

Síndrome de *Burnout*: prevalência em professores da rede municipal de ensino de Ubá – MG.

Luana Stéfala Neves Santiago - luanastefala@hotmail.com

Maria Alice Abranches - profmatccfupac@gmail.com

Curso de Pedagogia
Faculdade Presidente Antônio Carlos de Ubá
Ubá – MG/Nov/2014

Resumo

A Síndrome de *Burnout* apresenta a relação do indivíduo com o trabalho e vem se instalando no meio social, afetando profissionais que se dedicam à docência. O presente artigo Síndrome de *Burnout*: prevalência em professores da rede municipal de ensino de Ubá – MG, teve por objetivo analisar a incidência da mesma em professores de 4º e 5º anos do Ensino Fundamental I de duas escolas municipais de Ubá – MG. Os dados desta pesquisa de cunho qualitativo foram coletados por meio do questionário específico *Maslach Burnout Inventory* (MBI) elaborado e adaptado por Chific Jbeili para avaliar a síndrome e outro semiaberto para coletar os dados pessoais dos professores pesquisados. O referencial foi embasado em artigos e livros dos autores: Benevides-Pereira, Carlotto, Gobbi, Levy, Sobrinho. Os resultados encontrados indicam que os professores pesquisados ainda não têm a síndrome, mas apresentam indícios para o seu desenvolvimento, pois a síndrome de *Burnout* vai além do estresse. Professores que sofrem a síndrome sentem-se emocional e fisicamente exaustos, estão frequentemente irritados, ansiosos, com raiva ou tristes. Além disto, concluiu-se que a idade interfere no processo de desenvolvimento da *Burnout*. Acredita-se que o resultado obtido através da análise dos dados, contribuirá para a busca da qualidade de vida e de trabalho destes docentes.

Palavras-chave: *Burnout*. Professores. Prevalência.

Abstract

The Burnout syndrome shows the relation of the individual to the job and has been installing in the social environment, affecting the health professionals as well as workers who are dedicated to teaching. This article Burnout syndrome: prevalence in teachers of municipal schools of Uba - MG, aimed to analyze the incidence of the same teachers in the 4th and 5th year of elementary school two municipal schools Uba - MG. The data in this qualitative study were collected through questionnaire specific Maslach Burnout Inventory (MBI) developed and adapted by Chific Jbeili to evaluate syndrome and other semi-open to collect personal data of the teachers surveyed. The benchmark was based on articles and books of authors: Benevides-Pereira, Carlotto, Gobbi, Levy Sobrinho. The results indicate that teachers surveyed do not yet have the syndrome, but present evidence for its development, therefore, the Burnout syndrome goes beyond stress, Burnout teachers feel emotionally and physically exhausted, are often angry, anxious, angry or sad. Furthermore, it was found that the age interferes with the development of Burnout process. It is believed that the results obtained by analyzing data, contribute to the pursuit of quality of life and work of these teachers.

Keywords: Burnout. Teachers. Prevalence

1. Introdução

Estudos indicam que a Síndrome de *Burnout* em profissionais da educação vem recebendo crescente atenção por parte de pesquisadores (SILVA; CARLOTTO, 2003).

A Síndrome de *Burnout* (SB) é considerada como a síndrome da desistência, relacionada à dor do profissional que perde sua energia no trabalho, por se ver entre o que poderia fazer e o que efetivamente consegue fazer (BENEVIDES-PEREIRA, 2002). Síndrome se caracteriza por um “estado mórbido caracterizado por um conjunto de sinais e sintomas e que pode ser produzido por mais de uma causa” (FERREIRA, 2010, p. 1937).

De acordo com Benevides-Pereira (2002), a Síndrome de *Burnout* é um tipo duradouro de estresse, um reflexo do excesso de trabalho ou situações relacionadas a ele, sendo que esse desgaste é fruto de pressões emocionais, e a intensa cobrança sobre o trabalhador. Portanto *Burnout* não é um problema do indivíduo, mas do ambiente social em que trabalha.

Herbert J. Freudenberger foi o primeiro a utilizar o termo *Burnout* em seus estudos no ano de 1974. Já os estudos da síndrome de *Burnout* no Brasil tiveram início a partir do ano de 1995, por uma professora do Departamento de Psicologia da Universidade Estadual de Maringá. Em 1997 estudantes, professores e psicólogos formaram um grupo de pesquisas com o intuito de conhecer e investigar o estresse e *Burnout* (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

As leis brasileiras de auxílio ao trabalhador já contemplam esta síndrome. No Decreto nº. 3048/99, de 06 de maio de 1996, 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 ao comportamento relacionados com o trabalho (Grupo V da CID-10), no inciso XII aponta a *Sensação de Estar Acabado (“Síndrome de Burn-Out”, “Síndrome do Esgotamento Profissional”)* (BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p. 24).

Benevides-Pereira (2002), afirma que a maior frequência da síndrome de *Burnout* em profissionais das áreas assistenciais talvez se justifique pelo envolvimento afetivo que implica no exercício das atividades dessas áreas. Sendo assim, a partir dos resultados, buscou-se verificar a veracidade dessa afirmação.

A classe dos professores assim como os demais profissionais da sociedade contemporânea sofre com a sobrecarga de atribuições, dedicação e cobrança que o mercado de trabalho atualmente exige.

Considerando que a SB nos profissionais da educação afeta o ambiente educacional e as propostas pedagógicas, o presente estudo teve como objetivo, analisar a incidência da

Síndrome de *Burnout* em professores da rede municipal de ensino de Ubá - MG. Para alcançar o objetivo faz-se necessário analisar as fontes de estresse, a prevalência de *Burnout*, os níveis de satisfação profissional e os principais indicadores de problemas de saúde física dos professores; analisar as relações entre estresse, *Burnout*; analisar os indicadores da situação profissional (sexo, idade, tempo de serviço docente e horas de contato com os alunos) associados ao estresse, *Burnout*.

O estudo teve como amostra professores de duas escolas públicas do município de Ubá – MG, e o levantamento dos dados para a pesquisa apoiou-se nas hipóteses: (1) a maioria dos professores encontra-se sobrecarregado, cansado e desmotivado; (2) o que causa a desmotivação e o cansaço é a dupla jornada; (3) os professores se encontram passivos diante as situações propostas às quais são impostas e não discutidas.

Frente às pesquisas atuais sobre a saúde física e mental dos profissionais da educação, fica evidente a relevância do estudo sobre a SB, para que se possa compreender o porquê de os professores chegarem a um nível de estresse e cansaço elevado e para propor estratégias para amenizar os efeitos dessa síndrome.

2. Referencial teórico

O termo *Burnout* de origem inglesa foi utilizado primeiramente em 1974, por Freudenbreger, que o descrevia como um sentimento de fracasso e exaustão causada por um excessivo desgaste de energia e recursos (CARLOTTO; GOBBI *apud* FRANÇA, 1987; PERLMAN e HARTMAN, 1982).

A América do Norte tem relevantes estudos sobre a SB e os países europeus assim como o Brasil têm poucos estudos relacionados especificamente a esta síndrome (CARLOTTO; GOBBI, 1999).

Burnout no jargão popular inglês é o que deixa de funcionar por total falta de energia, ou seja, aquele que chegou a seu limite, e não tem mais condições físicas ou mentais, para se manter apto ao trabalho (BENEVIDES-PEREIRA, 2002). *Burnout* é uma síndrome que ocorre sempre que o lado humano do trabalho não é considerado (CARLOTTO; GOBBI *apud* MASLACH e LEITER, 1997), pode-se constatar que esta não é um problema do indivíduo, mas do ambiente social no qual trabalha.

Os estudos sobre a SB iniciaram com profissionais da saúde os quais têm pela natureza de seu trabalho um contato interpessoal muito elevado. Os profissionais da educação também estão propícios ao *Burnout*. Estes apresentam maior fragilidade aos sintomas da síndrome,

pois mantêm contatos intensos e excessivos com a clientela, ou seja, com os alunos (LEVY; SOBRINHO, 2010). Carlotto e Gobbi (*apud* DELGADO *et al* 1993), afirmam que profissionais com maior filosofia humanística tem maior probabilidade e vulnerabilidade ao *Burnout*.

Burnout é a resposta a um estado prolongado de estresse, que permite diferenciar estresse de *Burnout* pelo fato de o primeiro apresentar aspectos positivos ou negativos, enquanto *Burnout* tem somente o lado negativo e está relacionado com as atividades laborais que o indivíduo pratica, ou seja, o seu trabalho (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

O trabalho é essencial na vida do sujeito e grande parte da vida é destinada à preparação e dedicação para melhor atender às exigências feitas pelo mercado. As pessoas se dedicam no mínimo 8 horas diárias a seu trabalho, ou seja, 1/3 de seu dia, durante 30 ou 35 anos (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Benevides-Pereira (*apud* DEJOURS, 1992), salienta que o trabalho, muitas vezes, não proporciona satisfação, independência profissional, reconhecimento, acarretando desgaste e fadiga nos profissionais. Fatores como estes são um dos motivos pelo índice de estudos na área da saúde física e mental do trabalhador ter aumentado.

Burnout se manifesta nos trabalhadores por meio de causas pessoais, características do trabalho, características organizacionais e sociais.

As causas pessoais se devem às “aspirações nobres e elevado idealismo inicial, falta de critério para avaliar seus desejos, sobrecarga autoimposta e alguns traços da personalidade”, segundo Gil-Monte & Peiró esses seriam facilitadores e não desencadeadores do desenvolvimento dessa síndrome (BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p. 51).

As características do trabalho estão relacionadas ao tipo de orientação, tempo de profissão, tempo na instituição, carga horária e horário de atuação, relação profissional-clientela, tipo de cliente, o relacionamento entre os colegas de trabalho, ambiguidade de papel, suporte organizacional, satisfação no trabalho, controle, responsabilidade, pressão no trabalho, possibilidade de progresso, percepção de inequidade, conflito com os valores pessoais e falta de *feedback* (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

As características organizacionais envolvem o ambiente físico, mudanças organizacionais, normas institucionais, clima, burocracia, comunicação, autonomia, recompensas, segurança (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Em relação às causas sociais, destacam-se o suporte social e familiar que são considerados fatores efetivos para melhorias no processo de *Burnout*. A cultura, suas normas,

seus valores e a influência na coletividade podem minimizar ou maximizar os efeitos da síndrome, e por fim o prestígio pela profissão é o que se tem mostrado como mais decisivo na manifestação da síndrome (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

As inúmeras consequências de *Burnout* indicam a necessidade e importância de desenvolver um trabalho intenso e ágil para amenizar o índice da SB nos profissionais. As consequências não geram prejuízos só pessoais, mas também institucionais, sociais e organizacionais. O profissional afetado por *Burnout* sente-se exausto, frequentemente está doente, sofre de insônia, úlcera, dores-de-cabeça (CARLOTTO; GOBBI *apud* MASLACH, 1976; 1978).

Para que sejam feitas intervenções para tratamento, primeiramente, é fundamental fazer um diagnóstico preciso, utilizando entrevistas psicológicas e instrumentos específicos como o MBI (*Maslach Burnout Inventory*). Após essa avaliação deve-se fazer uma investigação mais profunda para compreensão exata do caso, envolvendo não só o indivíduo, mas também a instituição e o contexto no qual ele está inserido.

Em seguida, procede-se à realização do plano terapêutico baseado na terapia cognitivo-comportamental (TCC), ou seja, estratégias cognitivas e comportamentais voltadas para o indivíduo (LEVY; SOBRINHO, 2010, p. 128).

Levy e Sobrinho (*apud* REINHOLD, 2002), afirmam que além das intervenções mencionadas, o plano de tratamento do *Burnout* para professores deve incluir estratégias multifocais, direcionadas a ensinar o indivíduo a lidar com as fontes de *Burnout* (diretas) e/ou a engajar-se em outras atividades que não só o trabalho (indiretas).

A Síndrome de *Burnout* é abordada ao longo de seu processo de construção por meio de quatro concepções teóricas. *Burnout*, na concepção clínica, está relacionado a um conjunto de sintomas (fadiga física, mental, falta de entusiasmo pelo trabalho e pela vida, sentimento de impotência e inutilidade, baixa autoestima). Nessa concepção Freudenbergler (*apud* BENEVIDES-PEREIRA, 2002) configura *Burnout* como uma síndrome que ocorre em função da atividade laboral, porém por características individuais.

Na concepção organizacional para Golembiewski, Hiller e Dale (1987) *Burnout* advém como consequência do desajuste entre o indivíduo e os interesses de seu local de trabalho. Os agentes estressores organizacionais são causas desencadeantes do *Burnout*, as dimensões exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal no trabalho, são mecanismos de enfrentamento (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

A vertente sócio-histórica descreve como causa da *Burnout*, a sociedade cada vez mais capitalista e individualista em que as pessoas não desenvolvem a capacidade de ajudar o próximo. Sendo assim fatores pessoais e institucionais são excluídos dessa concepção (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

As psicólogas Christina Maslach e Susan Jackson (1977), com a concepção sócio-psicológica a que é a mais adotada nos últimos estudos, evidenciam as variáveis socioambientais, ou seja, aspectos individuais e a relação do trabalho como coadjuvantes do processo de desenvolvimento de fatores multidimensionais que desenvolvem a síndrome, sendo estes exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal no trabalho (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Assim, considerando *Burnout* como um fenômeno psicossocial, Carlotto e Gobbi (*apud* BYRNE, 1993), dizem que *Burnout* é a etapa final das progressivas tentativas mal sucedidas do indivíduo em lidar com o estresse decorrente de condições de trabalho negativas.

Diante disto, este artigo apresenta estudos relacionados à concepção sócio-psicológica por evidenciar aspectos sócioambientais.

3. Metodologia

A presente pesquisa de abordagem qualitativa, “não é uma simples coleta de opiniões dos pesquisados” (SILVA, 2002. p. 138). Apresenta-se como uma pesquisa básica, “é a base da investigação acadêmica, está presente nas fases iniciais da academia, ou seja, é a pesquisa que dará origem ao TC” (SILVA, 2002. p. 133).

Para levantamento dos dados utilizou-se como metodologia observação direta extensiva, por meio de questionários, “instrumento para coleta de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador” (LAKATOS; MARCONI, 1991, p. 201).

Com base na listagem das escolas da rede municipal de ensino, fornecida pela Secretaria Municipal de Educação (SME) de Ubá – MG, foi feito um levantamento das duas escolas que têm o maior número de alunos. A pesquisa foi realizada nessas duas instituições e optou-se por nomeá-las como escola A e escola B, para manter o sigilo e integridade da pesquisa.

O estudo realizado teve como amostra professores (as) de 4º e 5º anos, pelo fato de eles desenvolverem um trabalho mais intenso envolvendo as provas externas e por finalizarem

o ciclo do Ensino Fundamental I, e considerou-se como fator de exclusão os outros professores que não atuam no 4º e 5º anos do Ensino Fundamental I.

De acordo com os dados repassados, a escola A conta atualmente, com 5 (cinco) professoras de 4º e 5º anos. Na escola B tem 11 (onze) professores, sendo 2 (dois) de Educação Física. Sendo assim, a amostra total do estudo foi de 16 professores regentes.

Em um primeiro contato foi apresentado à direção das escolas os objetivos do estudo a fim de ter a autorização e colaboração das instituições para realização da pesquisa. Foi esclarecido aos professores e a direção que se tratava de uma pesquisa científica a qual todos os dados seriam eticamente mantidos em sigilo, e que o intuito não era avaliar as escolas e os sujeitos da pesquisa e sim ampliar os estudos da SB em professores.

Após a autorização concedida pela direção foram apresentados aos professores os questionários, sendo eles *Maslach Burnout Inventory* (MBI) adaptado por Chific Jbeili, específico para avaliar a síndrome (ANEXO I) e outro para coletar dados pessoais da amostra (ANEXO II). Foi apresentada a proposta da pesquisa e foram coletadas as assinaturas para o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO III).

Os questionários devidamente lacrados foram entregues aos participantes que tiveram 2 (dois) dias para devolutiva. Esse procedimento evitou maiores transtornos nas escolas pesquisadas.

O levantamento das características dos sujeitos da pesquisa foi feito por meio do MBI, com perguntas específicas, contemplando as três dimensões da SB sendo essas: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal no trabalho.

A exaustão emocional (EE) se refere à sensação de esgotamento tanto físico como mental, ao sentimento de não dispor mais de energia para absolutamente nada. De haver chegado ao limite das possibilidades (BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p. 35).

A despersonalização (DE) são alterações na personalidade do indivíduo, em seu ambiente de trabalho, onde ele passa a agir com frieza, cinismo e ironia com os usuários de seus serviços (alunos, pacientes, clientes) (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Por fim, a redução da realização profissional (ou sentimento de impotência) evidencia o sentimento de insatisfação com as atividades laborais que vem realizando, sentimento de insuficiência, baixa autoestima, fracasso profissional, desmotivação, baixa eficiência no trabalho (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

O questionário contempla as três dimensões estabelecidas, e tem o total de 20 itens. O banco de dados desse instrumento foi analisado por meio de uma escala de pontuação de 01 a

05, que indicam a frequência/intensidade das respostas, sendo que 01 utiliza-se para “nunca”, 02 “anualmente”, 03 “mensalmente”, 04 “semanalmente” e 05 “diariamente”. O índice de *burnout* é estimado por meio da soma das pontuações obtidas por cada indivíduo.

O segundo questionário buscou informações pessoais da amostra para complementar os dados para o estudo.

Após a coleta dos dados, os mesmos foram compilados, analisados por meio da média de respostas que contribuíram significativamente para o resultado da pesquisa e estes foram transformados em gráficos e tabelas para dar mais visibilidade aos resultados obtidos, facilitar a discussão e divulgação do tema.

Este artigo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Fundação Presidente Antônio Carlos, através da Plataforma Brasil, sendo respeitados os procedimentos bioéticos propostos pela Comissão Nacional de Saúde (Resolução CNS n°196/96).

4. Resultados e Discussão

4.1. O Público Participante

A presente pesquisa buscou analisar a incidência da Síndrome de *Burnout* em professores do 4º e 5º anos da rede municipal de ensino de Ubá - MG. Este estudo foi realizado em duas escolas municipais localizadas na periferia da cidade, e teve como sujeitos 16 (dezesesseis) docentes, sendo 02 (dois) deles professores de Educação Física, 1 (um) é estagiário atuando como professor e 15(quinze) professores (as) regentes.

Do total de 16 (dezesesseis) professores, 11 (onze) 68,75%, são pós-graduados, 04 (quatro) 25%, são graduados e 01 (um) 6,25%, está em processo de formação em nível superior, sendo este estagiário atuando como professor de Educação Física. Quanto à idade 07 (sete) dos participantes têm entre 18 a 30 anos perfazendo um total de 44%, 03 (três) 19%, entre 41 a 50 e 06 (seis) 37%, entre 51 a 60 anos, sendo 14 (quatorze) do sexo feminino e 02 (dois) do sexo masculino.

A tabela a seguir representa o tempo de atuação dos docentes na educação compreendido em três áreas, tempo de atuação na Educação, no Ensino Fundamental I e na Educação Infantil.

Tabela 1 - Tempo de atuação na área profissional.

Tempo de Atuação	Área da Educação		Ensino Fundamental		Educação Infantil	
	N	%	N	%	N	%
0-5 anos	9	56,25	7	50	6	85,71
6-10 anos	-	-	-	-	1	14,28
11-15 anos	-	-	1	7,14	-	-
16-20 anos	3	18,75	4	28,57	-	-
21-25 anos	3	18,75	2	14,28	-	-
26-30 anos	1	6,25	-	-	-	-
Total	16	100	14	100	07	100

Fonte: Pesquisa, 2014

O professor no campo da ação pedagógica escolar diante de uma diversidade de práticas educativas pode atuar nas esferas escolar e extraescolar. Na esfera escolar o professor é especialista da ação educativa escolar operando nos níveis centrais, intermediários e locais dos sistemas de ensino (LIBÂNEO, 2010 *apud* BEILLEROT, 1985).

Em relação ao tempo de atuação e experiência dos sujeitos pesquisados, 16(dezesseis), 100%, dos professores trabalham na área da educação. Dos 16 (dezesseis), 9 (nove) 56,25%, trabalham de 0 a 5 anos, 3 (três) 18,75%, trabalham de 16 a 20 anos, 3 (três) 18,75%, estão na área da educação de 21 a 25 anos, somente 1 (um) 6,25%, está entre 26 a 30 anos atuando na área da educação.

No Ensino Fundamental I 7 (sete) 50%, trabalham de 0 a 5 anos, 1 (um) 7,14%, de 11 a 15 anos, 4 (quatro) 28,57%, atuam de 16 a 20 anos, 2 (dois) 14,28%, de 21 a 25 anos trabalhando no Ensino Fundamental I. Dos sujeitos, 2 (dois) não têm experiência nessa área de ensino.

Na Educação Infantil, 6 (seis) 85,71%, têm experiência de 0 a 5 anos e 1 (um) 14,28%, atua de 6 a 10 anos, nessa etapa de ensino. Somente 7 (sete) sujeitos têm experiência na Educação Infantil.

A carga horária dedicada à docência varia de 01 a 60 horas semanais, destinadas à prática de atividades envolvendo o trabalho escolar. Dos participantes 2 (dois) 14,28%, se dedicam de 0 a 10 horas semanais a docência, 4 (quatro) 28,57%, a maior parte dos sujeitos se dedicam entre 11 e 20 horas semanais, 6 (seis) 42,84%, trabalham de 21 a 40 horas semanais. Perfazendo um total de 2 (dois) 14,28% dos sujeitos se dedicam de 41 a 60 horas semanais ao trabalho docente. Duas das professoras que participaram da pesquisa não responderam essa questão no questionário.

Tabela 2 – Total de horas semanais dedicadas à docência.

Horas semanais	N	%
0 a 10	2	14,28
11 a 20	4	28,57
21 a 30	3	21,42
31 a 40	3	21,42
41 a 50	1	7,14
51 a 60	1	7,14
Total	14	100

Fonte: Pesquisa, 2014

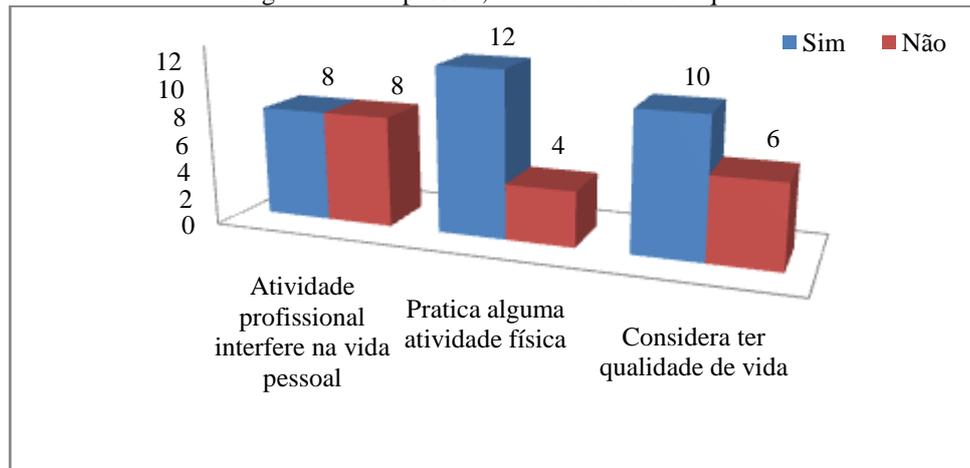
Os sujeitos dispõem de várias horas semanais para se dedicarem ao trabalho, a desconsideração pela classe é demonstrada pelo salário e o olhar inferior com que a sociedade vê os professores. O rebaixamento salarial implica limitação do padrão de vida dos professores, acentuando a tendência ao acúmulo de jornadas de trabalho, bem como o estreitamento das estratégias para lidar com os problemas do cotidiano (FIDALGO; OLIVEIRA; ROCHA FIDALGO, 2009).

Ao serem questionados sobre o turno, 1 (um) 6,25% dos sujeitos trabalha nos dois turnos, ou seja, diurno e noturno e 15 (quinze) 93,75% dos sujeitos atuam somente no turno diurno. Dos sujeitos pesquisados, 6 (seis) 37,5% lecionam somente em uma turma, 8 (oito) 50%, trabalham em 2 (duas) turmas, e os 2 (dois) 12,5%, educadores físicos trabalham em 12 a 14 turmas.

Destaca-se que 14 (quatorze) 98%, dos professores tiveram férias de 30 dias nos meses de junho/julho e 2 (dois) 2%, tiveram de 10 a 15 dias de férias no mês de junho. Freudenbergger aponta a importância de se dedicar a um *hobby* e a exigência de férias regulares como relevantes para absorver o impacto dos agentes estressores (BENEVIDES-PEREIRA, 2002). Essa jornada de trabalho junto às vastas e intensas tarefas que os trabalhadores têm que realizar faz com que eles fiquem em uma zona de desconforto e em vez de lutar por melhorias nas condições de trabalho eles lutam por um tempo para simplesmente descansar (FIDALGO; ROCHA FIDALGO; OLIVEIRA, 2009).

Na contemporaneidade é comum o profissional ter jornada excessiva de trabalho para que possa cumprir com as exigências de uma vida digna. Na área da educação, uma parcela considerável atua em três turnos o que pode acarretar problemas de saúde tanto físicos como emocionais.

Figura 1: Vida pessoal, atividades físicas e qualidade de vida



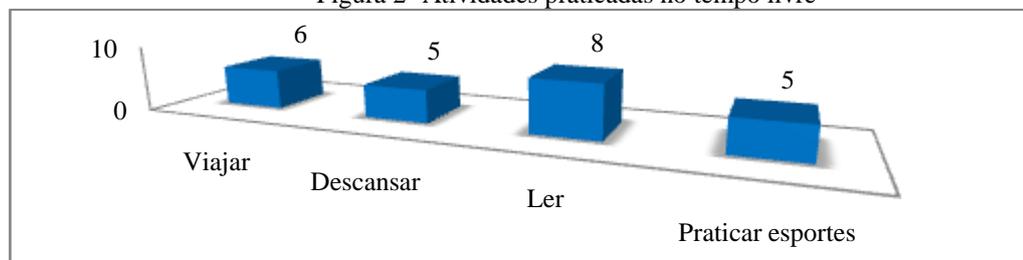
Fonte: Pesquisa, 2014

Considerando o total de 16 (dezesseis) professores participantes, 8 (oito) 50%, afirmam que a atividade profissional não interfere em sua vida pessoal, em contrapartida, os outros declaram que o trabalho interfere incontrolavelmente em sua vida pessoal, que dificilmente conseguem dissociar trabalho da vida pessoal, como afirma Paschoalino (2009, p. 66) “o professor carrega o estigma de ser o profissional da doação e se deixa sucumbir para cuidar do crescimento do aluno”. Apesar da sobrecarga e grande tempo dedicado ao trabalho 10 (dez) 62,5% dos professores declaram ter qualidade de vida e 6 (seis) 37,5% menos da metade declararam não ter.

Constatou-se que 12 (doze) 75%, dos professores praticam algum tipo de atividade física regularmente e 4 (quatro) 25%, não realizam essas atividades. Benevides-Pereira (2002) salienta que o exercício físico assim como a dieta, não fumar, dormir horas suficientes, realizar atividades prazerosas são condutas que proporcionam ao indivíduo uma vida saudável a curto e longo prazo.

Em relação ao que gostam de fazer em seu tempo livre todos responderam e levantou-se as atividades que apareceram com maior frequência.

Figura 2- Atividades praticadas no tempo livre



Fonte: Pesquisa, 2014

A carga horária mental elevada no trabalho é preponderante em profissionais com

mais de um vínculo empregatício e que trabalham em mais de um nível de ensino (FIDALGO; ROCHA FIDALGO; OLIVEIRA, 2009, P. 36). Entretanto para amenizar os transtornos enfatizados pela rotina do professor, faz-se necessário criar formas para mudar essas práticas cotidianas, pois o simples fato de realizar atividades prazerosas surte efeitos diretos no intento de se alcançar um estado de ânimo mais positivo e satisfatório para os indivíduos (BENEVIDES-PEREIRA *apud* FIELD, 1995; SCHIFFMAN, SATTELY-MILLER, SUGGS, E GRAHAM, 1995; THAYER, 1998).

4.2. *Burnout* e Professores

A seguir serão apresentados os resultados e discussões do MBI (*Maslach Burnout Inventory*), questionário específico para avaliar a Síndrome de *Burnout*. Neste momento da pesquisa apesar do total de sujeitos ser 16 (dezesseis), 1 (um) não entregou o respectivo questionário na data prevista, portanto, na compilação dos dados do MBI, os dados do referido sujeito não foram computados.

O quadro abaixo demonstra os valores para o diagnóstico de *Burnout*. Os sujeitos que tiverem o escore entre 0 a 20 pontos, não têm nenhum indício de *Burnout*, os que se enquadrarem entre 21 a 40 pontos, têm possibilidade de desenvolver a síndrome e se faz necessário procurar formas de prevenção ao *Burnout*, como a terapia cognitiva-comportamental que além de ter várias estratégias de prevenção ela também é capaz de tratar a situação já instalada (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

O escore que varia de 41 a 60 pontos, indica a fase inicial da *Burnout*, faz-se necessário a ajuda de um profissional, para que a síndrome não se instale e acabe refletindo na produtividade e qualidade de vida do sujeito. De 61 a 40 pontos, a síndrome já começa a se instalar, portanto, é necessária a procura imediata de um profissional para prevenir o agravamento da *Burnout*.

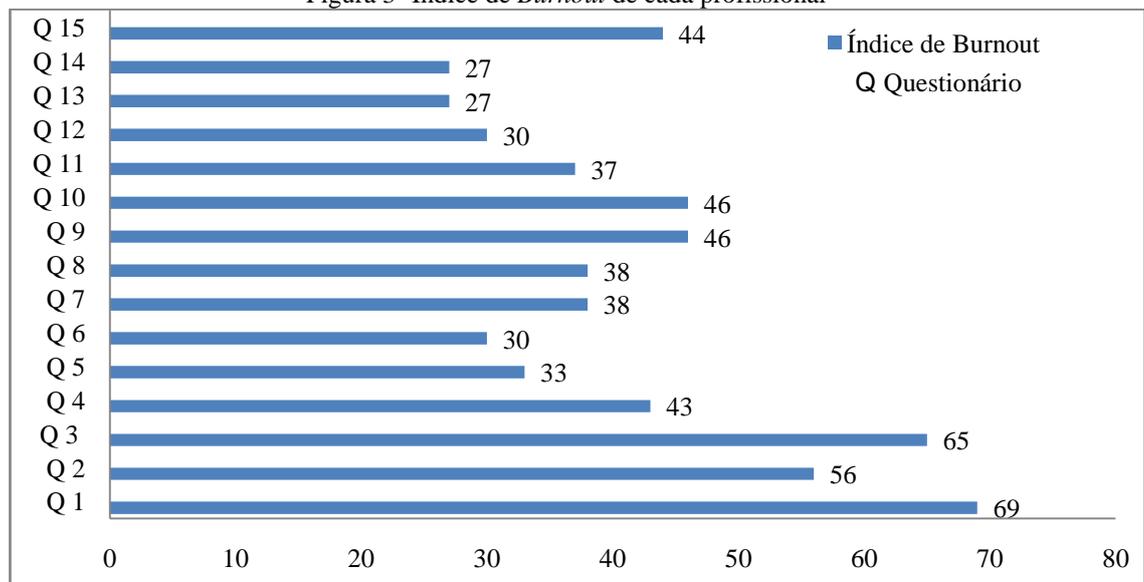
E por fim o escore de 81 a 100 pontos indica de fato que o indivíduo pode estar em uma fase considerável da síndrome, é relevante ressaltar que o quadro é reversível, foram realizadas investigações que estabelecem diferentes formas de intervenção e prevenção da síndrome de *Burnout*, assim como trabalhar com os elementos estressores que contribuem para o desenvolvimento da SB (BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p. 227).

Quadro 1 – Valores para o diagnóstico de *Burnout*

ESCORES	DEFINIÇÃO DOS ESCORES DE <i>BURNOUT</i>
De 0 a 20 pontos	Nenhum índice de <i>Burnout</i>
De 21 a 40 pontos	Possibilidade de desenvolver <i>Burnout</i>
De 41 a 60 pontos	Fase inicial de <i>Burnout</i>
De 61 a 80 pontos	A <i>Burnout</i> começa a se instalar
De 81 a 100 pontos	Você pode estar em uma fase considerável da <i>Burnout</i>

Fonte: Pesquisa, 2014

A figura a seguir descreve o índice da Síndrome de *Burnout* dos sujeitos participantes, de acordo com a soma das pontuações de cada sujeito pesquisado.

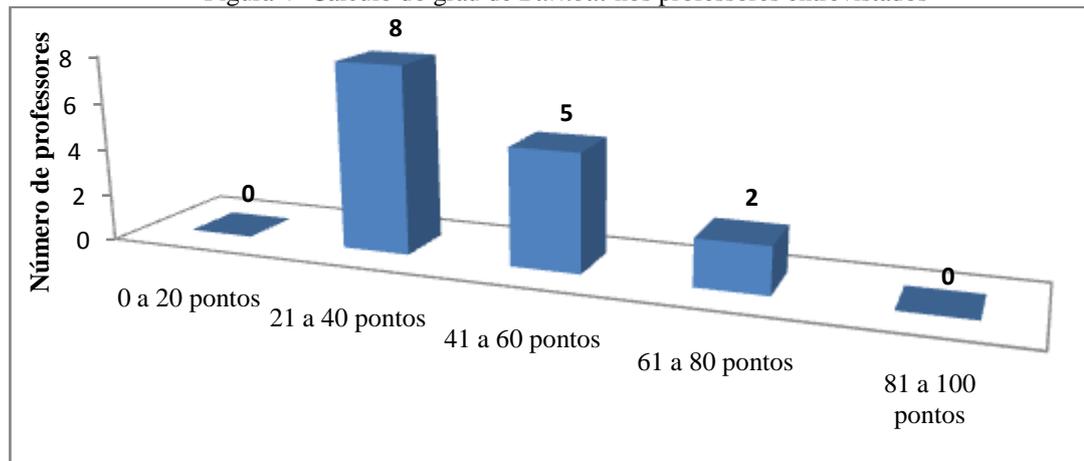
Figura 3- Índice de *Burnout* de cada profissional

Fonte: Pesquisa, 2014

O índice variou de 27 a 69 pontos, ou seja, desde a possibilidade de desenvolver a SB até a fase que de fato ela começa a se instalar. Pesquisas apontam que não há uma uniformidade em relação ao desenvolvimento da *Burnout*, Levy e Sobrinho (2010) apontam a desumanização como desencadeante da síndrome. (GIL-MONTE, 1994 *apud* LEVY E SOBRINHO, 2010) indica como agente precursor do desenvolvimento da síndrome somente a exaustão emocional junto à redução na realização profissional, e (MASLACH, 1982; LEITER, 1989 *apud* LEVY E SOBRINHO, 2010) enfatizam a exaustão emocional, em seguida a desumanização, ambas acarretando rebaixamento da realização profissional, sendo

que essa última é a mais divulgada entre os pesquisadores.

Figura 4- Cálculo do grau de *Burnout* nos professores entrevistados



Fonte: Pesquisa, 2014

Os resultados indicam que nenhum dos sujeitos do estudo apresentou nenhum índice de *Burnout*. Do total de sujeitos, 8 (oito) 53,33%, enquadraram-se entre o escore de 21 a 40, ou seja, têm possibilidade de desenvolver a Síndrome de *Burnout*. Foi registrado de 41 a 60 pontos, 5 (cinco) 33,33%, dos sujeitos da amostra, essa pontuação demarca a fase inicial de *Burnout* e 2 (dois) 13,33%, dos participantes estão na fase em que a síndrome começa a se instalar.

Apesar da não identificação de *Burnout* nos sujeitos pesquisados, os resultados afirmam a vulnerabilidade da classe dos professores mediante os estressores que interferem no equilíbrio homeostático do organismo. *Burnout* versa sobre um processo desencadeado por fatores relativos a questões organizacionais, relação entre o indivíduo e seu local de trabalho, fatores facilitados por características pessoais, refletindo em conseqüências individuais, sociais e organizacionais (LEVY; SOBRINHO 2010).

A seguir apresentam-se os resultados dos cálculos em relação à idade dos sujeitos da pesquisa e o grau de *Burnout*.

Tabela 3- Cálculo do grau de *Burnout* nos professores de acordo com a idade

Faixa Etária	Nenhum índice		Possibilidade de desenvolver		Fase inicial		Começa se instalar		Fase considerável	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18 a 30 anos	0	0	4	50	3	60	0	0	0	0
31 a 40 anos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41 a 50 anos	0	0	1	12,5	1	20	1	50	0	0
51 a 60 anos	0	0	3	37,5	1	20	1	50	0	0
+ de 60 anos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	0	0	8	100	5	100	2	100	0	0

Fonte: Pesquisa, 2014

Do total de 7 (sete) sujeitos com idade entre 18 a 30 anos, 4 (quatro) 57,14%, apresentam possibilidades de desenvolver a SB, pontuação de 21 a 40. Os outros 3 (três)

42,86% pontuaram de 41 a 60 pontos, ou seja, apresentaram a fase inicial de *Burnout*. Quanto à incidência de *bunout* nos sujeitos nessa faixa etária, 7 (sete), ou seja, 46, 66% apresentaram sinais da possibilidade de desenvolver SB, isso se deve segundo Benevides-Pereira (2002), à pouca experiência que acaba acarretando insegurança ou choque de identidade diante a realidade do trabalho, quando estes verificam que suas alusões não possuem sustentação.

Três sujeitos da faixa etária de 41 a 50 anos, pontuaram de 21 a 40, de 41 a 50 e de 61 a 80 pontos respectivamente. Um dos três têm a possibilidade de desenvolver *Burnout*, outro está na fase inicial da síndrome e o terceiro está na fase em que a síndrome de *Burnout* começa a se instalar.

Dos 5 (cinco) sujeitos de 51 a 60 anos, 3(três), a maior parte dessa faixa etária têm aspectos que evidenciam a possibilidade de desenvolver *Burnout*, um está na fase em que se faz necessária a ajuda de um profissional, pois já apresenta sinais da fase inicial da síndrome, 1 (um) com pontuação de 61 a 80 pontos, nessa idade encontra-se na fase em que a síndrome já se instalou, este deve ter a ajuda de um profissional para prevenir o agravamento dos sintomas da síndrome que já começou a se instalar.

A partir dos resultados foi possível verificar que a idade possui um aspecto distinto, os sujeitos com idade compreendida entre 18 e 30 anos e de 51 a 60 anos, tiveram maior incidência e indícios dos efeitos da síndrome. Portanto, os dados obtidos reafirmam os indicativos:

Nos mais jovens, recém-formados, o ingresso no mundo do trabalho vem de encontro à imagem idealizada e contrasta com os ensinamentos passados pela universidade, causando impacto e decepção que podem marcar e até mesmo levar à desistência da profissão abraçada. Mais adiante na carreira, o *Burnout* pode sugerir pela falta de perspectivas, pelo sentimento de impotência diante das condições ocupacionais. É a sensação de derrota e desistência após anos de tentativas malsucedidas (LEVY; SOBRINHO, 2010, p. 15).

Considerando os resultados do estudo, foi possível afirmar que não necessariamente os docentes são os mais afetados pela síndrome, pois analisando os resultados identificou-se que nenhum dos sujeitos pontuou entre 0 a 20 pontos, ou seja, nenhum indício de *Burnout* e não foi detectada a fase considerável da síndrome quando ela de fato esta instalada, a qual a pontuação varia de 81 a 100 pontos.

Pesquisas apontam que os profissionais que têm maior possibilidade de desenvolver a síndrome de *Burnout* são as classes que envolvem atividades assistencialistas, porém esses resultados vêm sendo questionados, pois o fato da maior parte das pesquisas serem feitas nesse grupo de profissionais acabam acarretando a esses resultados, entretanto tais conclusões

podem ser precipitadas (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Os estudos relacionados à Síndrome de *Burnout*, não devem ficar somente envolvidos com os profissionais da área da saúde e educação. Esses estudos devem se estender às outras áreas, pois cada vez mais os trabalhadores se veem atarefados, sofrendo com o estresse do dia a dia. Se não houver uma intervenção necessária, cada vez mais os indivíduos vão sofrer com essas sobrecargas que envolvem o meio organizacional.

5. Considerações Finais

Partindo do entendimento de que a Síndrome de *Burnout* (SB) não é um problema do indivíduo, mas sim de seu local de trabalho, considerando várias vertentes, que envolvem o trabalhador e a organização de seu trabalho, analisou-se a incidência dessa em professores de 4º e 5º anos de 2 (duas) escolas municipais de Ubá – MG.

O estudo identificou que os professores das escolas A e B não desenvolveram de fato a Síndrome de *Burnout*, porém apresentam indícios significativos que podem desenvolvê-la. As condições do trabalho docente em si são vulneráveis ao desenvolvimento da SB, pois segundo pesquisas, os trabalhadores que têm maior contato interpessoal têm maior possibilidade de sofrer com os transtornos físicos e mentais que *Burnout* causa, fazendo com que os professores se encontrem em situações de risco.

Vale ressaltar a estreita relação entre *Burnout* e estresse. A Síndrome de *Burnout* é consequência do estresse crônico, portanto, apesar de não ter sido identificado nenhum caso de *Burnout*, os altos índices de possibilidade de desenvolver a síndrome evidencia a importância de intervir nessa situação para que esses sujeitos não cheguem a adquirir a síndrome efetivamente.

A idade foi um fator relevante nos resultados obtidos. A pesquisa demonstrou que 46,66% dos pesquisados com idade entre 18 a 30 anos têm a possibilidade de desenvolver a síndrome ou estão na fase inicial de *Burnout*. Os mais jovens têm uma imagem idealizada da profissão e ao depararem com a realidade vivenciada, são desencadeadas frustrações causando transtornos e acarretando o possível desenvolvimento da SB.

Os sujeitos que têm idade compreendida entre 51 e 60 anos, também apresentaram resultados significativos, não por encararem a realidade de suas profissões, mas sim por estarem esgotados diante de todo o trabalho realizado durante muitos anos e sem ter de fato reconhecimento, lazer e resultados compensativos depois de anos de dedicação.

Burnout reflete em questões pessoais e organizacionais, sendo assim, o estudo realizado pode contribuir para que o desenvolvimento de novas estratégias de prevenção e

tratamento, venham ser utilizadas a fim de que se obtenham resultados mais eficientes que atendam as necessidades dos sujeitos que sofrem com as consequências dessa síndrome.

Referências Bibliográficas

- BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria T.. **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. Casa do psicólogo, 2002.
- CARLOTTO, M. S.; GOBBI, M. D. Síndrome de *Burnout*: um problema do individuo ou do seu contexto de trabalho? **Aletheia**, n. 10, jul./dez. 1999.
- FIDALGO, Fernando; FIDALGO, Nara Luciene Rocha, FIDALGO; OLIVEIRA, Maria Auxiliadora M.(Orgs.). **A intensificação do trabalho docente**: tecnologias e produtividade. Campinas, SP: Papirus, 2009.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa**. 5. ed, Curitiba: Positivo, 2010.
- LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.
- LEVY, G. C. T. M.; SOBRINHO, F. P. N. **A Síndrome de Burnout em professores do ensino regular**: pesquisa, reflexões e enfrentamento. Rio de Janeiro: Cognitiva, 2010.
- LIBÂNEO, José Carlos. **Pedagogia e pedagogos para quê?** 12. ed. São Paulo: Cortez, 2010.
- PASCHOALINO, Jussara Bueno de Queiroz. **O professor desencantado**: matrizes do trabalho docente. Belo Horizonte: Armazém de Ideias, 2009.
- SILVA, G. N., CARLOTTO, M. S.. Síndrome de *Burnout*: um estudo com professores da rede pública. **Psicologia escolar e educacional**, v.7, p. 145-153, 2003.
- SILVA, José Maria. **Apresentação de trabalhos acadêmicos**: normas e técnicas/José Maria da Silva, Emerson Sena da Silveira. – Juiz de Fora: Juizforana, 2002.