

SÍNDROME DE BURNOUT: “UM DESAFIO À SAÚDE DOCENTE”

Autora: Prof^a Herminda Aparecida Carbo Franzoni-

PDE/2008

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Paula Mariza Zedu Alliprandini-UEL

RESUMO

A Síndrome de Burnout é definida por alguns autores como uma das conseqüências marcantes do estresse profissional e se caracteriza por exaustão emocional, desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas e propensão a “evolução negativa” no trabalho. Inicialmente foi realizada uma pesquisa com os professores do Colégio Estadual Emílio de Menezes - Ensino Fundamental, Médio e Normal com o objetivo de identificar se apresentavam a Síndrome de Burnout e em que nível, fornecer informações, debater o tema, identificar estratégias para minimizar os sintomas e prevenir essa síndrome. Para isso, testes, questionários e o inventário de Maslach foram aplicados. O projeto foi implementado através de 10 (dez) encontros, com média de duração de uma hora e trinta minutos cada encontro. Encontros para estudos e palestras com profissionais da área da saúde e outros foram proporcionados para os 65 professores. Assim, conseguiu-se conscientizar sobre as causas, sintomas e principalmente a prevenção, através das medidas preventivas diretas e indiretas. Realizando a análise dos resultados, verificamos que os professores pesquisados não tinham a Síndrome de Burnout, mas que estavam em estado de alerta, em relação à exaustão no trabalho e na dimensão exaustão emocional. À medida que se entende a Síndrome de Burnout e o estresse, contribuiu-se para melhor qualidade de vida pessoal e profissional e conseqüentemente a promoção do processo educacional.

Palavras-chave: Professor. Sofrimento e dor. Burnout. Condições de trabalho. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The Syndrome of Burnout is defined by some authors as one of the remarkable consequences of professional stress and it characterizes for emotional exhaustion, development of feelings and negative attitudes and propensity of “negative evolution” in the work. Originally a research was made with the teachers of Emilio de Menezes – Basic school, High school and Normal Education with the objective to identify if they presented the Syndrome of Burnout and in that level, to supply information, to discuss the subject, to identify strategies to minimize the symptoms and to prevent this syndrome. For this, tests, questionnaires and the inventory of Maslach were applied. The project was implemented through 10 (ten) meetings, with average of duration of one hour and thirty minutes each meeting. Meetings for studies and lectures with professionals of the area of the health and others were provided for the

sixty five teachers. Thus, we reached to acquire knowledge about causes, symptoms and mainly the prevention, through the direct and indirect measures of prevention. Carrying through the analysis of the results, we verified that the searched teachers didn't have the Syndrome of Burnout, but they were in state of alert, in respect to the exhaustion in the work and the emotional dimension exhaustion. The measure that understands the Syndrome of Burnout and the stress contributes for better quality of personal and professional life and consequently the promotion of the educational process.

Keywords: Teacher. Suffering and pain. Burnout. Conditions of work. Quality of life.

1) INTRODUÇÃO

A proposta deste projeto nasceu de uma “inquietação” diante das inúmeras queixas apresentadas pelos colegas de docência nos últimos anos tais como: insônia, depressão, esgotamento mental, alteração de humor, falta de realização pessoal no trabalho, falta de perspectiva profissional, cansaço físico continuamente, tendinites, bursites, cervicalgias, disfonias, entre outras.

Os problemas psicossociais e físicos do professor relacionados ao seu trabalho têm sido estudados e caracterizados em pesquisas nacionais e internacionais. Autores como Codo (2006) e Lipp (2007), enfatizam a importância de investigação mais atenta para essa realidade e esclarecem que existe uma pressão exercida pelas mudanças no contexto educacional e pelas novas tecnologias, além da insatisfação provocada pela desvalorização e reconhecimento da profissão, que conduz o professor a implementar estratégias de adaptação. “Essa tensão, insatisfação e ansiedade esgotam o professor possibilitando a instalação de stress crônico” (MARTINS, 2005).

De acordo com resultados de pesquisa existem diversos fatores que podem estar sendo fonte geradora da Síndrome do Burnout em muitos professores. Segundo Reinhold (2007) como fatores externos são considerados os seguintes aspectos: horas excessivas de trabalho, dentro e fora da escola; excesso de burocracia, alunos indisciplinados, falta de reconhecimento pelo bom trabalho docente, elevadas expectativas dos superiores, dos pais e da comunidade em relação ao trabalho do professor, tarefas repetitivas, baixo status da profissão de professor e outros; fatores internos ou pessoais: predisposição orgânica, perfeccionismo, controle de “tudo”, aspirações irrealistas, metas impossíveis, senso de responsabilidade exagerado; fatores psicológicos: problema pessoal, doença

pessoal, falta de preparo, falta de atividade social e de lazer, afastamento da família por excesso de trabalho e outros.

Os fatores externos, internos e psicológicos contribuem para o quadro de saúde psicossomático. Estudos e bibliografias apontam esses, como fatores para o adoecimento deste profissional. Nesta perspectiva, considerando-se que os desafios são inúmeros, se faz necessário um estudo sobre a Síndrome de Burnout.

Considerando que a eficácia do processo educativo passa inclusive pelas interações estabelecidas pelo docente com seus alunos e também com a estrutura organizacional da escola, pode-se dizer que buscar a compreensão das situações, que causam desgaste emocional, físico e psicológico, preocupação e ansiedade possa ser benéfica aos docentes, no sentido de subsidiá-lo, de modo a facilitar-lhe o acesso a questões de natureza tanto objetiva, como subjetiva que possam estar contribuindo para a instalação desses problemas, pois à medida que se entende melhor o mal-estar, em especial a Síndrome de Burnout, apontando informações sobre a mesma, alertando-os para os sinais de aparecimento da Síndrome - que como doença deve ser tratada como tal, mostrando maneiras de minimizar os sintomas e os efeitos sobre a rotina dos mesmos, se contribui para uma melhor qualidade de vida, para um entendimento do que pode estar acontecendo consigo, evitando conflitos, tendo uma auto-estima afirmada, melhorando a motivação, diminuindo o sentimento de fracasso e alterações comportamentais. Para a concretização desse projeto pretende-se viabilizar espaços e momentos com discussões textuais sobre a “Síndrome de Burnout” e palestras com profissionais da área. Portanto, desta forma, é possível auxiliar o professor para que esta possa prosseguir concretizando seu projeto de vida profissional e pessoal, com vistas à melhoria da qualidade de vida sua e dos envolvidos no sistema educacional.

A saúde e o trabalho, o bem-estar físico e mental são temas relacionados a percepções subjetivas os quais, nos últimos anos, têm sido explorados por pesquisadores. Em geral, não se observa a preocupação com a saúde do profissional da educação pelas instituições governamentais, Porém, há necessidade de políticas públicas voltadas para a saúde dos docentes, pois nos últimos anos, pode ser observado um significativo aumento de atestados médicos pelos professores e também uma aparente insatisfação com a profissão. Tal

insatisfação e atestados são atribuídos em grande parte ao desinteresse, à agressividade e à indisciplina dos alunos.

Witter (2003) pontua que:

Quando a escola é motivo de constante frustração para o docente as conseqüências tendem a ser negativas. Ocorrendo a frustração, a impossibilidade de atingir metas ou objetivos pessoais, gera-se o estresse e outros comportamentos negativos como a agressão, a fuga, a esquiva (faltas, absentismo, doença), persistência em respostas inoperantes, desvio de atenção e de compromisso, negação do fato, mudanças constantes de plano de ação e de estratégia, falta de adesão ao projeto pedagógico, crítica pela crítica, oposição descabida etc.

Portanto, as pressões sofridas pelos docentes os levam a apresentar uma série de comprometimentos biopsicossociais, gerando problemas para si, para os alunos, para a administração, para os pais, para a comunidade e até prejudicando a qualidade de ensino.

Na opinião de Bueno e Lapo (2003):

A Educação, instituição na qual o professor trabalha, está inserida em um contexto mais amplo, muito complexo e que está passando por profundas transformações. Segundo Nóvoa (1991), essa crise provoca um mal-estar nos professores cujas conseqüências “estão à vista de todos: desmotivação pessoal e elevado índice de absentismo e de abandono, insatisfação profissional traduzida numa atitude de desinvestimento e de indisposição constante.

Também nas palavras de Webler e Ristow (2008) “o profissional docente passa por um processo doloroso, relegando sua condição de trabalho a um plano escondido, recalcado e silencioso”.

Para Silva (2006) pesquisas indicam diferentes formas de abandono da profissão, tendo a Síndrome de Burnout como a principal causa de afastamento de professores em vários níveis de ensino. Consiste em tal esgotamento de energias que, se levado ao extremo, impossibilita-os de dar continuidade ao trabalho.

Sendo assim, é cabível a questão: Como se manifesta e quais as causas da Síndrome de Burnout nos professores? É possível pensar que pode existir qualidade de vida no trabalho dos docentes?

A crise de identidade docente só pode ser compreendida no contexto da história da educação escolar brasileira e seus determinantes sociais, pois envolve complexas interfaces, tais como:

- A longa jornada de trabalho (muitas turmas, elevado número de alunos por turma, diversificados níveis de ensino, carga horária, muitas tarefas administrativas);
- A pressão do tempo, sendo necessário conciliar num tempo limitado um conjunto de tarefas diversificadas e urgentes (aulas, preparação de aulas e avaliações);
- A realização de tarefas que apelam a competências do professor, tarefas estas que considera estarem para além da sua formação (atuar em situações sociais, realizar tarefas administrativas, ensinar alunos com níveis de competência muitos distintos e coordenar);
- A elevada responsabilidade ou, mais importante, certa indefinição de responsabilidade que advém do fato do papel do professor aparecer cada vez menos definido, sendo, por vezes, difícil estabelecer onde começa e acaba a função do professor e a função da família ou da sociedade;
- O conflito que, surge entre o papel de educador e o de transmissor de conhecimentos (por vezes, os professores vêem-se confrontados com a necessidade de utilizar o tempo de aula para analisar e discutir situações problemáticas vividas na turma, mas em simultâneo, consideram que esse tempo deva ser utilizado para dar matéria, não comprometendo ao cumprimento do programa da disciplina que lecionam);
- A ausência de controle, porque a legislação ou regulamento interno da escola, nomeadamente impossibilita a tomada de decisões;
- O “fazer os alunos aprenderem” nas condições mais adversas são desgastes presentes;
- Ambientes mal ventilados, com estrutura física onde a luminosidade natural é deficiente;
- A perda do prestígio social da profissão.

Silva (2000) preleciona que Burnout é um desgaste, tanto físico como mental, em que o indivíduo pode tornar-se exausto, em função de um excessivo esforço que faz para responder às constantes solicitações de energia,

força ou recursos afetando diretamente a qualidade de vida do indivíduo e, conseqüentemente, do trabalho.

O mundo contemporâneo traz mudanças tão céleres, que aprender novas maneiras de trabalhar, de pensar e principalmente de ser é imprescindível para as emergentes adaptações.

No ano de 1978, Mourino Mosquera evoca que toda e qualquer revolução pedagógica deve levar em conta a afetividade do educador, pois suas aptidões afetivas são fundamentais para o mundo do futuro. Wittwer (1972 apud MOURINO MOSQUERA, 1978, p. 105) corrobora com este posicionamento ao lecionar que “certamente um bom educador deverá possuir uma inesgotável disponibilidade afetiva, mas convém lembrar que esta só poderá ser uma fonte de influência educacional positiva em caso de estar perfeitamente controlada”.

A temática do sofrimento no trabalho docente começa a ganhar espaço também nos veículos de comunicação de massa, evidenciando a abrangência que tais processos, freqüentemente, ignorados ou camuflados, começam a atingir.

A preocupação com as condições de trabalho e saúde dos professores tem sido tema de estudo em algumas áreas de conhecimento científico. Porém, a necessidade de se voltar à atenção para a saúde do professor requer, principalmente, uma definição do que se entende por este termo.

Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (2000 apud ASSIS, 2006), o conceito de saúde não vem como um objetivo, mas como a fonte de riqueza da vida cotidiana. Trata-se de um conceito positivo que acentua os recursos sociais e pessoais, assim como as aptidões físicas. Portanto, o conceito de saúde, como bem estar, transcende à idéia de formas de vidas sadias para alcançar um estado adequado de bem estar físico, mental e social. Um grupo deve ser capaz de identificar e realizar suas aspirações, satisfazer suas necessidades e mudar ou adaptar-se ao meio ambiente. Para a OMS, uma boa saúde é o melhor recurso para o progresso pessoal e econômico, uma dimensão importante da qualidade de vida.

Segundo Meira:

O stress é definitivamente um tema que hoje parece compor uma leitura de um mundo assolado por mudanças aceleradas num cenário de grandes transformações. Dessa situação emergente, desponta, fruto dessa mesma

condição, o ser humano estressado ou à beira de um stress, carregado de sintomas como irritação, nervosismo, cansaço, entre outros. Predisposições se encarregam de aumentar esse número, e o stress é considerado como o grande mal do nosso tempo (MEIRA, 2007, p. 29).

Assim o estresse é um dos maiores inimigos do homem moderno. Os mais diferentes males são atribuídos a ele: enxaqueca, mau humor, cansaço físico, mental, entre outros. Mas o estresse não é necessariamente algo ruim. Na verdade ele acontece desde o tempo de nossos antepassados das cavernas, que, diante de uma situação ameaçadora, reagem imediatamente fugindo ou enfrentando o perigo.

No mundo moderno é diferente: o estresse resulta do acúmulo de reações a pequenos problemas que se repetem todos os dias e não são resolvidos.

“Vivemos constantemente no corre-corre; nossos horários são desrespeitados, perdemos hora de sono, alimentamo-nos mal e não reservamos tempo para o lazer. O resultado não pode ser outro: fadiga crônica ou o tão popularizado *stress*”. (MELEIRO, 2007, p.11).

Por isso, o estresse pode tornar-se patológico e ser o principal fator de risco de doenças fatais. Ainda, segundo lições da autora acima citada:

Chama-se de stress um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno no organismo. É por isso que às vezes, em momento de desafios, nosso coração bate rápido demais, o estômago não consegue digerir a refeição e a insônia ocorre. Em geral, o corpo todo funciona em sintonia, como uma grande orquestra. Desse modo, o coração bate no ritmo adequado às suas funções; pulmões, fígado, pâncreas e estômago têm seu próprio ritmo que se entrosa com o de outros órgãos. A orquestra do corpo toca o ritmo da vida com equilíbrio preciso. Mas quando o stress ocorre, esse equilíbrio, chamado de homeostase pelos especialistas, é quebrado e não há mais entrosamento entre os vários órgãos do corpo. (LIPP, 2000 apud MEIRA, 2007, p.30).

Segundo Chambet (2005), não é recente o reconhecimento de que as situações de trabalho podem interferir negativamente na saúde dos indivíduos. No caso dos professores, desde os anos 30 considerou-se que esta profissão favorecia o aparecimento de síndromes nervosas e a partir da segunda metade dos anos setenta começou a se desenvolver investigações específicas sobre o estresse

profissional dos professores. Em 1981, a Organização Internacional do Trabalho - OIT - considerou o stress como uma das principais causas de abandono da profissão docente, considerando a docência como uma profissão de risco físico e mental.

O professor é submetido a situações que afetam o seu trabalho, sendo que efeitos negativos do seu contato com os alunos, colegas, chefias ou atividades organizadas acontecem, principalmente ao se deparar cotidianamente com as demandas e a necessidades de recursos de toda ordem para a realização de seu trabalho. É óbvio que tais efeitos podem imprimir no docente um visível desgaste físico e psíquico. Neste contexto ocorreu um aumento dos estudos sobre a saúde psíquica do professor, trabalhador em educação.

Segundo Malasch e Jackson:

representando uma abordagem sociopsicológica da síndrome, apontam como o estresse laboral leva ao tratamento mecânico do cliente. Burnout aparece como uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, já que cuidar exige tensão emocional constante, atenção perene e grandes responsabilidades profissionais a cada gesto no trabalho. Podemos resumir a situação da seguinte maneira: o trabalhador se envolve afetivamente com seus clientes, desgasta-se, não agüenta mais, desiste, entra em burnout. Para estes pesquisadores o mal afeta com maior frequência profissionais da área da educação e saúde. (CODD; VASQUES-MENEZES, 2006, p.241)

Carlotto (2002) pontifica que no exercício profissional da atividade docente, encontram-se presentes diversos estressores psicossociais, alguns relacionados à natureza de suas funções, outros relacionados ao contexto institucional e social onde estas são exercidas. Estes estressores, se persistentes, podem levar à Síndrome de Burnout.

Os estudos sobre a Síndrome de Burnout vêm se desenvolvendo mais especificamente a partir da década de 1970. No Brasil, um dos primeiros estudos desenvolvidos sobre o assunto foi realizado por Tamayo em 1997.

Para Benevides-Pereira (2002), “vários são os sintomas atribuídos à Síndrome de Burnout. Estes podem ser divididos em quatro categorias: físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos”. Assim a pessoa é agredida de um modo geral, e cada indivíduo poderá desenvolver determinados sintomas ou doenças.

De maneira mais aprofundada, a Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação, em parceria com o Laboratório de Psicologia de Trabalho da Universidade de Brasília, produziu importante pesquisa sobre as condições de trabalho e saúde mental dos educadores, que se constitui como o estudo mais abrangente realizado até agora, no Brasil, “sobre saúde mental e trabalho de uma categoria profissional” (CODO, 2006, p.9).

A pesquisa investigou 52000 profissionais da educação pública em todo o país, incidiu sobre os educadores que apresentaram, durante o estudo, alguns sintomas da denominada Síndrome de Burnout, que afeta principalmente os trabalhadores encarregados de cuidar e é definida como reação à tensão emocional crônica, gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, particularmente quando estes estão com problemas. Codo (2006) assevera ainda, que se trata de sentimento crônico de desânimo, apatia, de despersonalização.

A docência, segundo apontam pesquisadores, é uma das profissões que mais causa desgaste emocional e estresse. Este trabalho, que poderia ser fonte de realização pessoal e profissional, torna-se penoso, frustrante e todas as situações novas, que poderiam servir como uma motivação, passam a ser uma ameaça temida e, portanto, evitada.

No brilhante raciocínio de Reinhold (2007, p. 64) o burnout (“consumir-se em chamas”) é um tipo especial de stress ocupacional que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado, sentimento que aos poucos pode se estender a todas as áreas da vida de uma pessoa.

Ainda Reinhold (2007, p. 64) ensina que o trabalho do professor é visto como oferecendo condições propícias ao desenvolvimento do Burnout. Sendo que essa síndrome 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 idéia de ter que ir à escola. Essa síndrome vai avançando com o tempo, corroendo devagar o ânimo do educador, o “fogo” vai se apagando devagar.

Para Carlotto (2002) as conseqüências do burnout em professores não se manifestam somente no campo pessoal – profissional, mas também trazem repercussões sobre a organização escolar e na relação com os alunos. A adoção de atitudes negativas por parte dos professores na relação com os receptores de seus

serviços deflagra um processo de deterioração da qualidade da relação e de seu papel profissional. As reflexões de Codo e Vasques-Menezes (2006) demonstram que o burnout é uma desistência de quem ainda está lá.

Cabe aqui ressaltar os ensinamentos de Webler e Ristow (2008) quando afirmam que os docentes há algumas décadas, eram autoridades e respeitados, exerciam funções de grande importância na escola, na Igreja e nas comunidades. Ser professor significava ter status social e ganhos razoáveis. Eram respeitados não somente pelos pais, mas também pelos alunos; se o aluno não aprendia, ele era o único responsável, porque não estudava, não prestava atenção na aula e era desinteressado. Quer dizer, a responsabilidade era toda do aluno. De duas ou três décadas para cá, se o aluno não aprende, a responsabilidade é toda do professor, da didática e metodologia ultrapassadas usadas em sala de aula, o que mudou de forma significativa o trabalho dos educadores.

Para Codo, Vasques-Menezes e Verdán (2006), a condição do professor tornou-se difícil, sua remuneração é sempre questionável, precisando ministrar um número cada vez maior de horas-aula para conseguir manter um padrão de vida compatível com a exigência e a pressão existente, pois para que um professor possa oferecer uma boa formação para seus alunos, ele precisa também estar bem formado.

Ocorreu a desvalorização do papel tradicional do professor e em simultâneo, o aumento da exigência social sobre o papel do professor, que vieram reafirmar a pertinência do estudo de vários autores.

Também o sentimento de incompetência profissional é intensificado à medida que o docente sente-se incapaz de responder aos conflitos e desafios que sua atividade exige. Batista e Pinto (2006) ponderam que estes desafios e conflitos estão associados às contradições de sua formação inicial e continuada, às condições de trabalho, à função que a escola e ensino assumem no mundo atual.

Codo (2006) salienta ainda, que no contexto das mudanças que estão tendo lugar no mundo do trabalho, associadas à reestruturação do capitalismo, o papel da escola na mobilidade social pode ser hoje questionado. As novas exigências do mundo do trabalho colocam cada vez mais a escola como única possibilidade de acesso ao restrito mercado de trabalho de nossos dias, embora não garanta a inserção. Leitura, escrita, cálculo, são requisitos básicos para ter acesso à grande parte dos postos de trabalho que antes não os exigiam.

Na opinião do autor acima mencionado, a ligação entre o mundo do trabalho e papel da escola é muito presente nas expectativas das pessoas. A expectativa da população em relação à escola é muito rica de significados, de esperanças em relação à solução dos problemas sociais e de garantia do futuro. A escola é realmente um espaço de socialização, mas não o único; a família e as ruas também.

“A autoridade familiar, como primeira forma de respeito a uma instância ligada à tradição, vem sendo questionada, pois não está imune ao ambiente moderno [...]. O modelo familiar, já há algumas décadas, está vivendo transformações graduais, mas extremamente profundas” (SETTON, 1999, p. 82).

Assim, essas transformações trazem consigo a miséria, a fome, a violência, o tráfico, a prostituição, a morte, a poluição, a doença e a discriminação que não são para os professores da escola pública temas retóricos de propostas curriculares, mas comparecem às salas de aula com existência corpórea.

Nos últimos tempos estamos realmente vivendo numa sociedade em crise, de ausência de sonhos, de projetos, de utopias. As crianças e jovens movidos pelo capitalismo financeiro e pelo imediatismo expressam valores do consumo fácil, do pouco esforço físico e também mental.

As manifestações de violência nas escolas produzem um efeito de alienação do trabalhador a respeito do seu trabalho, na medida em que agora ele foge de seu controle quase por completo. A alienação como perda de controle sobre o trabalho leva os educadores ao sofrimento psíquico. Este, o sofrimento psíquico, não “reflete” simplesmente a situação de perda de controle no trabalho, mas manifesta paradoxalmente como uma desistência perante os desafios cada vez mais agudos do cotidiano. (BATISTA; PINTO, 2006, p. 323).

Os profissionais da educação têm vivenciado o isolamento e a solidão, frente a um contexto social, marcado pela insegurança, violência e precarização das condições sociais, que lhes cobra cada vez mais envolvimento, sem correspondente suporte das políticas educacionais e sociais.

Nas brilhantes palavras de Vasques-Menezes, Codo e Medeiros (2006), essa é a vida do professor, exercer uma missão de tempo integral. O envolvimento pessoal no trabalho continua e tem que continuar cada vez mais

intenso, é a sua proposta de vida. Mas [...] o resultado disso não poderia ser outro. Um sofrimento psíquico, a exaustão emocional e a despersonalização.

Portanto, trabalhar em educação implica em troca afetiva, em estabelecer relações de confiança e relações profissionais. Implica numa intensa mobilização emocional para tecer os laços necessários para a aprendizagem.

Tem-se ainda, segundo Codo (2006) que o Burnout, foi o nome escolhido. Em português, algo como “perder o fogo”, “perder a energia” ou “queimar (para fora) completamente” (numa tradução mais direta). É uma síndrome através da qual o trabalho perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas já não o importam mais e qualquer esforço lhe parece ser inútil. Os sintomas de tal estado são identificados pela: exaustão emocional (situação em que os trabalhadores sentem que não podem dar mais de si mesmos a nível afetivo; percebem esgotada a energia e os recursos emocionais próprios, devido ao contato diário com os problemas), despersonalização (desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas e de cinismo às pessoas destinatárias do trabalho – usuários/clientes; endurecimento afetivo, “coisificação” da relação) e falta de envolvimento pessoal no trabalho (tendência de uma “evolução negativa” no trabalho, afetando a habilidade para realização do trabalho e o atendimento, ou contato com as pessoas usuárias do trabalho, bem como a organização).

As causas apontadas para este processo de progressiva desistência do trabalho docente, que pode ou não levar ao abandono do trabalho, estão relacionadas às condições materiais de trabalho, relações interpessoais, formas de gestão da escola, nível salarial, suporte afetivo e social, violência e segurança.

De toda sorte, em que pese à importância em definir a Síndrome de Burnout, Codo (2006) mais uma vez ressalta tratar-se, segundo os pesquisadores, de um processo multideterminado, não sendo possível tratar as variáveis isoladamente, mas sim buscar “compreender sua dinâmica interna [...] sem trair sua complexidade”.

Burnout é um dos filhos deste novo tempo. Já desde a partida, dos estudos pioneiros de Fregenhauer, sabe-se que não se trata de uma coisa só, [...] O assunto merece mais espaço (CODO; VASQUES-MENEZES, 2006, p. 247).

Neste contexto e em busca de entendimentos e ações, a relevância deste trabalho buscou:

- Propiciar “espaço” para discussão sobre a Síndrome de Burnout, contribuindo

assim, para conhecer as causas e reconhecer os sintomas do elevado nível de sofrimento físico e mental dos professores, minimizando os sintomas da doença e os sentimentos de desgaste físico e/ou mental, a fim de melhorar a qualidade de vida e conseqüentemente melhor desempenho destes profissionais;

- Verificar se os professores apresentam sintomas da Síndrome de Burnout;
- Avaliar o nível de stress no trabalho docente e em particular a Síndrome de Burnout;
- Debater sobre o tema Síndrome de Burnout, suas possíveis causas e sintomas;
- Identificar estratégias para minimizar os sintomas e prevenir essa síndrome.

2) LEVANTAMENTO DE DADOS

2.1) Instrumentos para levantamento de dados

O presente estudo tratou-se de uma pesquisa descritiva de abordagem quantitativa e qualitativa e a partir dos dados obtidos foi realizada uma intervenção.

O projeto teve sua intervenção realizada na cidade de Arapongas, PR, no ano de 2009, junto aos professores do ensino fundamental, médio e normal, do Colégio Estadual Emílio de Menezes. No início do ano letivo de 2009, em momento definido, o projeto foi apresentado aos professores e explicado o seu objetivo. A participação dos 65 professores no projeto foi de caráter espontâneo.

Foi providenciado um pedido de autorização à direção do Colégio como forma de providência legal para a realização da pesquisa e também um termo de esclarecimento, ciência e consentimento dos professores em relação à mesma, datado e assinado por eles.

A aplicação dos instrumentos foi realizada no Colégio, com dias e horários conforme o tempo disponibilizado pela direção e pelos professores participantes e realizaram-se nos meses de novembro e dezembro de 2008.

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram:

- a) Informações Gerais (idade, sexo, estado civil, número de filhos, tipo de vínculo/regime de contratação, tempo de serviço como professor, número de aulas semanais, tempo dedicado em atividades administrativas na escola/Hora

Atividade, tempo dedicado em atividades administrativas fora da escola e conhecimento sobre a Síndrome de Burnout), com 10 (dez) questões: 5 (cinco) questões abertas que permitam respostas diretas e sintéticas e 5 (cinco) questões de múltipla escolha, para conhecer o perfil dos profissionais.

- b) Teste – “Síndrome da Exaustão no Trabalho – Burnout”, composto de 25 (vinte e cinco) itens da professora Alexandrina Meleiro citado no livro “O Stress do Professor” da autora Marilda Novaes Lipp, 2007, onde o professor assinalou sim ou não para cada questão, permitindo a identificação do nível de estresse em que se encontra.
- c) Questionário Maslach Burnout Inventory (M.B.I.). O instrumento a ser utilizado para estudar a Síndrome de Burnout foi a escala de Maslach, desenvolvida em 1986. Sua tradução, adaptação e validação para o uso no Brasil foram feitas por Maurício R. Tamayo (1996-1998), no Laboratório de Psicologia do Trabalho, LPT/UnB. Essa escala foi adaptada por Codo e colaboradores, 2006, sendo composta por 22 (vinte e dois) itens, onde o professor avaliado responde a uma escala do tipo Likert de sete pontos. Após a orientação descrita pelo inventário, serão apresentadas as alternativas que variam da condição “nunca” (0), até a intensidade “todos os dias” (6), com que o professor experimenta as situações descritas de cada item.

O M.B.I. é composto por 3 (três) fatores que são denominados como Exaustão Emocional, Envolvimento Pessoal no Trabalho e Despersonalização. Segundo Codo, 2006, p. 238, Exaustão Emocional é a “Situação em que os trabalhadores sentem que não podem dar mais de si mesmos a nível afetivo. Percebem esgotada a energia e os recursos emocionais próprios, devido ao contato diário com os problemas”. Falta de Envolvimento Pessoal no Trabalho é a “Tendência de uma “evolução negativa” no trabalho, afetando a habilidade para realização do trabalho e o atendimento, ou contato com as pessoas usuários do trabalho, bem como com a organização.” Despersonalização se caracteriza pelo “desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas e de cinismo às pessoas destinatárias do trabalho (usuários/clientes) – endurecimento afetivo, “coisificação” da relação.”

Quanto ao diagnóstico da Síndrome de Burnout e suas dimensões são reconhecidas como variáveis contínuas e as pontuações dos indivíduos foram classificadas mediante um sistema de percentuais para cada escala. Os indivíduos

acima do percentil 75 se enquadram em grau alto; entre percentil 25 e 75, grau médio; abaixo de 25, grau baixo.

Altos escores em Exaustão Emocional e Despersonalização e baixos escores em Realização Pessoal (esta subescala é inversa) indicam alto nível de Burnout (Maslach; Jackson, 1981, citado por Mary Sandra Carlotto e Lílian dos Santos Palazzo, 2004). Logo, segundo o M.B.I., o indivíduo com a Síndrome de Burnout apresenta pontuações altas em Esgotamento Emocional e Despersonalização e pontuações baixas em Envolvimento Pessoal no Trabalho.

Faz-se necessário assinalar que as três dimensões do M.B.I., não foram construídas teoricamente, antes da aplicação do questionário e, sim, foram conceituados depois de sua elaboração como resultados da sua análise.

Os dados coletados foram tabulados e analisados a partir dos instrumentos aplicados que tratam das Informações Gerais, do Teste “Síndrome da Exaustão no Trabalho – Burnout” e do Questionário Maslach Burnout Inventory (M.B.I.). A partir dos dados analisados e do referencial teórico foram traçadas estratégias para que os professores pudessem conhecer sobre a Síndrome de Burnout, seus sintomas e como evitar, oportunizando: reflexões textuais, discussões, expressões de sentimentos, palestras com profissionais da saúde: médico, psicólogo, fisioterapeuta, nutricionista e outros profissionais.

2.2) Resultados e discussão do levantamento de dados

A maioria dos professores possuía faixa etária entre 46 e 50 anos (22% - 15 professores). Além desses, 16% tinham de 41 a 45 anos, 15% de 51 a 55 anos, 14% de 26 a 30 anos, 9% de 36 a 40 anos, 8% tinham de 20 a 25 anos, 8% de 31 a 35 anos, 6% de 56 a 60 anos e 2% de 61 a 65 anos.

Quanto ao gênero, 82% eram do sexo feminino e 18% do sexo masculino.

Em relação ao estado civil, 74% se declaram casados, 18% solteiros, 5% viúvos e 3% divorciados.

Dos professores pesquisados, 39% tinham dois filhos, 22% nenhum filho, 18% um filho, 18% três filhos e 3% quatro filhos.

Quanto ao tipo de vínculo, 62% pertenciam ao Quadro Próprio do Magistério (QPM) e 38% pertenciam ao Processo Seletivo Simplificado (PSS).

Entre os professores, 31% tinham entre 21 a 30 anos de serviço no magistério, 28% até 5 anos, 14% de 16 a 20 anos, 12% de 11 a 15 anos, 9% de 6 a 10 anos e apenas 6% mais de 30 anos.

Em relação à carga horária de trabalho verificamos que 72% trabalhavam de 31 a 40 horas semanais, 12% mais de 40 horas, 9% de 11 a 20 horas, 5% de 21 a 30 horas e 2% de 5 a 10 horas semanais.

Quanto à quantidade de hora atividade semanal, 62% tinham de 5 a 8 horas atividades semanais, 23% com 4 horas, 9% mais de 8 horas e 6% nenhuma hora atividade semanal.

Na questão de quantidade de horas semanais com atividades extras em suas residências, 38% alegaram trabalhar de 6 a 10 horas semanais, 32% até 5 horas, 11% de 11 a 15 horas, 8% de 16 a 20 horas, 6% nenhuma hora e 5% mais de 20 horas semanais.

Entre os professores pesquisados, 78% não tinham conhecimento sobre a Síndrome de Burnout e apenas 22% já tinha algum.

Na pesquisa com 65 professores buscamos alertar quanto à presença de alguns sinais de estresse. Ao somarmos os escores do teste “Síndrome da Exaustão no Trabalho – Burnout” observamos que 39 professores (60%) estavam em nível intermediário de exaustão no trabalho, 32% em nível baixo e 8% em nível alto. O nível médio, com seus 60%, nos chamou atenção. Para a autora do teste, Alexandrina Meleiro, citada por Reinhold, 2007, o nível médio é quando a soma de respostas “SIM” fica entre 9 e 17 pontos, tendo como resultado: “Sua vida esta ficando complicada; o trabalho não te trás gratificação; reveja o que pode ser mudado, pois ainda é tempo. Você tem que planejar melhor suas atividades e lembrar que merece descansar ter lazer e descontrair-se.”, o nível baixo é quando a soma fica entre 0 a 8 pontos, significando: “Você está conseguindo enfrentar de modo saudável seu trabalho; a sua probabilidade de sucesso profissional é grande; a determinação em suas atitudes diárias é benéfica; esteja alerta quando sentir que algo mudou.”, e o nível alto quando somam-se de 18 a 25 pontos, tendo como significado: “É necessário mudar muito o comportamento diante do trabalho e da vida. Você tem dificuldades de enfrentar situações e colocar limites para as pessoas e para você mesmo. Pare e reflita enquanto é tempo. Sua saúde poderá ter sérios abalo, tanto no campo físico quanto no emocional. É considerado que você procure ajuda de um profissional para diminuir seu stress no trabalho.”

Através do questionário M.B.I. observamos alguns aspectos:

- Em relação à Exaustão Emocional do professor, 55% (36 professores) se encontravam em nível médio, 31% no nível baixo e 14% no nível alto.
- Já quanto o Envolvimento Pessoal no Trabalho, observamos que 52% (34 professores) estavam em nível alto, 48% em nível médio e 0% em nível baixo.
- E por fim, quanto a Despersonalização, 62% estavam em nível baixo, 38% em nível médio e 0% em nível alto.

Observamos que mesmo que a maioria dos professores esteja em nível médio de Exaustão Emocional, a maioria se encontra em nível baixo de despersonalização e isso ocorre talvez porque continuam lutando contra sua exaustão.

Realizando a análise das três dimensões, verificamos que os professores não se encontram com a Síndrome de Burnout, pois, “altos escores em Exaustão Emocional e Despersonalização e baixos escores em Realização Pessoal (esta subescala é inversa) indicam alto nível de Burnout” (Maslach; Jackson, 1981 citado por Mary Sandra Carlotto e Lílian dos Santos Palazzo, 2004), e no caso pesquisado não encontramos essa realidade. Porém precisamos estar atentos na dimensão exaustão emocional, onde encontramos 55% no nível médio de exaustão emocional e 14% no nível alto, sendo um valor considerável. Segundo Reinhold, 2007, “o burnout é uma erosão gradual, e frequentemente imperceptível no início, como consequência de um stress crônico e prolongado, ou melhor, de uma incapacidade crônica controlar o stress”. Os 52% dos professores em nível alto de envolvimento pessoal no trabalho, denotou correlação positiva, indicando talvez, sendo a maioria dos professores efetivos (62%), há um contato mais prolongado com o trabalho, e tal situação pode contribuir com a boa relação professor e aluno.

Abaixo, encontram-se os resultados dos principais fatores que contribuem para o estresse do professor (GRÁFICO 1).

FATOR E

3) IMPLEMENTAÇÃO

Tendo por finalidade desenvolver ações de intervenção que viessem a contribuir para a melhoria da qualidade de vida do professor, essa implementação foi realizada no Colégio Estadual Emílio de Menezes - Ensino Fundamental, Médio e Normal, Arapongas - PR, no decorrer do ano de 2009.

A partir dos dados analisados e do referencial teórico foram planejados e realizados encontros para atender ao objetivo proposto. Foram realizados encontros seqüenciais de forma que oportunizamos a conhecer sobre a Síndrome de Burnout, seus sintomas, causas e como prevenir, através de reflexões textuais, discussões, expressões de sentimentos e conscientização através de palestras com profissionais da saúde: médico, psicólogo, fisioterapeuta, nutricionista, profissional de Educação Física e outros.

No primeiro encontro, o Projeto “Síndrome de Burnout: Um desafio à saúde do docente” foi apresentado à comunidade escolar (professores, equipe pedagógica, direção e funcionários) para que todos tivessem conhecimento e

39

35

participassem da implementação do mesmo. Aconteceu também a apresentação e análise dos resultados obtidos dos instrumentos A, B e C, tendo como finalidade conhecer o perfil dos profissionais do Colégio Estadual Emílio de Menezes, buscando alertar quanto à presença de alguns sintomas do estado emocional apontados no questionário e ter conhecimento da Síndrome de Burnout e suas três dimensões. Esse encontro ocorreu em fevereiro de 2009, contando com a participação de 45 pessoas e duração de uma hora e meia.

No segundo encontro aconteceu a retomada com apresentação e análise dos resultados obtidos dos instrumentos A, B e C (realizado no primeiro encontro). Também foi realizado um estudo do capítulo “O Burnout”, escrito por Reinhold, no livro “O Stress do Professor” da autora Marilda Lipp (org.). Esse encontro foi realizado no dia 20/07/09 e teve duração de uma hora.

No terceiro encontro ocorreu um estudo do texto, e como referencial teórico foi apresentado o livro “Educação: carinho e trabalho” (CODO, 2006), com a finalidade de adquirir conhecimentos gerais sobre a Síndrome de Burnout. Apresentamos também o trecho da reportagem do Jornal Hoje – TV Globo (exibida no dia 17/06/2008), disponível na internet, no site www.youtube.com.br, com o intuito de mostrar que a problemática que envolve a reportagem é semelhante com a vivenciada na realidade dos professores. Esse encontro aconteceu no dia 21/07/09, no período matutino, com uma hora e quinze minutos e tivemos a participação de 36 pessoas.

No quarto encontro esteve presente a nutricionista falando sobre a influência da alimentação na qualidade de vida e a importância dos alimentos funcionais. Essa palestra aconteceu no dia 21/07/2009 no período vespertino com a presença de 31 professores e funcionários e duração de duas horas.

No quinto encontro tivemos a participação dos fisioterapeutas que abordaram sobre Osteopatia (trata a causa da dor, por exemplo, ou seja, trata a causa para desaparecer a consequência), Acupuntura e suas aplicações. Foi respondido individualmente um questionário com a finalidade de coletar informações, como: “Você se sente profissionalmente esgotado, cansado e/ou estressado?”, os fatores que contribuem com o estresse e atividade física realizada por cada um. Esse encontro ocorreu no dia 22/07/2009 no período matutino, com uma hora e trinta minutos e 36 participantes. No período vespertino tivemos a participação de 19 professores, uma hora e trinta minutos de palestra e

esclarecimentos de dúvidas.

No dia 23/07/09 aconteceu o sexto encontro. Apresentamos o material didático-pedagógico, sendo uma oportunidade a mais para o professor ter conhecimento sobre a Síndrome de Burnout, suas causas, passos para o desenvolvimento do burnout, os conceitos multidimensionais que envolvem os três componentes da Síndrome de Burnout: Exaustão Emocional, Despersonalização e Falta de Envolvimento Pessoal no Trabalho, sintomas psicossociais/comportamentais, sintomas psicossomáticos/físicos, fatores externos e internos, medidas preventivas diretas e indiretas e tratamento adequado. Este encontro aconteceu nos períodos matutino e vespertino, com uma hora e trinta minutos de duração cada encontro.

Tivemos a oportunidade de ouvir uma professora PDE sobre o tema “Ginástica Laboral” como sendo um importante instrumento do trabalhador/professor, prevenindo e reduzindo problemas ocupacionais, através de exercícios específicos realizados no próprio local de trabalho. Esse foi o sétimo encontro e ocorreu no dia 24/07/2009 no período matutino, com 22 pessoas e duração de uma hora e quinze minutos.

No oitavo encontro tivemos a participação de uma psicóloga, que desenvolveu o tema: saúde, doenças psicossomáticas, depressão e Síndrome de Burnout. Foi realizado no dia 24/07/09, com 15 professores e duração de uma hora e trinta minutos. Também neste encontro tivemos a presença dos alunos do 4º ano - Curso de Formação de Docentes do Colégio Estadual Emílio de Menezes.

No nono encontro realizamos a apresentação, análise e sugestões do questionário realizado no quinto encontro. Esse questionário teve por finalidade relacionar quais são os principais fatores do seu cotidiano escolar que levam o professor ao estresse. A partir dos dados coletados foram realizados os gráficos. Realizamos a apresentação, com análise e discussão desses fatores. Como disseram a maioria dos professores: “os resultados já eram esperados mesmo antes de terem os resultados em mãos”. Foram levantados sugestões para tentarem diminuir esses fatores em maior incidência.

Realizamos também a apresentação de um trecho do vídeo da professora Soraya Gervásio, sobre “Gestão de si mesmo”, disponível na internet no site www.youtube.com.br. Este tema gerou ótima discussão e aceitação, pois muitos até então não haviam pensado neste item como estratégia para melhorar a

qualidade de vida. Esse encontro aconteceu no dia 27/08/09, de manhã com 16 participantes e no período da tarde com 18 participantes, e uma hora e quinze minutos de duração cada período.

3.1) Resultados da implementação

Analisando os resultados observamos que 60% dos pesquisados estavam em nível intermediário de exaustão no trabalho. Essa informação preocupou os professores, pois os resultados são significantes, afinal se encontram em estado de alerta. Alguns professores fizeram colocações que realmente estavam sentindo necessidade de ouvir esses tipos de colocações, pois sua vida de maneira geral estava realmente estressante e que tentariam colocar em prática algumas medidas preventivas que poderiam ajudá-los. Também tivemos uma professora colocando que já havia sofrido muito com o estresse e que foi muito importante descobrir uma atividade de lazer que realmente lhe trouxesse prazer.

Na pesquisa realizada em relação aos principais fatores estressantes do professor, foram relatadas por alguns professores várias estratégias.

Em relação à falta de compromisso dos alunos os professores acreditam não terem “poder/autonomia” para solucioná-las, quanto ao número excessivo de alunos na sala de aula precisamos que os governantes revejam essa situação. No item indisciplina concluíram que o compromisso e a atuação dos pais na escola seria uma estratégia muito relevante. Aulas melhores preparadas e conhecimento da realidade dos seus alunos também ajudariam a diminuir a indisciplina. Em relação ao excesso de burocracia pensam que poderia ser bem menor, pois a SEED e o próprio colégio exigem o preenchimento de muitos documentos. A carga horária excessiva é devido à necessidade de melhores condições financeiras pessoais e as longas jornadas de trabalho em casa se devem ao fato de mesmo com 20% de hora atividade na escola, o professor ainda precisa realizar muitas atividades extras em casa também. Em relação à falta de lazer alguns professores alegaram necessidade de mudanças em sua vida e também alguns se propuseram a incluir atividades físicas.

Dentre alguns relatos dos professores estão: caminhadas (mesmo sendo de casa até o colégio - uma professora passou a vir de tênis para a escola e

trazer outro calçado, para trocar quando chega à escola), frequência em academia, fisioterapia (tivemos caso de procura por osteopatia a fim de aliviar as dores no braço e por acupuntura no caso de uma professora que tinha enxaqueca) e cuidado especial com a alimentação (no intervalo/recreio). Mudanças em seu estilo de vida e estratégias para gerenciar melhor seu tempo de trabalho e vida pessoal como, por exemplo, estabelecer prioridades e planejar sua semana com uma agenda onde seja possível realizar os trabalhos e reservar um tempo para si mesmo. Este item foi também muito aceitável, pois como disse uma professora “Quando não tenho nada para fazer, sinto-me até com remorso. Foi muito bom saber que é importante também esse tempo para cada um de nós...” Tivemos vários relatos e depoimentos, positivos nos encontros. Portanto os resultados atingiram nossas expectativas em relação ao conhecimento sobre a Síndrome de Burnout.

4) CONCLUSÃO

Os resultados atingiram nossas expectativas em relação ao conhecimento sobre a Síndrome de Burnout.

O perfil principal dos professores pesquisados era: 22% com faixa etária entre 46 e 50 anos, 82% mulheres, 74% casados, 39% tinham dois filhos, 62% pertenciam ao Quadro Próprio do Magistério (QPM), 31% tinham entre 21 a 30 anos de serviço no magistério, 72% tinham carga horária de 31 a 40 horas semanais, 62% tinham de 5 a 8 horas atividades semanais, 38% alegaram trabalhar de 6 a 10 horas semanais com atividades extras em suas residências e 78% não tinham conhecimento sobre a Síndrome de Burnout.

Quanto aos resultados obtidos através de testes, observamos que 60% dos pesquisados estavam em nível intermediário de exaustão no trabalho; 55% se encontravam em nível médio de exaustão emocional, 52% estavam em nível alto de envolvimento pessoal no trabalho e 62% estavam em nível baixo de despersonalização.

Realizando a análise das últimas três dimensões, verificamos que os professores pesquisados não se encontram com a Síndrome de Burnout. Mas os 55% no nível médio de exaustão emocional e 9% no nível alto nos leva a uma atenção especial. Esse mesmo cuidado se aplica ao resultado de exaustão no trabalho.

Esses resultados tiveram uma contribuição significativa no sentido de apresentar aos professores como a síndrome citada é desenvolvida no trabalho docente despercebidamente, e também para refletirmos, como temos tempo para tantas coisas e dizemos que não temos para um lazer ou atividade física. Assim, conseguimos conscientizar em relação às causas, sintomas e principalmente a prevenção, através das medidas preventivas diretas e indiretas que cada professor conseguiu se identificar. Vários professores, depois de terem conhecimento da realidade em que vivem, sentiram necessidade de algumas mudanças profissionais e pessoais, para melhorar sua qualidade de vida, colocando-as em prática.

Assim este trabalho tornou-se importante, senão imprescindível, para prevenir o desenvolvimento deste processo nos trabalhadores da educação para que de posse das informações necessárias para o enfrentamento, os mesmos sejam capazes de prevenir e continuar seu processo produtivo de trabalho.

Considero como terminado este percurso de estudos, mas tenho certeza que apenas o primeiro passo foi dado, uma vez que o tema além de importante, é apaixonante e inovador, como disseram nossos colegas professores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSIS, F. B. **Síndrome de Burnout**: um estudo qualitativo sobre o trabalho docente e as possibilidades de adoecimento de três professoras das séries iniciais. Uberlândia, 2006. Disponível em: <www.webposgrad.propp.ufu.br/ppg/producao_anexos/014_Disserta__o_Final_Fernanda%5B1%5d.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2008.

BATISTA, A. S.; PINTO, R. M. Segurança nas escolas e Burnout dos professores. In: CODO, W. (Coord.). **Educação**: carinho e trabalho. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2006. Cap. 22, p.312-323.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Burnout: O processo de adoecer pelo trabalho. In: _____. (Org.). **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. p. 21-91.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicol. estud.**, Maringá, v. 7, n. 1, jun. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722002000100005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 22 jun. 2008.

CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. S. **Síndrome de Burnout em professores**: um estudo epidemiológico. Canoas, ano 7, n. 2, nov. 2004. Disponível em: <<http://www.editoradulbra.com.br/catalogo/periodicos/pdf/periodico3.pdf>>. Acesso

em: 22 jun. 2008.

CHAMBEL, M. J. **Estudo sobre o stress nos professores**. 2005. Disponível em: <<http://www.prodep.min-edu.pt/newsletter/Newsletter%20n4/ESTUDO%20SOBRE%20O%20STRESS%20NOS%20PROFESSORES.htm>>. Acesso em: 18 jun. 2008.

CODO, W. (Coord.). **Educação: carinho e trabalho**. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2006.

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, .I. O que é Burnout? In: CODO, W. (Coord.). **Educação: carinho e trabalho**. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2006. Cap. 13, p.237-254.

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, .I.; VERDAN, C. S. Importância social do trabalho. In: CODO, W. (Coord.). **Educação: carinho e trabalho**. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2006. Cap. 20, p. 293-299.

FERENHOF, I. A.; FERENHOF, E. A. Burnout em professores. **ECCOS: Revista Científica Avaliação e Mudanças**, São Paulo, v.4, n. 1, p. 131-151, 2002.

KUENZER, A. Z. Sob a reestruturação produtiva, enfermeiros, professores e montadores de automóveis se encontram no sofrimento do trabalho. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 107-119, mar. 2004.

LAPO, F. R.; BUENO, B. Os Professores, desencanto com a profissão e abandono do magistério. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, n. 118, p. 65-88, mar. 2003.

LIPP, M. (Org.). **O stress do professor**. 5. ed. Campinas: Papirus, 2007.

MALAGRIS, L. E. N. Burnout: o profissional em chamas. In: NUNES SOBRINHO, F. P.; NASSALLA, I. (Org.). **Pedagogia Institucional: fatores humanos nas organizações**. Rio de Janeiro: ZIT, 2004. p. 196-213.

MARTINS, M. G. T. **Sintomas de stress em professores brasileiros**. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/rle/n10/n10a09.pdf>>. Acesso em: 18 jun. 2008.

MASLACH, C. P.; LEITER, P. M. **Fonte de prazer ou desgaste?** Guia para vencer o estresse na empresa. Campinas: Papirus, 1999.

MEIRA, S. R. Implicações do stress de professores e alunos no processo de alfabetização. In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor**. 5. ed. Campinas: Papirus, 2007. Cap. 2, p.29-39.

MELEIRO, A. M. A. S. O stress do professor. In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor**. 5. ed. Campinas: Papirus, 2007. Cap. 1, p. 11-27.

MOURINO MOSQUERA, J. J. **O professor como pessoa**. 2. ed. Porto Alegre: Sulina, 1978.

REINHOLD, H. H. O Burnout. In: LIPP, M. (Org.). **O stress do professor**. 5. ed. Campinas: Papirus, 2007. Cap. 5, p.63-80.

SETTON, M. G. J. As transformações do final do século: resignificando os conceitos

autoridade e autonomia. In: AQUINO, J. G. (Org.). **Resignificando autoridade e autonomia**. São Paulo: Summus, 1999. p. 71-84.

SILVA, F. P. P. Burnout: um desafio à saúde do trabalhador. **PSI - Revista de Psicologia Social e Institucional, Londrina**, v. 2, n.1, jun. 2000. Disponível em:<http://www2.uel.br/ccb/psicologia/revista/textov2n15.htm#*>. Acesso em 18 jun. 2008.

SILVA, M. E. P. Burnout: por que sofrem os professores? **Estudos e Pesquisas em Psicologia**. [online]. v.6, n.1, p.89-98, jun. 2006. Disponível em:<http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812006000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 18 jun. 2008.

VASQUES-MENEZES, I.; CODO, W. **O que é burnout?** In: CODO, W. (Coord.). **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 2006. p. 237-254.

VASQUEZ- MENEZES, I; CODO, W.; MEDEIROS, L. O conflito entre o trabalho e a família e o sofrimento psíquico. In: CODO, W. (Coord.). **Educação: carinho e trabalho**. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2006. Cap. 14, p. 255-260.

WEBLER, R. M.; RISTOW, M. R. **O mal-estar e os riscos da profissão**. Disponível em: <<http://e-revista.unioeste.br/index.php/csaemrevista/article/download/366/277>>. Acesso em: 18 jun. 2008.

WITTER, G. P. Professor-estresse: análise de produção científica. **Psicol. Esc. Educ.** [online], v. 7, n. 1, jun. 2003. Disponível em: <http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572003000100004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 15 ago. 2008.