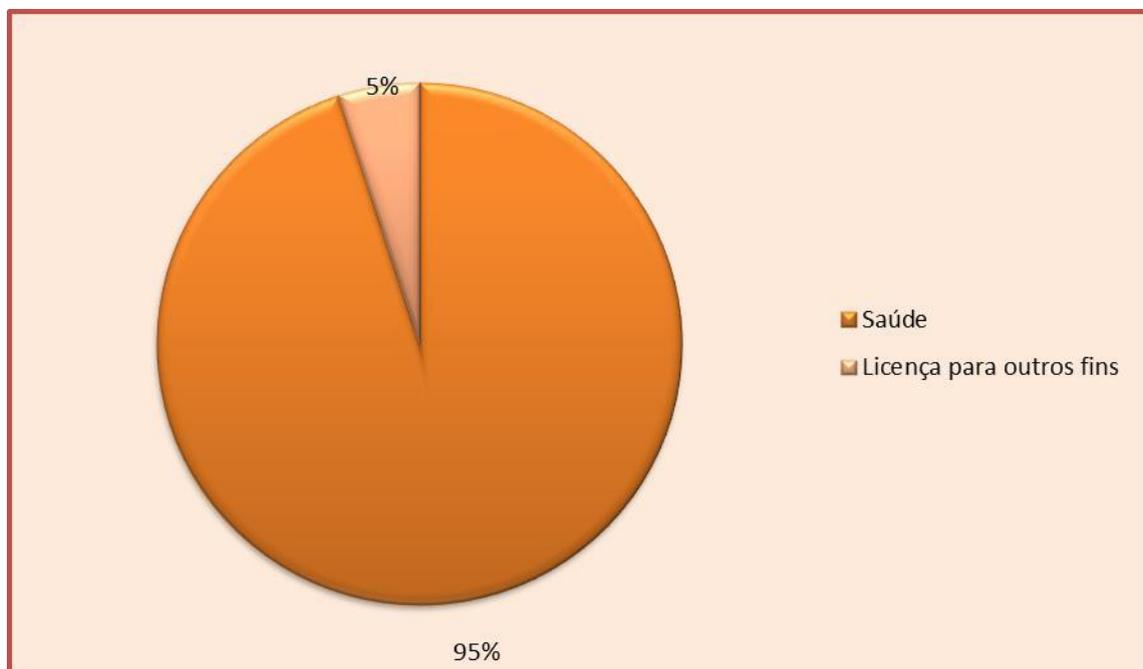
Esses fatores, que induziram a busca por medicamentos, se tornam constantemente reincidentes, culminando em altos índices de absenteísmo e finalmente, em faltas ao trabalho.

A profissão docente exige uma formação pedagógica que requer conhecimento específico do processo de ensino e aprendizagem, saber lidar com diversos tipos de comportamento, para conduzir os estudantes ao seu desenvolvimento pessoal, intelectual e social, além de se responsabilizar pelo conhecimento sistematizado. Tudo isso requer dedicação exclusiva e muitos professores começam a recorrer a medicamentos que parecem atuar de maneira eficaz no sentido de devolver a sensação de bem-estar, afirma Esteve (2009).

Para Ferreira (2011), a depressão tornou-se um importante problema de saúde pública e os profissionais da educação apresentam tendência ao desenvolvimento desta doença, o que poderá ser a causa para tantos afastamentos e ausência ao trabalho.

O trabalhador, ao sentir-se sem alternativa para compartilhar suas dificuldades, anseios e preocupações, tem aumentada sua tensão emocional, o que pode levar ao surgimento da Síndrome de Burnout e/ou do estresse ocupacional.

Figura 15 – Motivos da ausência no trabalho



Fonte: Elaboração própria

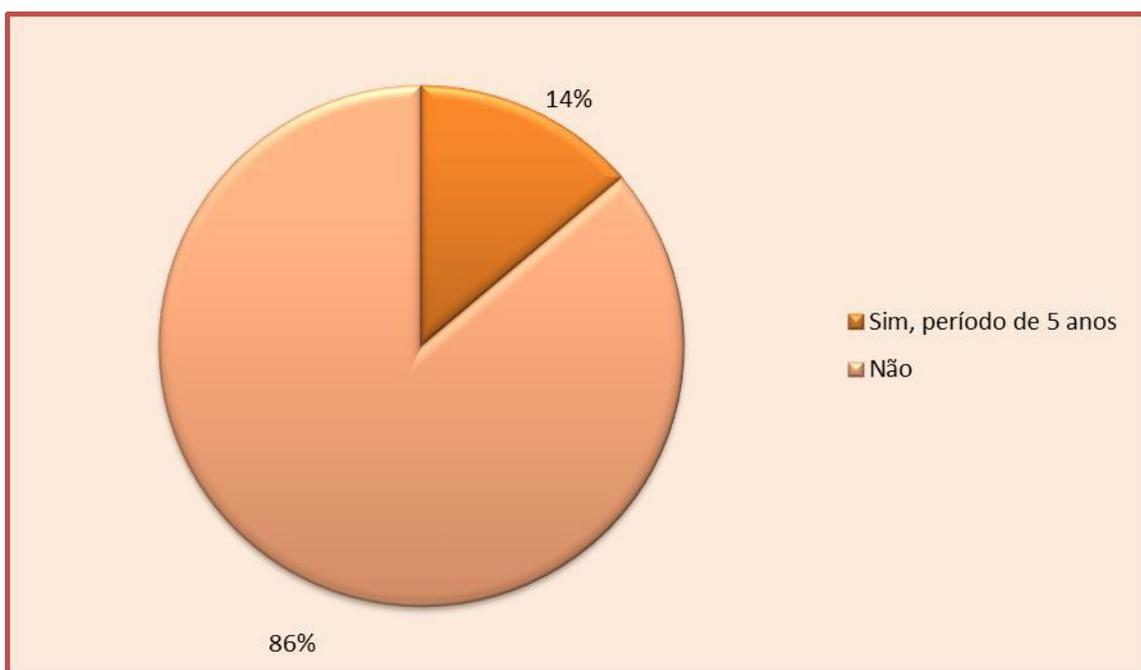
Na figura 15, àqueles que responderam sim no item 14, o resultado foi que 95% disseram que o principal motivo para se ausentar do trabalho foi para tratar de saúde e os outros 5% para outros fins.

Gil-Monte e Peiró (1997) explicita como estressores do ambiente físico: ruído, iluminação, temperatura, higiene, intoxicação, clima, e disposição do espaço físico para o trabalho (ergonomia); e como principais demandas estressantes: trabalho por turnos, trabalho noturno, sobrecarga de trabalho, exposição a riscos e perigos.

No Brasil, programas de prevenção no local de trabalho ainda são pouco utilizados. Se uma pessoa adoecer com a Síndrome de Burnout em uma empresa, é o suficiente para reavaliar o ambiente e os processos de trabalho.

Segundo Costa (2007), a Síndrome de Burnout atinge cerca de 35% dos profissionais. Desse total, 96% das pessoas doentes sentem-se incapacitadas, afastando-se do trabalho para realizar exames ou solicitam licenças médicas. Assim, o trabalhador passa a produzir pouco. O indivíduo acometido com a síndrome trabalha cerca de cinco horas a menos por semana, devido ao fato de não conseguir mais produzir, por estar desatento e com falta de motivação.

Figura 16 – Ajustamento de função com laudo



Fonte: Elaboração própria

Na figura 16, a pergunta do questionário aos professores foi se já estiveram em ajustamento de função por laudo médico, 86% afirmaram que não e 14% disseram sim.

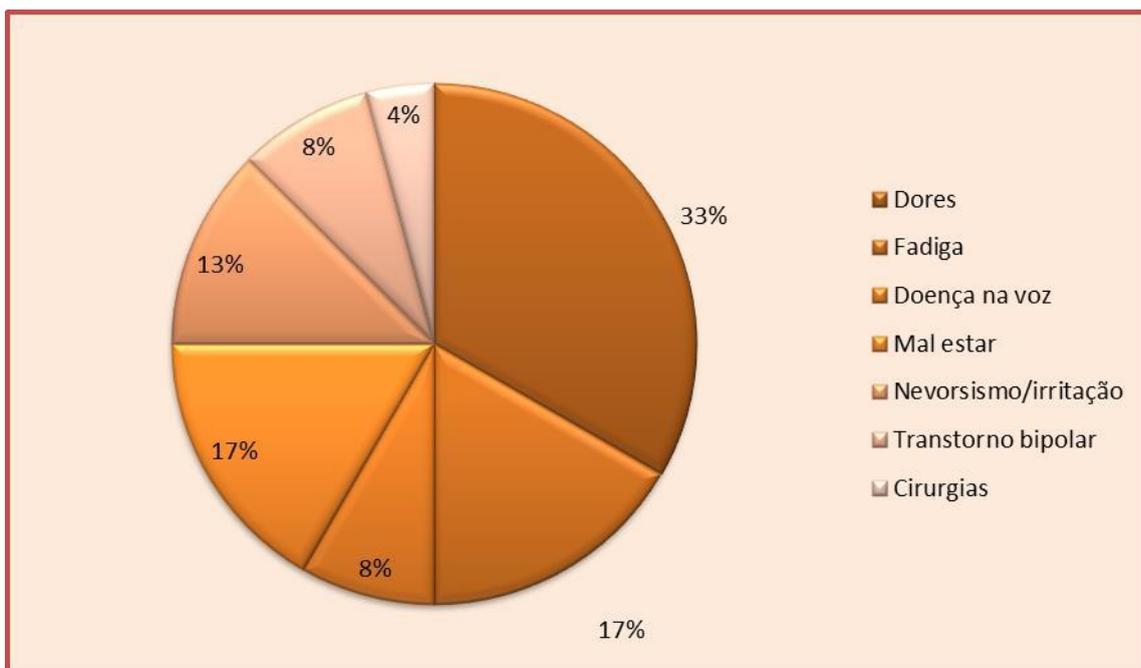
A OMS, Organização Mundial da Saúde (2015) afirma que o estresse é uma epidemia global, em que o indivíduo, na contemporaneidade, é chamado constantemente a vivenciar enormes exigências de atualização e a lidar com novas informações e demandas.

O ser humano, cada vez mais, se vê diante de responsabilidades, pressões externas, obrigações, autocrítica, dificuldades fisiológicas e psicológicas, além de inúmeras situações às quais precisa adaptar-se, como por exemplo, demandas da família, de filhos, do meio social, do trabalho, escola, alunos, pais e do ambiente, afirma Selye (1999).

Os professores estão sujeitos a condições de trabalho que podem gerar sofrimento, tensão emocional, insônia, irritação, insatisfação pessoal e profissional, envelhecimento prematuro e aumento de adoecimento.

Segundo Dias (2016), os sintomas psíquicos como a síndrome da fadiga crônica, o estresse, a Síndrome de Burnout e outros distúrbios são, atualmente, as principais causas de afastamento funcional ao trabalho de professores no Brasil.

Figura 17 – Problemas de saúde que levou ao afastamento

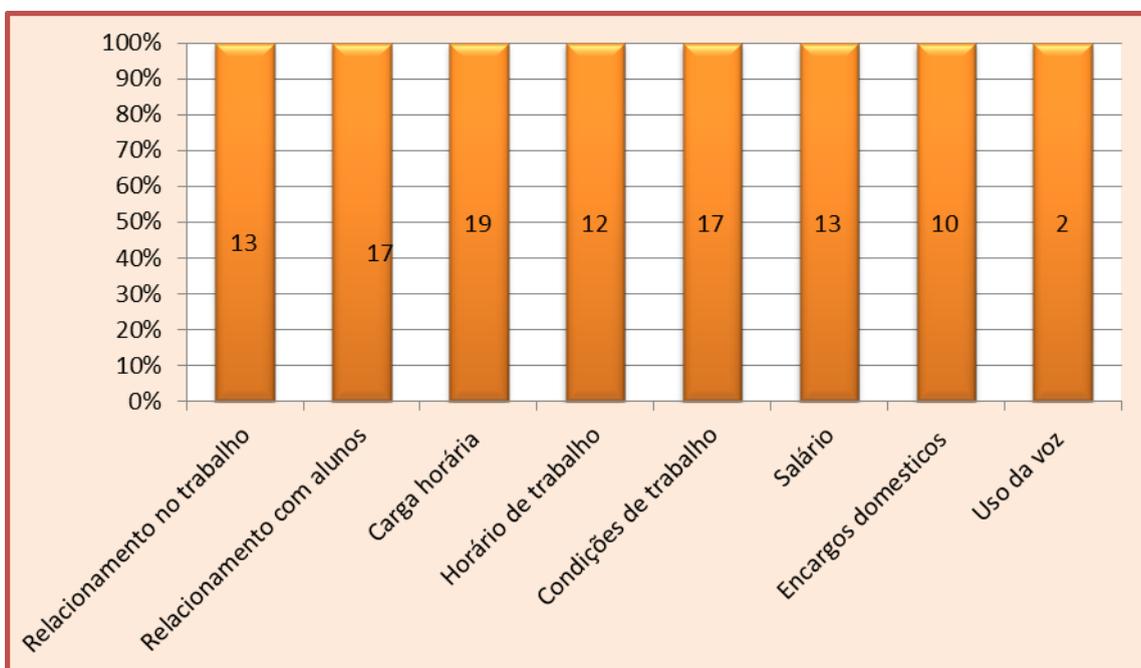


Fonte: Elaboração própria

Na figura 17, buscou-se saber se os professores tiveram problemas de saúde que os levaram a licenciar-se do trabalho, nos últimos doze meses. 33% relatam que dores, 17% atribuem as fadigas, 17% a mal-estar, 13% ao nervosismo e ou irritação, 8% a transtornos bipolar, 8% doença na voz e 4% a cirurgias.

Freudenberger (1974), afirma que a Síndrome de Burnout é resultado de esgotamento, decepção e perda de interesse pela atividade de trabalho que surge nas profissões que trabalham em contato direto com pessoas em prestação de serviço como consequência desse contato diário no seu trabalho.

Figura 18 – Circunstâncias podem influenciar sua saúde



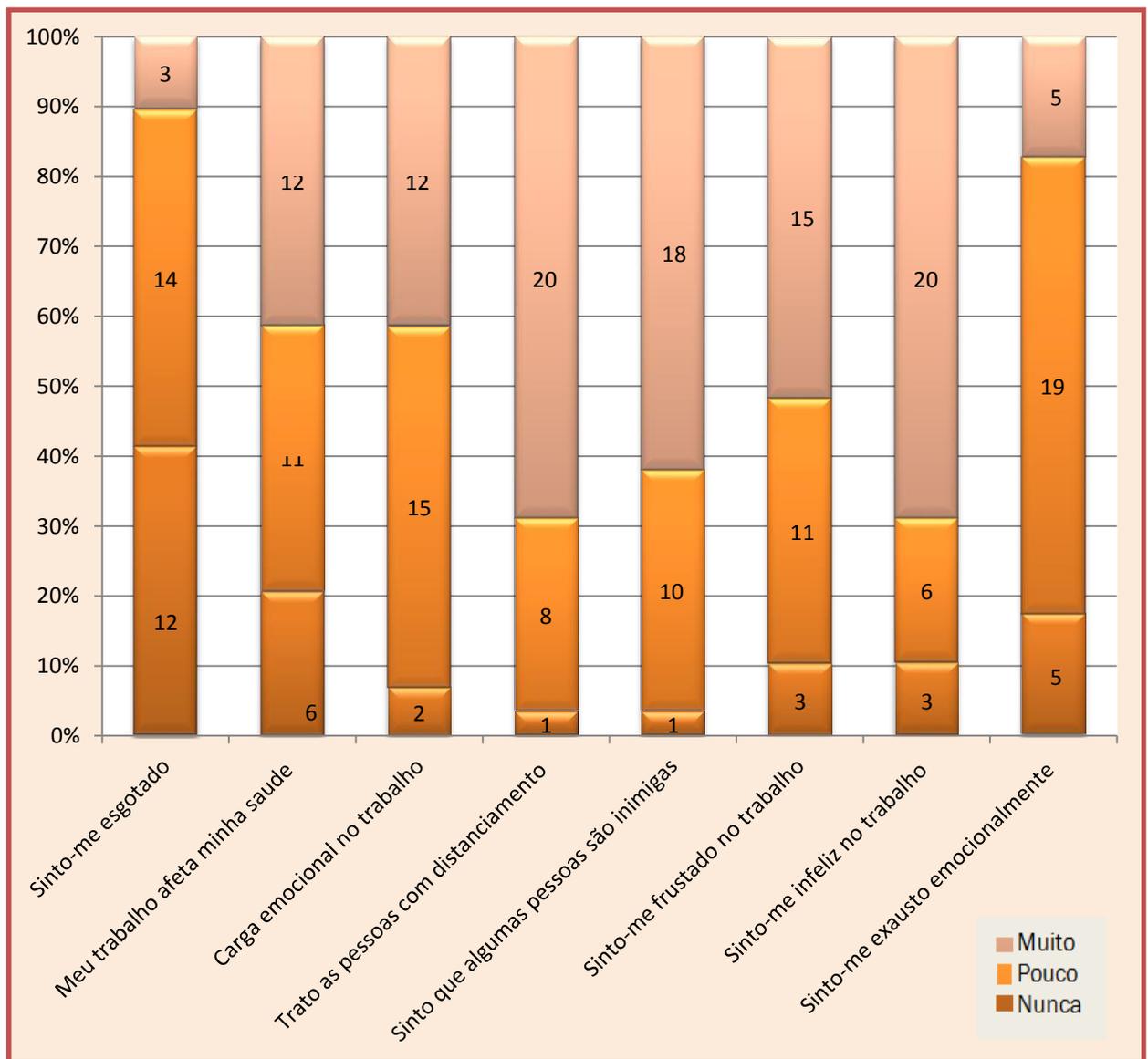
Fonte: Elaboração própria

Na figura 18, o objetivo foi saber quais as circunstâncias que podem influenciar a saúde dos professores. Em média 50% dos respondentes afirmaram que a carga horária pode influenciar a saúde docente, seguido das condições de trabalho, relacionamento com os alunos, com o trabalho, salário e demais fatores.

Esteve (1999) considera que, diante da pressão de diversas fontes de tensão presentes no ensino, os professores põem em jogo diversos mecanismos de defesa (inibição, rotina, absenteísmo, etc.).

Estes mecanismos baixam a qualidade da educação, mas servem para aliviar a tensão à qual o professor se encontra submetidos.

Figura 19 – Características da Síndrome de Burnout



Fonte: Elaboração própria

Na figura 19, a intenção foi saber se os professores apresentam características da Síndrome de Burnout. A maior incidência recai sobre a exaustão, o esgotamento, carga emocional, seguido de frustração e insatisfação no trabalho.

A literatura, na visão de Tavares (2007) explica que:

Ser professor é uma das profissões mais estressantes na atualidade. Geralmente as jornadas de trabalho dos professores são longas, com raras pausas de descanso e/ou refeições breves e em lugares desconfortáveis. O ritmo intenso e variável, com início muito cedo pela manhã, podendo ser estendido até à noite em função de dupla ou tripla jornada de trabalho. No corre-corre os horários são desrespeitados, perdem-se horas de sono alimenta-se mal, e não há tempo para o lazer (Tavares, 2007, p. 19).

A presente pesquisa mostrou que a realização de atividades em diferentes escolas é uma realidade encontrada entre os profissionais que participaram deste estudo. A partir desse dado e somado às afirmações já apresentadas no decorrer deste texto, pode-se inferir que a carga horária excessiva de trabalho contribui para o desgaste físico e mental dos professores, além de induzi-los ao uso de medicações, absenteísmo e ausência ao trabalho, o que, são características da Síndrome de Burnout.

6. CONCLUSÕES

O presente estudo teve como objetivo analisar o grau de incidência da Síndrome de Burnout nos casos de afastamento funcional de professores de uma escola pública estadual na cidade de Curvelo/MG.

Os resultados encontrados, a partir da análise das respostas ao questionário, revelaram que os professores que participaram da pesquisa apresentaram uma sintomatologia geral de estresse, o que coincide com os estudos realizados por outros pesquisadores. Além disso, verificou-se que a sintomatologia psicológica se mostrou significativa para a exaustão emocional e a pouca realização pessoal no trabalho.

Segundo Lipp (2006), a profissão e o trabalho irão determinar grande parte da vida das pessoas. Assim, o trabalho satisfatório determina alegria, saúde e bem-estar. Portanto, quando o trabalho não é reconhecido ou é fonte de tristeza e insatisfações, resulta em sofrimento para o trabalhador.

Burnout é uma síndrome que surge em função das tarefas que o indivíduo desempenha no trabalho, sendo modulada por características individuais e aspectos organizacionais e socioambientais.

Neste estudo, observou-se que as variáveis sexo, idade e filhos, indicadas como moduladoras em casos de estresse e da Síndrome de Burnout, não apresentaram diferenças significativas.

No entanto, encontrou-se relação positiva entre a jornada semanal de trabalho e a exaustão emocional, indicando que quanto maior a carga horária semanal dos professores, maior o esgotamento sentido por eles.

Em relação ao trabalho docente, especificamente, vários autores apontaram uma série de fatores que podem ser agentes estressores, como falta de reconhecimento e de respeito por falta dos alunos, das famílias, da sociedade, dos gestores e governantes, da sociedade, a falta de remuneração adequada, a sobrecarga de trabalho, o conflito de papéis, a baixa participação na gestão e planejamento do trabalho, a exigência de “dar conta” de toda a diversidade da sala de aula, o número excessivo de alunos por sala, dentre outros.

Todos esses fatores podem levar o professor à insatisfação, desestímulo e à falta de perspectiva de desempenho satisfatório de suas funções, chegando inclusive a desenvolver a Síndrome de Burnout.

Os resultados da pesquisa demonstraram que os professores da rede estadual de ensino vêm apresentando características de um processo semelhante à Síndrome de Burnout, traduzindo a necessidade de instrumentá-los para saberem lidar melhor com os estressores comuns do seu dia-a-dia profissional, bem como verificar alternativas para tornar o ambiente e as relações laborais menos nocivas.

Em relação especificamente à escola, foco deste estudo, não foram encontrados registros com o diagnóstico de Síndrome de Burnout entre os professores na cidade de Curvelo. Os órgãos responsáveis pelos registros das licenças médicas não possuem um banco de dados com as causas mais comuns de afastamentos de docentes.

Outro aspecto que merece destaque é que a participação de pessoas em pesquisas é voluntária, após ter sido devidamente esclarecida sobre a forma de sua colaboração, o direito ao sigilo de seus dados pessoais e os objetivos da investigação são garantidos.

Nesse sentido, os objetivos específicos propostos não foram alcançados em sua integralidade. A identificação dos casos de ajustamento funcional foi possível porque a escola possui o quantitativo de professores que estão afastados. Porém, não há os registros dos motivos desses afastamentos.

Em relação ao segundo objetivo, foi comprovada a associação dos fatores descritos na literatura, como possível Síndrome de Burnout ou estresse ocupacional dos professores em ajustamento e entre aqueles que responderam ao questionário que exercem a profissão docente na escola estadual, foco desta pesquisa.

Quanto às estratégias usadas pela escola para evitar a Síndrome de Burnout entre os professores não foi possível a verificação, uma vez que, se não há a comprovação da síndrome, não há como a escola ter feito nenhuma ação a esse respeito.

No entanto, mesmo sem o conhecimento dessa síndrome, em específico, mesmo tendo conhecimento do estresse e das licenças saúde rotineiras dos professores, a escola, em questão, não mobiliza nenhum esforço para informar ou trabalhar os estressores específicos da profissão docente, o que poderia ser uma iniciativa da gestão da escola.

Em relação às hipóteses levantadas, não foi possível comprovar a relação da Síndrome de Burnout com os casos de professores em Ajustamento Funcional. Porém, foi possível verificar um maior nível de esgotamento emocional, pouca realização pessoal no trabalho e sensação de ineficácia, características dessa síndrome, apareceram na maioria das respostas dos professores que responderam ao questionário. Esse fato pode corroborar para que a hipótese da relação entre os casos de ajustamento funcionais e os afastamentos saúde sejam decorrentes de fatores característicos da Síndrome de Burnout.

Vale ressaltar ainda que, embora o estresse e a Síndrome de Burnout, certamente, ocorrem há muito tempo entre os professores, o seu reconhecimento na cidade de Curvelo, como um problema sério, com importantes implicações psicossociais, não tem recebido a devida importância e seriedade de tratamento.

Nesse sentido, é muito importante que seja propiciada uma melhor qualidade laboral para os professores, uma vez que o estresse e a Síndrome de Burnout interferem de forma significativa na relação professor-aluno e, conseqüentemente, no processo ensino-aprendizagem. Mesmo não tendo os dados estatísticos sobre a incidência da Síndrome de Burnout entre os professores da escola estadual na cidade de Curvelo/MG, é possível entender melhor esse fenômeno psicossocial como um processo, identificando suas etapas e dimensões, seus estressores mais importantes, para vislumbrar ações que permitam prevenir, atenuar ou estancar as causas da Síndrome de Burnout nas escolas.

7. RECOMENDAÇÕES

Os autores aqui citados, de modo geral, acreditam que a instituição é a principal responsável pelo mal-estar docente. Moura (2009) afirma que a ocorrência da Síndrome de Burnout em professores está mais relacionado com as condições de trabalho enfrentadas pelos mesmos, do que com as características de sua personalidade.

Para Maslach e Leiter (1999), para que se resolva o desequilíbrio entre o trabalho e o indivíduo, é necessário focar tanto o funcionário quanto o ambiente onde ele desenvolve suas atividades laborais, focando mais nas questões situacionais do que os pessoais.

Dessa forma, deve-se auxiliar o professor para que possa prosseguir concretizando seu projeto de vida pessoal e profissional com vistas à melhoria da qualidade de vida no trabalho para si mesmo e de todos os envolvidos no contexto educacional.

No entanto, é de fundamental importância que se entenda que a prevenção e a erradicação da Síndrome de Burnout em professores não é tarefa solitária dos docentes, mas deve ser enfrentada com uma ação conjunta entre professores, alunos, instituições de ensino, sociedade e vontade política.

As ações e reflexões devem visar à busca de alternativas para possíveis transformações, não somente na esfera microssocial do trabalho docente e de suas relações interpessoais, mas também nos fatores macroorganizacionais, como os aspectos da cultura organizacional e social na qual o professor exerce sua atividade profissional.

A Síndrome de Burnout não é um fenômeno novo. O que talvez seja novidade é o desafio que está posto para que essa categoria identifique e declare o estresse e a Síndrome de Burnout sentidos e que encontre o devido olhar de auxílio e entendimento para o seu diagnóstico.

Assim, considerando as características das pessoas com a Síndrome de Burnout, provavelmente, o número de docentes com a síndrome seja maior na escola pesquisada, pois há grande possibilidade de que as pessoas que estão sofrendo desse transtorno estão afastadas de suas atividades laborais e não possuam disponibilidade ou vontade para

responder ao questionário. Portanto, é provável que os resultados aqui apresentados mostrem um nível minimizado do que de fato está ocorrendo nessa escola.

Dessa forma, se não houver valorização do profissional docente, conferindo-lhe um salário digno, condições adequadas de trabalho e resgate de seu prestígio social, dificilmente a situação exposta nesta pesquisa será modificada.

Acerca de propostas futuras de pesquisas é fundamental que sejam desenvolvidos, além de conhecimentos sobre a Síndrome de Burnout, sobre as formas de sua causa, as prováveis conseqüências, as possíveis formas de prevenção, investigar como os gestores escolares poderão contribuir para a melhoria da qualidade de vida no trabalho para os professores. Em contrapartida, há ainda que se conhecer, enquanto poder público, a existência de políticas públicas educacionais voltadas especificamente para essa demanda.

Além disso, há ainda campo para investigação sobre a incidência da Síndrome de Burnout em relação às diferenças de gênero. Os estudos existentes nessa temática ainda são pouco conclusivos.

Outro campo para futura investigação é a incidência do transtorno mental “esquizofrenia” em professores e, quando ocorre, é considerado ou não acidente de trabalho.

Dessa forma, propõe-se que técnicas preventivas e interventivas venham a ser adotadas a esse grupo profissional, pois a saúde emocional no trabalho docente deve ser priorizada, tanto pelos próprios profissionais, quanto pelos órgãos governamentais e gestores escolares. Assim, deve-se buscar um incremento ao bem-estar do indivíduo, que irá repercutir favoravelmente na instituição escolar e, conseqüentemente, na qualidade do ensino.

REFERÊNCIAS

- Benevides-Pereira, A. M. T. (2012). Considerações sobre a Síndrome de Burnout e seu impacto no ensino. *Bol. psicol*, São Paulo, v. 62, n. 137, p. 155-168, dez. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432012000200005&lng=pt&nrm=iso
- _____ (2009). *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo, Brasil: Casa do Psicólogo.
- _____ (2010). *Burnout: Uma tão conhecida desconhecida síndrome*. In.: G. C. T. M. Levy & F. P. Nunes Sobrinho, *A síndrome de Burnout em professores do ensino regular: Pesquisa, reflexões e enfrentamento*. Rio de Janeiro, Brasil: Cognitiva.
- Brasil. Lei 8.213/91. Recuperado em 02 de abril de 2018 de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18213compilado.htm
- Brasil. Decreto nº 3.048, de 06 mai. 1999. Instituto Nacional de Seguro Social. Aprova o Regulamento da Previdência Social e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, 7 mai. 1999. Republicado em 12 mai. 1999. Recuperado em 19 de março de 2018 de <http://www3.dataprev.gov.br/sislex/paginas/23/1999/3048.htm>
- Buendía, J. (1998), *Estrés laboral y salud*. Madrid, Espanha: Biblioteca Nueva.
- Carlotto, Mary Sandra (2012). A Síndrome de Burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudos*, Maringá, v. 7, n 1, p. 21-29, jan/jun. Recuperado em 07 de fevereiro de 2018 de <http://www.scielo.br/pdf/%0D/pe/v7n1/v7n1a03.pdf>
- Carvalho, M. M. B. (2005). *O professor – Um profissional, sua saúde e a educação em saúde na escola*. Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo. São Paulo.
- Codo, W; Vasques-Menezes, I. *O que é Burnout?* In.: W. Codo, (Coord.) *Educação e carinho*. (pp. 237-254). São Paulo, Brasil: Vozes, 2002.

- Costa, Marisa C. Vorraber (2007). *Trabalho docente e profissionalismo*. Porto Alegre, Brasil: Sulina.
- Cousinet, R. (1955). *A Formação do educador*. Tradução Penna, L.D. São Paulo, Brasil: Companhia Editora Nacional.
- Dejours, Christophe (1992). *A loucura do trabalho*. Trad. Paraguay, A. L. & Ferreira, L. L. 5ª ed. São Paulo, Brasil: Cortez – Oboré.
- Dias, F. M.; Santos, J. F. C.; Abelha, L.; Lovisi, G. M. (2016). O estresse ocupacional e a síndrome do esgotamento profissional (Burnout) em trabalhadores da indústria do petróleo: uma revisão sistemática. Recuperado em 14 de fevereiro de 2018 de <http://www.scielo.br/pdf/rbso/v41/2317-6369-rbso-41-e11.pdf>
- Esteve, J. M. (2009). *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. São Paulo, Brasil: EDUSC.
- Etzion, D. (1987). Burning out in management: a comparison of woman and men in matched organizational positions. *Israel Social Science Research*, 5, 1&2, 147-163.
- Farber, B. A. (2011) Inconsequentiality – The key to understanding teacher Burnout. In Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds.), *Understanding and preventing teacher Burnout: a source book of international practice and research* (pp.159- 165). Cambridge: Cambridge University Press.
- Ferreira, C. M. (2011). *Adoecimento Psíquico de professores: Um estudo de casos em escolas estaduais de educação básica numa cidade mineira*. 2011. 87f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Faculdade de Administração, Pedro Leopoldo, MG, Brasil: FIPL.
- Firme, E.; Alves, J. e Roque, R. Síndrome de Burnout. (2006/2007). Recuperado em 02 de janeiro de 2018 de http://moodle.fct.unl.pt/pluginfile.php/54757/mod_resource/content/0/extracurricular_activities/sindrome_Burnout_trab_final.pdf

- França, H. H. (2007). *A Síndrome de "Burnout"*. Rio de Janeiro, Brasil: Revista Brasileira de Medicina.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Franco, D. Burnout parental. (2017) Recuperado em 09 de abril de 2018 de <https://revistacrescer.globo.com/Familia/Saude-e-Beleza-dospais/noticia/2017/05/Burnout-parental-cuidar-dos-filhos-te-deixa-exausto.html>
- Gasparini, S. M.; Barreto, S. M.; Assunção, A. A. (2010). *O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde*. Belo Horizonte, Brasil: UFMG.
- Gazzotti, A. A.; Vasques-Menezes, I. (1999). *Suporte afetivo e o sofrimento psíquico em Burnout*. Em W. Codo (Org.), *Educação: Carinho e trabalho* (pp. 261-266). Rio de Janeiro, Brasil: Vozes.
- Gil, A.C. (2002). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo, Brasil: Atlas.
- Gil-Monte, P. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout)*. Madrid, Espanha: Pirámid.
- Gil-Monte, P. R.; Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madri, Espanha: Sintesis Psicología.
- Jbelli, C. (2008). *Superando o desânimo: antes que ele supere você*. Rio de Janeiro, Brasil: Nobel.
- Lazarus, R. S.; Folkman, S. (2004). *Stress, appraisal and coping*. Nova York: Springer.
- Leite, M. P.; Souza, A. N. (2007). Condições de trabalho e suas repercussões na saúde de professores da educação básica no Brasil, Estado da Arte. São Paulo: FUNDACENTRO. Recuperado em 09 de fevereiro de 2018 de http://www.fundacentro.gov.br/dominios/CTN/anexos/relatorio_unicampcorrigido.pdf

- Lipp, M. e. N. (2006). *Stress e suas implicações*. Campinas, Brasil: Estudos de Psicologia, v.1, n.3 e 4, p. 5-19, ago/dez.
- Lunardi, V. L. et al. (2003). Sofrimento moral e síndrome de Burnout: existem relações entre esses fenômenos nos trabalhadores de enfermagem? Recuperado em 04 de janeiro de 2018 de <https://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/76067/79788>
- Martins, S. P. (2007). *Assédio Moral no Trabalho*. Rio de Janeiro, Brasil: Saraiva.
- Maslach, C.; Leiter, M.P.; Schaufeli, W.B. (2011). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 2, 397-422
- Maslach, C.; Leiter, M. P. (1999). *Trabalho: Fonte de prazer ou desgaste? Guia para vencer o estresse na empresa*. Tradução M.S. Martins. Campinas, Brasil: Papirus.
- Maslach, C.; Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced Burnout*. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Menegol, A. A Síndrome de Burnout como doença ocupacional e a concessão do benefício (B91) pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Recuperado em 02 de abril de 2018 de <https://jus.com.br/artigos/59240/a-sindrome-de-Burnout-como-doenca-ocupacional-e-a-concessao-do-beneficio-b91-pelo-instituto-nacional-do-seguro-social-inss>
- Ministério da Saúde (1999). Portaria nº 1339, de 18 de novembro. Instituir a Lista de Doenças relacionadas ao Trabalho, a ser adotada como referência dos agravos originados no processo de trabalho no Sistema Único de Saúde, para uso clínico e epidemiológico. Recuperado em 03 de março de 2018 de http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/1999/prt1339_18_11_1999.html
- Montesdeoca, D., Rodríguez, F., Pou, L.; Montesdeoca, M. J. (1997). El médico Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o

enfermedad laboral y la salud mental (II): estrés, Burnout y drogodependencias. Uma proposta preventiva. *Psiquis*, 18 (3), 105-114.

Moreno-Jiménez, B. et al. (2009). A avaliação do Burnout em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED. *Psicologia em Estudo*. Recuperado em 08 de abril de 2018 de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a02.pdf>

Moura, E. P. G. (2009). *Saúde mental e trabalho: esgotamento profissional em professores da rede de ensino particular de Pelotas - RS*. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil: UCRS..

Nunes, M. L. T.; Teixeira, R. P. (2002). *Burnout na Carreira Acadêmica*. Porto Alegre, Brasil: Educação, n. 41, p. 147-164, ago.

Perrenoud, P. (2003). *Práticas pedagógicas, profissão docente e formação: perspectivas sociológicas*. Lisboa, Portugal: D. Quixote.

Pines A.; Aronson, E.; Kafry, D. (1981). *Burnout: from tedium to personal growth*. New York, United States of America: Free Press.

Sampieri, R. H. (2017). Metodologia de la investigación. Recuperado em 17 de dezembro de 2017 de <https://pt.slideshare.net/albescas/metodologa-de-la-investigacin-herndez-sampieri-8385385>

Selye, H. (1999). *Stress, a tensão da vida*. São Paulo, Brasil: Ibrasa - Instituição Brasileira de Difusão Cultural.

Silva, M. E. P. (2006). *Burnout: Por que sofrem os professores?* Rio de Janeiro, Brasil: Editora Cognitiva.

Schawb, R. L.; Iwanicki, E. F. (1982). Perceived role conflict, role ambiguity, and teacher Burnout. *Educational administration Quarterly*, 18, 60–74.

- Schulz, S. C. Esquizofrenia. Recuperado em 09 de abril de 2018 de <https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/esquizofrenia-e-transtorno-delirante/esquizofrenia>
- Tironi, M. O. S. et al. (2016). Prevalência de síndrome de Burnout em médicos intensivistas de cinco capitais brasileiras. Recuperado em 26 de fevereiro de 2018 de <http://www.scielo.br/pdf/rbti/v28n3/0103-507X-rbti-28-03-0270.pdf>
- Varella, D. *Síndrome de Burnout*. (2013). Recuperado em 08 de março de 2018 de <http://drauziovarella.com.br/letras/b/sindrome-de-Burnout>
- Vasconcelos, F. F; Granado, I. E; Martins Junior, J. (2009). Estudo Comparativo Sobre a Incidência da Síndrome de Burnout em Professores da Rede Pública e Privada de Maringá. PR. *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 2, n. 1, p. 23-26. Recuperado em 04 de março de 2018 de <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/924>
- Vieira I, J. SR. (2010). *Burnout e reações de estresse*. In: Glina, D. M. R.; Rocha, L. E. *Saúde mental no trabalho: da teoria à prática*. São Paulo, Brasil: Roca; pp.269-76.
- Vieira, I.; Ramos, A.; Martins, D.; Bucasio, E.; Pereira, A. M. T. B; Figueira, I.; Jardim, S. (2006). Burnout na clínica psiquiátrica: relato de um caso. In: *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul* vol.28 no3 Porto Alegre Set./Dez. 2006. Disponível em: <revista@aprs.org.br> Acesso em: 27 jan 2018
- Volpato, D. C. et al. Burnout: o desgaste dos professores de Maringá. Recuperado em 19 de fevereiro de 2018 de <http://docplayer.com.br/11762489-Volpato-d-c-et-al-Burnout-o-desgaste-dos-profesores-de-maringa-90-Burnout-o-desgaste-dos-profesores-de-maringa-1-2.html>
- Woods, P. (2009). *Intensification and stress in teaching*. Em Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds.) *Understanding and preventing teacher Burnout: a source book of international practice and research* (pp.115-138). Cambridge, England: Cambridge University Press.

APÊNDICE - QUESTIONÁRIO

Analisar a incidência da Síndrome de Burnout nos casos de afastamentos funcionais de professores na Escola Estadual Ministro Adauto Lúcio Cardoso, na cidade de Curvelo (MG).

1. Sexo

Masculino Feminino

2. Idade

18 a 25 anos 26 a 32 anos 33 a 40 anos mais de 41 anos

3. Escolaridade

Ensino médio superior especialização mestrado doutorado

4. Situação conjugal

solteiro casado(a) - união consensual separado- divorciado viúvo (a)

5. Carga horária de trabalho

20 horas 40 horas 60 horas

6. Número de filhos

0 1 2 3 Mais de 4

7. Renda

1 salário 2 salários 3 salários Mais de 4 salários

8. Tempo de docência

01 a 05 anos 06 a 10 anos 11 a 20 anos mais de 21 anos

9. Você considera a profissão de professor estressante?

Muito Pouco Não

10. Você realiza alguma atividade física regular (caminhadas, exercícios, prática de esporte)?

nunca raramente algumas vezes com frequência

11. Costuma viajar em suas férias?

nunca raramente algumas vezes com frequência

12. Com que frequência você consome bebidas alcoólicas?

nunca as vezes nos finais de semanas diariamente

13. Atualmente, você está fazendo uso de medicamento prescrito por médico?

hipertensão arterial.
 diabete.
 depressão ou ansiedade.
 alterações do sono.
 reumatismo.
 outros. Especifique: _____

14. Já precisou ausentar do seu trabalho?

sim não

15. Se a sua resposta anterior foi SIM, qual o principal motivo?

saúde cuidar da saúde de algum parente. licença para interesses particulares cumprir compromissos profissionais externos

16. Já esteve ajustamento de função por laudo médico?

sim, por um período de _____ não

17. Se você teve problemas de saúde que o levaram a licenciar-se do trabalho, nos últimos doze meses. responda as questões abaixo: Que incômodo culminou na necessidade de afastar-se do trabalho?

- Dores (de cabeça, nas pernas, difusa, etc).
- Fadiga frequente.
- Incômodo relacionados a sua voz.
- Mal estar provocado por alimentação
- Nervosismo e irritação.
- Doenças crônicas(câncer, cardioplastia)
- Outros. Especificar: _____

18. Que circunstâncias podem influenciar sua saúde? (se for mais de uma opção, ordene de acordo com o grau de importância)

- relacionamento no ambiente de trabalho
- relacionamento com os alunos.
- carga horária de trabalho
- horário de trabalho
- condições de trabalho
- salário
- encargos domésticos
- outros: _____

Caraterísticas do Burnout	Muito	Pouco	Nunca
Sinto-me esgotado ao final de um dia de trabalho			
Meu trabalho afeta negativamente minha saúde física			
A carga emocional do meu trabalho é superior aquela que posso suportar			
Meu trabalho me faz sentir exausto emocionalmente			
Trato as pessoas com distanciamento			
Sinto que algumas pessoas são meus inimigos			
Eu me sinto frustrado no meu trabalho			
Sinto-me infeliz no trabalho			

ANEXOS

FORMULÁRIOS DE VALIDAÇÃO DE QUESTIONÁRIO



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ASUNCIÓN
FACULTAD DE POSTGRADO MAESTRÍA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACION

QUESTIONÁRIO AOS PROFESSORES

Prezado Senhor (a), venho, por meio desta entrevista, analisar a incidência da Síndrome de Burnout para os casos de afastamentos funcionais de professores na Escola Estadual Ministro Adauto Lúcio Cardoso, na cidade de Curvelo/MG.

Esse estudo destina-se a Universidad Autónoma de Asunción, para fins de elaboração de projeto de dissertação do curso de Mestrado em Ciências da Educação.

Sua participação na presente pesquisa é voluntária e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo aluno. Caso decida não participar do estudo na condição supracitada, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano.

As informações aqui solicitadas deverão ser respondidas com total veracidade e de forma voluntária e serão codificadas podendo ser apresentadas como artigo científico e poderão ser ainda apresentadas em eventos científicos, mantendo-se o sigilo e a integridade física e moral do indivíduo participante do estudo. A coleta de dados ocorrerá através da aplicação de questionário, mantendo a integridade física e moral dos participantes.

Para responder, não é necessário que se identifique, porém, pedimos que suas respostas sejam realmente verdadeiras. Desde já, agradecemos. TÂNIA APARECIDA LEITE FERREIRA(Pesquisadora)

19.Sexo

Masculino Feminino

20.Idade

18 a 25 anos 26 a 32 anos 33 a 40 anos mais de 41 anos

21.Escolaridade

Ensino médio superior especialização mestrado doutorado

22.Situação conjugal

solteiro casado(a) - união consensual separado- divorciado viúvo (a)

23.Carga horária de trabalho

20 horas 40 horas 60 horas

24.Número de filhos

0 1 2 3 Mais de 4

25.Renda

1 salário 2 salários 3 salários Mais de 4 salários

26. Tempo de docência

01 a 05 anos 06 a 10 anos 11 a 20 anos mais de 21 anos

27. Você considera a profissão de professor estressante?

Muito Pouco Não

28. Você realiza alguma atividade física regular (caminhadas, exercícios, prática de esporte)?

nunca raramente algumas vezes com frequência

29. Costuma viajar em suas férias?

nunca raramente algumas vezes com frequência

30. Com que frequência você consome bebidas alcoólicas?

nunca as vezes nos finais de semanas diariamente

31. Atualmente, você está fazendo uso de medicamento prescrito por médico?

hipertensão arterial.

diabetes.

depressão ou ansiedade.

alterações do sono.

reumatismo.

outros. Especifique: _____

32. Já precisou ausentar do seu trabalho?

sim não

33. Se a sua resposta anterior foi SIM, qual o principal motivo?

saúde cuidar da saúde de algum parente. licença para interesses particulares cumprir compromissos profissionais externos

34. Já esteve ajustamento de função por laudo médico?

sim, por um período de _____ não

35. Se você teve problemas de saúde que o levaram a licenciar-se do trabalho, nos últimos doze meses. responda as questões abaixo: Que incômodo culminou na necessidade de afastar-se do trabalho?

Dores (de cabeça, nas pernas, difusa, etc).

Fadiga frequente.

Incômodo relacionados a sua voz.

Mal estar provocado por alimentação

Nervosismo e irritação.

Doenças crônicas(câncer, cardioplastia)

Outros. Especificar: _____

36. Que circunstâncias podem influenciar sua saúde? (se for mais de uma opção, ordene de acordo com o grau de importância)

- () relacionamento no ambiente de trabalho
- () relacionamento com os alunos.
- () carga horária de trabalho
- () horário de trabalho
- () condições de trabalho
- () salário
- () encargos domésticos
- () outros: _____

Caraterísticas do Burnout	Muito	Pouco	Nunca
Sinto-me esgotado ao final de um dia de trabalho			
Meu trabalho afeta negativamente minha saúde física			
A carga emocional do meu trabalho é superior aquela que posso suportar			
Meu trabalho me faz sentir exausto emocionalmente			
Trato as pessoas com distanciamento			
Sinto que algumas pessoas são meus inimigos			
Eu me sinto frustrado no meu trabalho			
Sinto-me infeliz no trabalho			

Eu, Dr. Phd Durval Ferreira Vieira, declaro que para os devidos fins, o questionário da Mestranda Tania Aparecida Leite Ferreira da Universidade Autónoma de Assunção, está apto para sua aplicação.

Assinatura



Documento de Identidade: 2555043 SDS/PE - BRASIL

Data: 11 DE ABRIL DE 2018



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ASUNCIÓN
FACULTAD DE POSTGRADO MAESTRÍA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACION

QUESTIONÁRIO AOS PROFESSORES

Prezado Senhor (a), venho, por meio desta entrevista, analisar a incidência da Síndrome de Burnout para os casos de afastamentos funcionais de professores na Escola Estadual Ministro Adauto Lúcio Cardoso, na cidade de Curvelo/MG.

Esse é o estudo destina-se a Universidad Autónoma de Asunción, para fins de elaboração de projeto de dissertação do curso de Mestrado em Ciencias da Educação.

Sua participação na presente pesquisa é voluntária e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo aluno. Caso decida não participar do estudo na condição supracitada, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano.

As informações aqui solicitadas deverão ser respondidas com total veracidade e de forma voluntária e serão codificadas podendo ser apresentadas como artigo científico e poderão ser ainda apresentadas em eventos científicos, mantendo-se o sigilo e a integridade física e moral do indivíduo participante do estudo. A coleta de dados ocorrerá através da aplicação de questionário, mantendo a integridade física e moral dos participantes.

Para responder, não é necessário que se identifique, porém, pedimos que suas respostas sejam realmente verdadeiras. Desde já, agradecemos. **TÂNIA APARECIDA LEITE FERREIRA(Pesquisadora)**

37.Sexo

Masculino Feminino

38.Idade

18 a 25 anos 26 a 32 anos 33 a 40 anos mais de 41 a 48 49.....

39.Escolaridade

Ensino médio superior especialização mestrado doutorado

40.Situação conjugal

solteiro casado(a) - união consensual separado- divorciado viúvo (a)

41.Carga horária de trabalho

20 horas 40 horas 60 horas

42.Número de filhos

0 1 2 3 Mais de 4

43.Renda

1 salário 2 salários 3 salários Mais de 4 salários

44.Tempo de docência

01 a 05 anos 06 a 10 anos 11 a 20 anos mais de 21 anos

45. Você considera a profissão de professor estressante?

Muito Pouco Não

46. Você realiza alguma atividade física regular (caminhadas, exercícios, prática de esporte)?

nunca raramente algumas vezes com frequência

47. Costuma viajar em suas férias?

nunca raramente algumas vezes com frequência

48. Com que frequência você consome bebidas alcoólicas?

nunca as vezes nos finais de semanas diariamente

49. Atualmente, você está fazendo uso de medicamento prescrito por médico?

hipertensão arterial.

diabete.

depressão ou ansiedade.

alterações do sono.

reumatismo.

outros. Especifique: _____

50. Já precisou ausentar do seu trabalho?

sim não

51. Se a sua resposta anterior foi SIM, qual o principal motivo?

saúde cuidar da saúde de algum parente. licença para interesses particulares

cumprir compromissos profissionais externos

52. Já esteve ajustamento de função por laudo médico?

sim, por um período de _____ não

53. Se você teve problemas de saúde que o levaram a licenciar-se do trabalho, nos últimos doze meses. responda as questões abaixo: Que incômodo culminou na necessidade de afastar-se do trabalho?

Dores (de cabeça, nas pernas, difusa, etc).

Fadiga frequente.

Incômodo relacionados a sua voz.

Mal estar provocado por alimentação

Nervosismo e irritação.

Doenças crônicas(câncer, cardioplastia)

Outros. Especificar: _____

54. Que circunstâncias podem influenciar sua saúde? (se for mais de uma opção, ordene de acordo com o grau de importância)

relacionamento no ambiente de trabalho

relacionamento com os alunos.

carga horária de trabalho

- () horário de trabalho
- () condições de trabalho
- () salário
- () encargos domésticos
- () outros: _____

Caraterísticas do Burnout	Muito	Pouco	Nunca
Sinto-me esgotado ao final de um dia de trabalho			
Meu trabalho afeta negativamente minha saúde física			
A carga emocional do meu trabalho é superior aquela que posso suportar			
Meu trabalho me faz sentir exausto emocionalmente			
Trato as pessoas com distanciamento			
Sinto que algumas pessoas são meus inimigos			
Eu me sinto frustrado no meu trabalho			
Sinto-me infeliz no trabalho			

Eu, Dr. Homerval Ribeiro Teixeira, declaro que para os devidos fins, o questionário da Mestranda Tania Aparecida Leite Ferreira da Universidade Autónoma de Assunção, está apto para sua aplicação.

Assinatura



Documento de Identidade: CI 329 6220 BR

Data: 11/04/2018



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ASUNCIÓN
FACULTAD DE POSTGRADO MAESTRÍA EN
CIENCIAS DE LA EDUCACION

QUESTIONÁRIO AOS PROFESSORES

Prezado Senhor (a), venho, por meio desta entrevista, analisar a incidência da Síndrome de Burnout para os casos de afastamentos funcionais de professores na Escola Estadual Ministro Adauto Lúcio Cardoso, na cidade de Curvelo/MG.

Esse é o estudo destina-se a Universidad Autónoma de Asunción, para fins de elaboração de projeto de dissertação do curso de Mestrado em Ciências da Educação.

Sua participação na presente pesquisa é voluntária e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo aluno. Caso decida não participar do estudo na condição supracitada, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano.

As informações aqui solicitadas deverão ser respondidas com total veracidade e de forma voluntária e serão codificadas podendo ser apresentadas como artigo científico e poderão ser ainda apresentadas em eventos científicos, mantendo-se o sigilo e a integridade física e moral do indivíduo participante do estudo. A coleta de dados ocorrerá através da aplicação de questionário, mantendo a integridade física e moral dos participantes.

Para responder, não é necessário que se identifique, porém, pedimos que suas respostas sejam realmente verdadeiras. Desde já, agradecemos. TÂNIA APARECIDA LEITE FERREIRA
(Pesquisadora)

55. Sexo

Masculino Feminino

56. Idade

18 a 25 anos 26 a 32 anos 33 a 40 anos mais de 41 anos

57. Escolaridade

Ensino médio superior especialização mestrado doutorado

58. Situação conjugal

solteiro casado(a) - união consensual separado- divorciado viúvo (a)

59. Carga horária de trabalho

20 horas 40 horas 60 horas

60. Número de filhos

0 1 2 3 Mais de 4

61. Renda

1 salário 2 salários 3 salários Mais de 4 salários

62. Tempo de docência

01 a 05 anos 06 a 10 anos 11 a 20 anos mais de 21 anos

63. Você considera a profissão de professor estressante?

Muito Pouco Não

64. Você realiza alguma atividade física regular (caminhadas, exercícios, prática de esporte)?

nunca raramente algumas vezes com frequência

65. Costuma viajar em suas férias?

nunca raramente algumas vezes com frequência

66. Com que frequência você consome bebidas alcoólicas?

nunca as vezes nos finais de semanas diariamente

67. Atualmente, você está fazendo uso de medicamento prescrito por médico?

hipertensão arterial.

- diabete.
- depressão ou ansiedade.
- alterações do sono.
- reumatismo.
- outros. Especifique: _____

68. Já precisou ausentar do seu trabalho?

- sim não

69. Se a sua resposta anterior foi SIM, qual o principal motivo?

- saúde cuidar da saúde de algum parente. licença para interesses particulares cumprir compromissos profissionais externos

70. Já esteve ajustamento de função por laudo médico?

- sim, por um período de _____ não.

71. Se você teve problemas de saúde que o levaram a licenciar-se do trabalho, nos últimos doze meses. responda as questões abaixo: Que incômodo culminou na necessidade de afastar-se do trabalho?

- Dores (de cabeça, nas pernas, difusa, etc).
- Fadiga frequente.
- Incômodo relacionados a sua voz.
- Mal estar provocado por alimentação
- Nervosismo e irritação.
- Doenças crônicas(câncer, cardioplastia)
- Outros. Especificar: _____

72. Que circunstâncias podem influenciar sua saúde? (se for mais de uma opção, ordene de acordo com o grau de importância)

- relacionamento no ambiente de trabalho
- relacionamento com os alunos.
- carga horária de trabalho
- horário de trabalho
- condições de trabalho
- salário
- encargos domésticos
- outros: _____

Caraterísticas do Burnout	Muito	Pouco	Nunca
Sinto-me esgotado ao final de um dia de trabalho			
Meu trabalho afeta negativamente minha saúde física			
A carga emocional do meu trabalho é superior aquela que posso suportar			
Meu trabalho me faz sentir exausto emocionalmente			
Trato as pessoas com distanciamento			
Sinto que algumas pessoas são meus inimigos			
Eu me sinto frustrado no meu trabalho			
Sinto-me infeliz no trabalho			

Eu, Dr. Luis Alberto Fleitas Benitez, declaro que para os devidos fins, o questionário da Mestranda Tania Aparecida Leite Ferreira da Universidade Autónoma de Assuncao, está apto para aplicação.

Assinatura .. 

Documento de Identidade: 1.228.747

Data: 17/04/2018.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ASUNCIÓN
FACULTAD DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION

AO GESTOR (A) DA ESCOLA

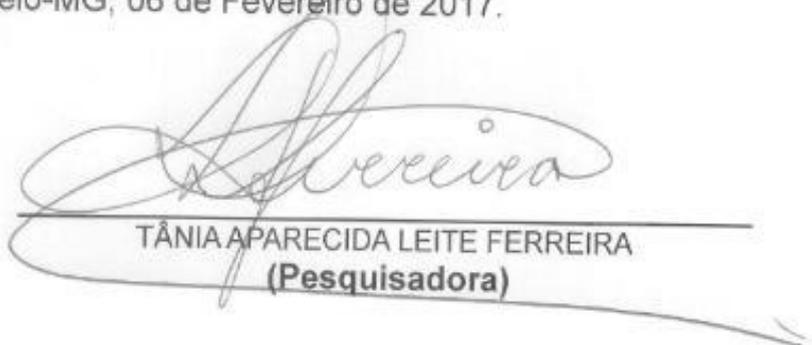
Prezado Senhor (a),

Venho, por meio solicitar autorização para realizar uma pesquisa para fins de elaboração de um corpus que abordará a **incidência da Síndrome de Burnout para os casos de afastamentos funcionais de professores na Escola Estadual Ministro Adauto Lúcio Cardoso, na cidade de Curvelo/MG.** Este estudo destina-se a Universidade Autónoma de Asunción, dentro do curso de Mestrado em Ciências da Educação. O período de realização desta pesquisa será durante o mês de fevereiro/2017.

No aguardo de seu parecer, subscrevo-me.

Atenciosamente,

Curvelo-MG, 06 de Fevereiro de 2017.



TÂNIA APARECIDA LEITE FERREIRA
(Pesquisadora)