

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DA EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE POLÍTICAS E PROGRAMAS EDUCACIONAIS
COORDENAÇÃO ESTADUAL DO PDE**

**SINDROME DE BURNOUT: CONHECER PARA PREVENIR-SE,
UMA INTERVENÇÃO NECESSÁRIA**

**SÃO MATEUS DO SUL
2009**

Dinéa Cristina Distéfano Wiltenburg

**SINDROME DE BURNOUT: CONHECER PARA PREVENIR-SE,
UMA INTERVENÇÃO NECESSÁRIA**

Artigo apresentado como requisito de avaliação ao
Programa de Desenvolvimento da Educação –
PDE.

Orientadora: Prof. Ms. Roseli Bilobran Klein.

SÃO MATEUS DO SUL
2009

SINDROME DE BURNOUT: CONHECER PARA PREVENIR-SE, UMA INTERVENÇÃO NECESSÁRIA

Dinéa Cristina Distéfano Wiltenburg¹
Roseli Bilobran Klein²

RESUMO

Este artigo é o resultado final de estudo e pesquisa iniciada em 2008 no Programa de Desenvolvimento Educacional – PDE – Formação continuada em rede do Estado do Paraná. Dentre os aspectos que mais acometem a saúde do professor está o estresse como resultado de seu trabalho. Com o objetivo de sensibilizar os professores sobre a saúde profissional, conhecemos e aprofundamos nossos estudos sobre a Síndrome de Burnout e sua relação com o trabalho docente. Recorrendo a fontes bibliográficas que dialogam com a questão da saúde promovemos cinco oficinas temáticas em que os professores puderam aprofundar seu conhecimento sobre o assunto, conhecer as causas, consequências e formas de prevenção do esgotamento profissional, avaliar a possibilidade de desenvolver a Síndrome de Burnout através de diagnóstico. O resultado do estudo e as ações propostas com os professores serão observados ao longo do tempo na medida em que verificarmos maior entusiasmo e envolvimento com os alunos, escola, colegas de trabalho e no cuidado com a própria saúde.

Palavras-chave: Saúde do Professor. Síndrome de Burnout. Trabalho Docente.

ABSTRAT

This article is final result of a research started in 2008 in the Program of Educational Development - PDE - Continuing Education Network of the State of Paraná. Among the aspects that most affects the health of the teacher is the stress as a result of his work. In order awareness teachers about the health professional, we know and deepen our studies on Burnout Syndrome and its relationship with the teachers. Drawing on sources that dialogue with the issue of health we promoted five thematic workshops in which teachers were able to deepen their knowledge on the subject, know the causes, consequences and ways to prevent Burnout, assess the possibility of developing the Burnout Syndrome by diagnosis. The result of the study and the proposed actions with teachers will be observed over time as we verify more enthusiasm and involvement with students, school, work colleagues and the care of their health.

Keywords: Professor's Health. Burnout Syndrome. Teaching Work

¹ Pedagoga, especialista em psicopedagogia, docente do Colégio Est. São Mateus do Sul. Pr

² Pedagoga, Mestre em Educação, docente da Faculdade Estadual de Filosofia, Ciências e Letras de União da Vitória. Pr.

1 INTRODUÇÃO

Este artigo é resultado do trabalho de intervenção previsto como etapa final do Programa Educacional do Paraná (PDE), promovido pela Secretaria de Estado de Educação, turma 2008-2009. Esta atividade foi iniciada no primeiro semestre de 2008 com um Projeto de Estudo partindo de uma situação problema encontrada no âmbito escolar.

Optamos pelo estudo da Síndrome de Burnout e sua relação com a qualidade do trabalho Docente.

A seqüência efetivou-se no segundo semestre do ano de dois mil e oito, quando solicitado uma Produção Didático-Pedagógica com sugestões de atividades para os professores. Nesta atividade elaboramos o artigo Síndrome de Burnout: um sintoma mascarado? No qual realizamos pesquisa sobre estresse profissional e alguns fatores desencadeantes com trinta e três educadores do colégio em que atuamos. Concomitante, tutoriamos o GTR - Grupo de Trabalho em Rede - curso de interação virtual entre o Professor PDE e Professores da Rede Pública Estadual, onde tivemos a oportunidade de socializar os conhecimentos apreendidos.

No primeiro semestre do ano de dois mil e nove elaboramos Projeto de Intervenção Pedagógica na escola, que para sua efetivação contou com a participação dos professores e equipe pedagógica da escola.

Considerando que *Burnout* é um fenômeno psicossocial relacionado diretamente à situação laboral; que o homem busca constituir-se como sujeito através de seu trabalho e que o mesmo não se realiza de forma individual, mas sim se materializa num espaço social; que a atividade produtiva é um elemento constitutivo da saúde mental individual e coletiva justificamos ser relevante pensar em ações que possam prevenir o *Burnout* visando o estabelecimento de um contexto mais favorável ao exercício da profissão docente.

O presente estudo teve como objetivo despertar nos professores a necessidade de preservação da saúde, conhecer as causas do esgotamento profissional, mais especificamente a Síndrome de Burnout, desenvolvendo atitudes que lhes permitam continuar prazerosamente suas atividades de docência e relatar

¹ Pedagoga, especialista em psicopedagogia, docente do Colégio Est. São Mateus do Sul. Pr

² Pedagoga, Mestre em Educação, docente da Faculdade Estadual de Filosofia, Ciências e Letras de União da Vitória. Pr.

os resultados obtidos nas oficinas temáticas por ocasião da intervenção pedagógica aos professores e pais de alunos do Colégio Estadual São Mateus – Ensino Fundamental, Médio, Profissional e Normal, de São Mateus do Sul, Paraná.

Tivemos como problema de pesquisa o urgente questionamento: por que profissionais antes tão dedicados a profissão, se mostram apáticos, desmotivados, endurecidos emocionalmente?

Este trabalho teve como metodologia a pesquisa bibliográfica, descritiva, exploratória e pesquisa ação, realizado no Colégio Estadual São Mateus.

2 SÍNDROME DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL – BURNOUT

No século XVI descreviam-se as primeiras relações entre trabalho e doença, mas apenas em 1.700, no século XVIII, foi que se chamou atenção para as doenças profissionais, quando o italiano Bernardino Ramazzini publicou o livro *De Morbis Artificum Diatriba - As Doenças dos Trabalhadores* – (Nogueira, 2000) em que descreve uma série de doenças relacionadas com mais de cinquenta profissões diferentes.

O advento da Revolução Industrial ocasionou o surgimento das fábricas, as quais passaram a empregar grande parte da população, multiplicando as ocupações e trazendo, como consequência, uma série de problemas de saúde. Com isso, surge também a necessidade do médico entrar nas fábricas e dedicar atenção ao trabalhador e às condições de trabalho.

Na Inglaterra, berço da Revolução Industrial já em 1830 aparecia os primeiros médicos de fábrica. Para a Medicina do Trabalho, são de grande importância o diagnóstico e a prevenção das doenças ocupacionais.

De acordo com Saliba (2004), pode-se definir Doença Ocupacional como sendo toda moléstia causada pelo trabalho ou pelas condições do ambiente em que é executado.

Do ponto de vista de Dejours (1987), o trabalho tem sido reconhecido como importante fator de adoecimento, de desencadeamento e de crescente aumento de distúrbios psíquicos. O processo de sofrimento psíquico não é, muitas vezes, imediatamente visível. Seu desenvolvimento acontece, de forma "silenciosa" ou "invisível", embora também possa eclodir de forma aguda por motivos desencadeantes diretamente relacionados ao trabalho.

As sociedades atuais vivem uma fase de transformações aceleradas e tentam acomodar-se a elas. Em decorrência, assistimos a alterações em todas as áreas do saber e do trabalho humano, onde se observam novas formas de produção e criação de produtos e serviços. As pressões da vida moderna deixam as pessoas cada vez mais tensas e exaustas. A quantidade de informações, as tecnologias avançadas e o grande número de opções em relação ao consumo, ao lazer e a cultura, a que somos expostos pela vida moderna e pela globalização, tornaram-se problemas graves que ameaçam a saúde mental, a integridade física e a vida afetiva do indivíduo na atualidade.

A atual crise no sistema educativo tem produzido novos desafios para o magistério, face à rapidez das novas demandas sociais. Os profissionais da educação, em particular os professores, como aponta Esteve (1999), têm sofrido tanto uma exigência de posturas requeridas pela sociedade, como problemas relativos aos recursos materiais e humanos. Modificações no contexto social das últimas décadas alteraram significativamente o perfil do professor e as exigências pessoais e do meio em relação à eficácia de sua atividade.

Apesar de muito se falar em qualidade de vida o homem atual, ainda encontra-se mais preocupado com a quantidade de trabalho, sucesso, lucratividade, consumo e dinheiro, do que em obter um melhor padrão de qualidade de vida.

Vivenciando o estresse proveniente do trabalho de forma crônica, o trabalhador precisa desenvolver atitudes que lhe permitam continuar em atividade: uma delas é o não investimento de energia nas tarefas a serem desenvolvidas. Isso leva à destituição de sentido do trabalho e seus resultados passam a não mais importar. Tais sinais são indicativos de que este trabalhador está vivenciando a Síndrome de Burnout.

Segundo Freudenberger (1980, apud SALIBA, 2004) o esgotamento profissional é representado como um incêndio devastador, um "incêndio interno" que reduz a cinzas a energia, as expectativas e a auto-imagem de alguém antes profundamente entusiasta e dedicado ao trabalho. Essa representação corresponde à síndrome que Freudenberger denominou burn out ou "esgotamento profissional", baseando-se em seus numerosos estudos de caso.

Freudenberger identifica que especialmente dois tipos de pessoas estão expostos ao Burnout: pessoas particularmente dinâmicas e propensas a assumir papéis de liderança ou de grande responsabilidade, e idealistas que colocam grande

empenho em alcançar metas freqüentemente impossíveis de serem atingidas, exigindo muito de si mesmos.

O esgotamento profissional tem sido descrito principalmente em profissionais que trabalham na prestação de cuidados a pessoas doentes, grupos sociais carentes e crianças. Assim, vários estudos a respeito do tema foram realizados com enfermeiras, médicos, assistentes sociais e professores.

Nas profissões em que a atividade é de dispensar cuidados ou ensinar, tem sido descrita a instalação de uma verdadeira intolerância ao contato com aqueles que antes eram alvo da dedicação do profissional. É como se tivesse sido atingido um estado de saturação emocional na qual não é mais possível suportar o encontro com a necessidade de outra pessoa, pois agora é o próprio profissional quem está num estado que, muitas vezes, é de desespero.

Pesquisas realizadas durante os anos 90 vieram iluminar alguns aspectos dos processos psicossociais e subjetivos que dizem respeito ao esgotamento profissional dos professores e dos profissionais de saúde - especialmente quanto à produção deste quadro clínico, bem como às manifestações e desdobramentos do mesmo.

A Síndrome de *Burnout* tem sido considerada um problema social de extrema relevância e vem sendo estudada em vários países, pois se encontra vinculada a grandes custos organizacionais, devido à rotatividade de pessoal, os problemas de produtividade e de qualidade. Também se encontra associada a vários tipos de disfunções pessoais, como o surgimento de problemas psicológicos e físicos. Em casos extremos, a longa duração do estresse laboral leva ao *Burnout* com total perda da capacidade laboral. A prevenção do estresse no trabalho será um dos maiores desafios da área da saúde ocupacional no século XXI.

A evolução do esgotamento profissional pode ser favorecida pelo acesso à psicoterapia e ao apoio social; à compreensão por parte dos colegas e chefias; à possibilidade de se integrar em comissões de saúde ou grupos voltados para humanizar a situação de trabalho; à variação de atividade e ao apoio familiar.

Os estudos que têm procurado buscar as causas do espantoso aumento da incidência de esgotamento profissional (*Burnout*) de professores em diferentes países apontam para o papel das perdas de reconhecimento. Estas perdas estão fortemente conectadas ao contexto atual, em que os professores vem sendo reduzidos a instrumentos, cuja função seria atender aos imperativos da globalização. Ou melhor, o que se espera desses profissionais é que cumpram a missão de formar pessoas competentes para inserção vitoriosa de seus países na globalização da

economia. A institucionalização de técnicas de controle e avaliação, além de intensificadas, burocratiza e corrói o significado de ser educador. A isto se acrescenta o peso das expectativas dos pais que esperam que seus filhos escapem aos riscos do trabalho precário ou do desemprego.

Assim, tipos de controle e de exigências cada vez mais intensos têm sido impostos aos docentes da educação básica. Ao mesmo tempo, sob a avalanche destas cobranças e controles, não raro percebem que sua dignidade é atacada. Deste modo, os docentes deixam de ser objeto do respeito e da consideração que tradicionalmente levavam os mestres a se sentirem valorizados e reconhecidos.

Sob a ótica do reconhecimento social desta profissão, identificamos que já houve um tempo em que se considerava a profissão docente um sacerdócio, uma vocação de abnegação e de dedicação quase heróica. No passado, ser professor trazia à tona, segundo Codo (1999), uma identidade carregada de orgulho profissional. A profissão docente gozava de amplo prestígio social. Estudos mostram que fatores encontrados, associados ao cenário, são atribuídos à desvalorização profissional, baixa auto-estima, ausência de resultados no trabalho e falta de suporte social fora da escola.

Os tempos mudaram, o ensino mudou, a escola mudou e o professor, como consequência, também se viu impulsionado a efetuar mudanças. “Estas transformações supõem um profundo e exigente desafio pessoal para os professores que se propõem a responder às novas expectativas projetadas sobre eles” (ESTEVE, 1999, p. 31).

A perspectiva que mais tem sido adotada para compreensão do burnout tem sido a sócio-psicológica, na qual se relacionam aspectos individuais às condições e relações do trabalho propiciando o aparecimento de fatores multidimensionais que seriam: Exaustão Emocional, Despersonalização e Reduzida Realização Profissional (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

A Exaustão Emocional se refere a uma sensação de esgotamento físico e mental. Esta dimensão reflete o aspecto de estresse individual de burnout; a Despersonalização leva o profissional a um contato frio e impessoal com as pessoas que atende. Esta dimensão representa o aspecto interpessoal do burnout; a Reduzida Realização Profissional evidencia sentimentos de insatisfação, de insuficiência, baixa auto-estima, fracasso profissional, desmotivação, revelando baixa eficiência no trabalho, retratando o aspecto de auto-avaliação do burnout. (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Dentro desta concepção tem-se o trabalho das psicólogas Christina Maslach e Susan Jackson que desenvolveram um instrumento, o MBI (Maslach Burnout Inventory) para avaliar as dimensões anteriormente relatadas.

Conhecer os fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout passa por perspectivas psicossociais, organizacionais e históricas. Refere-se ao contato constante que os educadores têm com os alunos, com a família e as alterações sociais e econômicas com as quais se deparam. Nos centros urbanos, a concentração de pessoas que apresentam o problema é maior tanto por conta da desvalorização, como pelo baixo salário. Isto leva a uma rotatividade, na contratação destes profissionais, que aumenta a cada dia. A melhor maneira de prevenir o aparecimento desta doença, portanto, ainda é a orientação. É necessário que os trabalhadores conheçam esta realidade e percebam seus sintomas, a exemplo da depressão, da ansiedade, da falta de motivação, da irritabilidade, entre outros.

A Síndrome de Burnout traz conseqüências não só do ponto de vista pessoal, senão também do ponto de vista institucional, como é o caso do absenteísmo, da diminuição do nível de satisfação profissional, aumento das condutas de risco, inconstância de empregos e repercussões na esfera familiar.

Uma enfermidade como Burnout interfere diretamente na relação de ensino e aprendizagem uma vez que causa danos na própria condição dos professores se relacionarem com seus alunos, com seus pares e, conseqüentemente, na qualidade do trabalho pedagógico.

A evolução do esgotamento profissional pode ser minimizada pelo acesso à psicoterapia e ao apoio social; à compreensão por parte dos colegas e chefias; à possibilidade de se integrar em comissões de saúde ou grupos voltados para humanizar a situação de trabalho; à variação de atividade e ao apoio familiar.

2.1 SINTOMAS DO BURNOUT

De acordo com Benevides - Pereira (2002), Burnout é um termo (e um problema) bastante antigo. No jargão popular inglês, se refere àquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia. Uma metáfora para significar aquilo, ou aquele, que chegou ao seu limite e, por falta de energia, não tem mais condições de desempenho físico ou mental. A maioria dos autores indica Herbert J. Freudenberger como o primeiro a utilizar esta denominação.

Maslach e Jackson (apud CODO, 1981), descrevem a Síndrome de Burnout como uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, particularmente quando estes estão preocupados ou com problemas. Cuidar exige tensão emocional constante, atenção perene. O trabalhador se envolve afetivamente com os envolvidos, se desgasta e, num extremo, desiste, não agüenta mais, entra em Burnout.

Já para Reinhold (apud LIPP, 2007), o Burnout é um tipo especial de estresse ocupacional que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado, sentimento que aos poucos pode estender-se a todas as áreas da vida de uma pessoa. Começa com uma sensação de inquietação que aumenta à medida que a alegria de lecionar gradativamente vai desaparecendo.

Ainda de acordo com Reinhold, (apud LIPP, 2007), o Burnout parece resultar de fatores internos (vulnerabilidade biológica e psicológica) e externos (o ambiente de trabalho).

Resultados de pesquisas em diversas partes do mundo podem ser considerados como fatores externos, algumas situações tais como: O papel do diretor, pois é preciso que tenha competência interpessoal, isto é, que seja perceptivo, saiba ouvir, seja empático e consiga resolver conflitos. Ele tem papel central no Burnout do professor, tanto no sentido positivo, como fonte de apoio, quanto no negativo, como fonte de estresse e Burnout. Outro fator relevante são os conflitos, ambigüidade, excesso de funções, jornada de trabalho com horas excessivas, necessidade de ter mais de um emprego e conseqüentemente, falta de tempo livre. Excesso de burocracia, indisciplina dos alunos, falta de integração social no trabalho, falta de apoio dos colegas, elevadas expectativas dos superiores, dos pais e da comunidade em relação ao seu trabalho. Já os fatores internos ou pessoais do professor capazes de desencadear o Burnout incluem: Vulnerabilidade biológica - A pessoa pode ter uma predisposição genética para maior excitabilidade orgânica, para depressão ou ansiedade de origem biológica. Vulnerabilidade psicológica - entre elas: Perfeccionismo; Centralização de atividades, Expectativas elevadas.

Outros fatores psicológicos e comportamentais capazes de contribuir para o desenvolvimento do Burnout podem envolver: a escolha profissional equivocada, aptidões e características de personalidade gerando uma sensação de inadequação no trabalho, problemas pessoais, doenças, mudanças ou conflitos familiares, perdas,

falta de preparo e competência para desempenhar seu papel, afastamento da família por excesso de trabalho, perdendo-a como fonte de apoio.

De acordo com Benevides - Pereira (2002), nem sempre as pessoas com a Síndrome de Burnout observam todos os sintomas. Entre os sintomas físicos: fadiga constante e progressiva; distúrbios do sono; dores musculares ou osteomusculares; cefaléias, enxaquecas; perturbações gastrintestinais; imunodeficiência; transtornos cardiovasculares; distúrbios do sistema respiratório; disfunções sexuais; alterações menstruais nas mulheres; sintomas de ordem psíquica: falta de atenção, de concentração; alterações de memória; sentimento de alienação; sentimento de solidão; impaciência; sentimento de insuficiência; baixa auto-estima; labilidade emocional; dificuldade de auto-aceitação; astenia; desânimo; depressão; desconfiança. Sintomas de ordem comportamental: negligência de escrúpulos; irritabilidade; agressividade; incapacidade para relaxar; dificuldade na aceitação de mudanças; perda de iniciativa; aumento do consumo de álcool, substâncias químicas e até o suicídio. Sintomas defensivos: tendência ao isolamento; sentimento de onipotência; perda do interesse pelo trabalho (ou até pelo lazer); absenteísmo; ironia, cinismo.

3 INTERVENÇÃO NA ESCOLA

Após o estudo sobre Burnout, com base em fontes bibliográficas, inserido no Programa de Desenvolvimento Educacional – PDE – Formação continuada em rede do Estado do Paraná, tínhamos como meta realizar uma intervenção pedagógica para que a instituição em que atuamos obtivesse benefícios propiciados através de nossos estudos. Devido a este pressuposto idealizamos algumas oficinas de trabalhos com professores, nossos colegas educadores, e posteriormente, com os pais. A intenção de trabalhar com os pais foi devido ao levantamento realizado no início da pesquisa, que apontou a indisciplina dos educandos uma causa relevante do estresse dos professores. A indisciplina dos alunos, muitas vezes é proveniente de famílias desestruturadas ou inseguras com relação aos rumos que a educação dos filhos deve tomar. O objetivo dessas reuniões foi promover espaço para discussão e troca de experiências sensibilizando-os para a valorização da escola e do trabalho do professor junto aos seus filhos. A oficina com os pais resultou em encontros permanentes realizados uma vez por mês.

O trabalho com os professores resultou em cinco oficinas temáticas. A seguir, apresentaremos cada uma das intervenções e, apresentamos a oficina com os pais que deu origem aos encontros mensais que atualmente acontecem permanentemente.

3.1 PRIMEIRA OFICINA TEMÁTICA: UM NOVO CONCEITO DE BURNOUT

Esta oficina teve como objetivos conscientizar os professores para a necessidade do cuidado com a saúde, especialmente o estresse profissional, conhecer a Síndrome de Burnout, suas causas, consequências e prevenção, bem como, identificar os fatores que isolados e/ou associados podem desencadeá-la. Muitas são as possibilidades de intervenção preventiva ou de reabilitação do *Burnout* no contexto educacional, algumas direcionadas diretamente ao professor, outras à equipe diretiva e pedagógica.

Utilizamos a dinâmica da “Teia” para descontrair os participantes, onde falaram das expectativas dos encontros. O desenvolvimento da técnica é o seguinte: Os participantes ficam em pé, formando um círculo. Cada professor recebe um novelo de barbante, e então este começa a apresentar quais são suas principais expectativas. Após a apresentação, o indivíduo que recebeu o novelo amarra a ponta do barbante no dedo e arremessa o rolo para outro colega, que também deverá expressar-se também. Esse processo se repete até que todos os presentes tenham participado e estejam interligados por uma espécie de “teia de aranha”. Ao finalizarmos, destacamos a importância do grupo ali presente, pois mesmo atarefados, com pouco horário para descanso, destinaram um espaço para conhecer e discutir temas relacionados ao trabalho.

Como resultado desta intervenção registramos o comentário de que a síndrome vai avançando com o tempo, corroendo devagar o ânimo do educador, o fogo vai se apagando aos poucos.

O Burnout é uma desistência de quem ainda está lá. Encalacrado em uma situação de trabalho que não pode suportar, mas que também não pode desistir. O trabalhador arma, inconscientemente, uma retirada psicológica, um modo de abandonar o trabalho, apesar de continuar no posto. Está presente na sala de aula, mas passa a considerar cada aula, cada aluno, cada semestre, como números que vão se somando em uma folha em branco. (VASQUES-MENEZES apud CODO, 2002, p.254).

Ouvimos alguns relatos dos professores de que não tinham conhecimento do assunto, ou só ouviram falar. Outros destacaram a importância da mudança na rotina diária, de alimentação mais saudável. a necessidade de grupo de apoio entre os colegas para ajuda mútua e que a hora do intervalo das aulas, onde os professores se encontram para um café, não se configurasse como um espaço de lamentações.

A atual crise no sistema educativo tem produzido novos desafios para o magistério, face à rapidez das novas demandas sociais. Os profissionais da educação, em particular os professores, como aponta Esteve (1999), têm sofrido tanto uma exigência de posturas requeridas pela sociedade, como problemas relativos aos recursos materiais e humanos. Modificações no contexto social das últimas décadas alteraram significativamente o perfil do professor e as exigências pessoais e do meio em relação à eficácia de sua atividade.

3.2 SEGUNDA OFICINA TEMÁTICA: APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)

O objetivo desta oficina foi proporcionar aos professores participantes aprenderem a gerenciar os pensamentos de tensão, juntamente com os cuidados pessoais com a saúde emocional.

Como recurso convidamos uma psicóloga especializada que realizou palestra sobre gerenciamento do estresse crônico, alertando que se o estresse prolongado não for controlado poderá evoluir para Burnout.

Através de exposição dialogada reforçou a importância de mudança de hábitos como determinante para diminuir as possibilidades de instalação de Burnout.

A psicóloga orientou aos participantes a inclusão de novas práticas que melhoram a auto-compreensão, a melhoria da qualidade de vida com hábitos alimentares mais saudáveis, cuidados com a qualidade do sono, prática de exercícios físicos regulares, a busca pela qualidade nas relações interpessoais, repensar o espaço que o trabalho ocupa em suas vidas, reorganizarem o tempo deixando espaço para o lazer, estabelecer prioridades, focalizar aspectos positivos da situação de trabalho.

Dando continuidade foi oportunizado aos participantes responderem o questionário MBI - Maslach Burnout Inventory, de Maslach e Jackson. É um questionário de auto-informe também denominado de instrumento auto-aplicável. Traduzido e validado por Benevides-Pereira (2002) do NEPASB – Núcleo de Estudos e Pesquisas avançadas da Síndrome de Burnout trata-se de um questionário com 22 itens, onde o sujeito avaliado, responde com uma frequência de 6 graus, isto é, frente a cada um dos itens, indica-se o grau de intensidade ou frequência, variando de (7) totalmente em acordo a (1) totalmente em desacordo. O MBI é composto por três sub-escalas que avaliam: EE (exaustão emocional), DE (despersonalização) e RP (baixa Realização Profissional). (Figura 1).

Considera-se em *Burnout* uma pessoa que revele altas pontuações em EE e DE, associadas a baixos valores em RP.

Para que os questionários fossem respondidos foi solicitado que assinassem o consentimento informado. Instrumento que esclarece que o participante não será exposto a nenhum constrangimento ou desconforto, que toda a informação obtida será mantida em sigilo, não sendo necessário identificar-se. Após a assinatura do consentimento, os professores responderam o questionário.

Em seguida, a psicóloga procedeu a interpretação dos mesmos, uma vez que apenas psicoterapeuta ou médico é que podem analisar.

A devolutiva foi realizada individualmente.

Segundo a psicóloga, entre os onze professores participantes, três apresentaram a síndrome, oito não apresentaram e destes, três encontram-se num nível próximo.

Os professores que apresentaram a síndrome de Burnout estão atuando em sala de aula, são do sexo feminino e estão numa faixa etária compreendida entre 35 e 45 anos.

O encaminhamento sugerido pela psicóloga às professoras foi buscarem tratamento com médico especializado para proceder, se necessário, intervenção medicamentosa mais adequada, buscarem auxílio psicoterápico.

A psicóloga orientou novamente aos participantes a extrema relevância de repensarem seu estilo de vida e a sugestão de um espaço permanente de discussão na escola que leve em consideração a relação dos professores com seu ambiente de trabalho e a forma de enfrentamento diante das situações de estresse laboral.

0 – Nunca 1 – Uma vez ao ano ou menos 2 – Uma vez ao mês ou menos 3 – Algumas vezes ao mês 4 – Uma vez por semana 5 - Algumas vezes por semana 6 – Todos os dias								
Nº	Leia atentamente as seguintes afirmações, pontuando o mais sinceramente possível, conforme a intensidade descrita:	NUNCA	UMA VEZ AO ANO OU MENOS	UMA VEZ AO MÊS OU MENOS	ALGUMAS VEZES AO MÊS	UMA VEZ POR SEMANA	ALGUMAS VEZES POR SEMANA	TODOS OS DIAS
1.	Sinto-me esgotado(a) emocionalmente devido ao meu trabalho.							
2.	Sinto-me cansado(a) ao final da jornada de trabalho.							
3.	Quando levanto-me pela manhã e vou enfrentar outra jornada de trabalho sinto-me cansado(a).							
4.	Posso entender com facilidade o que sentem as pessoas.							
5.	Creio que trato algumas pessoas como se fossem objetos impessoais.							
6.	Trabalhar com pessoas o dia todo me exige um grande esforço.							
7.	Lido eficazmente com os problemas das pessoas.							
8.	Meu trabalho deixa-me exausto(a)							
9.	Sinto que através do meu trabalho influencio positivamente na vida dos outros.							
10.	Tenho me tornado mais insensível com as pessoas desde que exerço este trabalho.							
11.	Preocupa-me o fato de que este trabalho esteja-me endurecendo emocionalmente,							
12.	Sinto-me com muita vitalidade.							
13.	Sinto-me frustrado(a) em meu trabalho.							
14.	Creio que estou trabalhando em demasia.							
15.	Não me preocupo realmente com o que ocorre às pessoas que atendo.							
16.	Trabalhar diretamente com as pessoas causa-me estresse.							
17.	Posso criar facilmente uma atmosfera relaxada com as pessoas.							
18.	Sinto-me estimulado(a) depois de trabalhar em contato com as pessoas.							
19.	Tenho conseguido muitas realizações em minha profissão.							
20.	Sinto-me no limite de minhas possibilidades.							
21.	Sinto que sei tratar de forma adequada os problemas emocionais no meu trabalho.							
22.	Sinto que as pessoas culpam-me de algum modo pelos seus problemas.							

Figura1 – Questionário Maslach Burnout Inventory (MBI)
 Fonte: Mendes (2002)

Como resultado desta oficina julgamos de grande importância o diagnóstico e devolutiva aos professores realizados pela psicóloga, pois, de posse dos resultados, poderão alterar seu estilo de vida, procurar ajuda médica, auxílio psicoterápico, caso julguem necessário.

3.3 TERCEIRA OFICINA TEMÁTICA: TÉCNICAS E USO CORRETO DA VOZ

O objetivo desta oficina foi proporcionar aos professores o conhecimento de técnicas de uso correto da voz e o conhecimento das principais patologias. Como recurso convidamos uma fonoaudióloga para ministrar palestra onde explanou questões relativas ao principal instrumento de trabalho do professor, a voz; o conhecimento das principais patologias ocasionadas pelo uso incorreto desta. Através de dinâmicas ensinou impostação da voz, exercícios vocais para prevenção de patologias e técnicas de relaxamento.

Segundo a fonoaudióloga, doenças das cordas vocais têm forte relação com o trabalho. E os professores têm índices bem maiores de serem acometidos por problemas vocais que outros profissionais. Entre eles: bancários, locutores de rádio e profissionais de televisão.

A avaliação positiva desta oficina foi verificada pelos vários comentários dos professores, entre eles que oficinas de voz deveriam ser promovidas com frequência. Solicitaram também os exercícios vocais para treinar em casa e o relaxamento para antes de iniciar as atividades em sala de aula.

3.4 QUARTA OFICINA TEMÁTICA: INDISCIPLINA ESCOLAR – UM DESAFIO PARA O EDUCADOR

Com o objetivo de refletir os problemas de indisciplina a partir da realidade onde atuamos, apontada como importante fator desencadeante do estresse na escola utilizamos como recursos nesta oficina, o filme de João Jardim (2006) “Pro Dia Nascer Feliz”. Documentário que retrata as adversas situações que o adolescente brasileiro enfrenta dentro da escola. Meninos e meninas, ricos e pobres

em situações que revelam precariedade, preconceito, violência e esperança falam da vida na escola, seus projetos e inquietações numa fase crucial de sua formação. Professores também expõem seu cotidiano profissional, ajudando a pintar um quadro complexo das desigualdades e da violência no país a partir da realidade escolar.

A seguir foi proposto o estudo do texto: "A desordem na relação professor-aluno: indisciplina, moralidade e conhecimento" (GROPPA, 1996), com objetivo de refletir a problemática.

Em seguida foi realizado um estudo do Regimento Escolar do Colégio, fazendo um paralelo com as reflexões do texto.

Os comentários dos professores ratificam que a questão disciplinar é atualmente, uma das dificuldades fundamentais no trabalho escolar.

Como resultado da oficina os participantes chegaram ao consenso em afirmar que o professor para ter autoridade precisa ser coerente com o seu discurso, ser exemplo e viver aquilo que diz. Hoje vivemos uma crise de valores que afeta diretamente a maneira de ser das crianças e jovens. Muitos ficam desorientados, sem saber discernir o certo do errado, estão carentes de bons exemplos.

3.5 QUINTA OFICINA: REFLEXÕES SOBRE A INDISCIPLINA ESCOLAR

Com o objetivo de discutir formas de diminuir o problema da indisciplina no colégio foi utilizado como recurso para estudo o texto: Os desafios da Indisciplina em sala de aula. (VASCONCELLOS, 1997).

Neste texto aponta-se para a questão da autoridade e a postura do professor numa dialética de interação pedagógica. O texto também reforça a necessidade de uma linha comum de ação.

Após, foi apresentado fragmentos do filme: "Escritores da Liberdade" (1997).

O roteiro do filme expõe de forma alarmante temas dentro da estrutura educacional e social, em que as "políticas" de democratização ao acesso a educação ocorrem de maneira a suscitar desigualdades e injustiças. A situação fica clara quando o sistema separa os discentes inteligentes dos considerados como problemáticos, sem analisar o verdadeiro potencial do aluno.

Por trás de toda esta problemática observam-se pontos culminantes como: Desigualdades sociais, racismo, desemprego, intolerância ao que é diferente, desestrutura familiar, políticas geradoras de sujeitos apenas com capacidade funcional.

Obtivemos como resultado a reflexão dos professores em constatar que mudança na metodologia utilizada para expor seus conteúdos pode ser um início de melhoria da indisciplina. As estratégias utilizadas pela professora no enfrentamento da desmotivação e indisciplina, retratados no filme, foram decisivas para mudança de atitudes em seus alunos.

Reforçaram a importância do professor ter suporte teórico para pautar suas práticas para o enfrentamento das dificuldades que surgem no cotidiano escolar.

3.6 SEXTA OFICINA: UMA PARCERIA EFICIENTE COM OS PAIS

O objetivo foi promover um espaço para discussão e troca de experiências com os pais sensibilizando-os para a valorização da escola e do trabalho do professor junto aos seus filhos.

Com a colaboração da equipe pedagógica e administrativa do colégio, realizamos esta oficina com a presença de trinta e cinco pais.

Utilizamos como recurso a proposta do Amor Exigente, renomado grupo de apoio, fundado nos Estados Unidos, e trazido para o Brasil pelo padre Harold Joseph, em 1978. Esta proposta se norteia por doze princípios, destinados a pais, orientadores, educadores e familiares em geral, como forma de prevenir e solucionar problemas com os filhos (MENEZES, 2005). Entre os princípios trabalhados, destacamos: “Os problemas da Família tem raízes em nossa atual cultura ou sociedade”; “Pais também são Gente”, “Professores também são Gente”; “Os recursos Materiais e Emocionais dos Pais têm limites”.

Convidamos para esta oficina professora especializada na metodologia do Amor Exigente, que palestrou sobre os temas mencionados, relacionando-os com questões de valorização da escola, afetividade com os filhos, limites, indisciplina e aprendizagem.

Ficou claro que as reuniões com familiares precisam ser trabalhadas com agenda positiva, e não apenas para apresentar baixos resultados escolares, elevado número de faltas ou problemas de comportamento dos alunos (CARLOTTO, 2002b).

Como resultado, destacamos o entusiasmo e a participação dos pais na oficina e o pedido de todos para a continuidade destes encontros.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa possibilitou o quanto refletir sobre a saúde profissional é de fundamental importância para o trabalho que o professor desempenha. Partindo da pesquisa bibliográfica, destaca-se a importância da pessoa conhecer sobre questões que o estresse profissional acarreta na relação com o outro. Se o conhecimento sobre o esgotamento profissional denominado como Síndrome de Burnout fez com que o professor refletisse e percebesse que quando doente a sua ação de ensinar fica comprometida e como consequência o processo de apropriação do conhecimento pelo aluno fica deficitário ou não acontece, os objetivos propostos foram atingidos.

Nos casos em que o esgotamento profissional foi comprovado, houve a possibilidade de encaminhar os colegas professores para buscar auxílio de profissionais que possam ajudá-los.

Portanto, a investigação da relação entre a qualidade do trabalho pedagógico e a Síndrome, propondo uma intervenção, possibilitou uma reflexão sobre meios de melhorar a motivação e o desempenho profissional.

Como contraponto deste estudo foi relevante a participação e contribuição dos professores do GTR - Grupo de Trabalho em Rede - que ao longo do curso opinaram, questionaram, interagiram com os demais professores da rede e trouxeram à tona suas preocupações e conhecimentos sobre a temática.

Esperamos que as oficinas propostas tenham conscientizado aos participantes sobre mudanças no estilo de vida para que o empenho e prazer à profissão de ensinar não tenha conotação negativa, mas seja uma atitude desempenhada com base em ganhos e satisfação.

Melhorar o estado de saúde profissional resulta na melhoria da qualidade do ensino nas escolas, sobretudo nas relações de afeto que deve permear toda a atividade docente.

REFERÊNCIAS

BENEVIDES-PEREIRA. **Burnout**: Quando o Trabalho Ameaça a Saúde do Trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

CODO, Wanderley. **Educação**: carinho e trabalho. 3 ed. Petrópolis; Rio de Janeiro: Vozes, 2002.

CARLOTTO, Mary Sandra. **Síndrome de Burnout**: um tipo de stress ocupacional. Caderno Universitário. Rio Grande do Sul: ULBRA, 2001.

_____. **Burnout e o trabalho docente**: consideração sobre a intervenção. *Revista Eletrônica InterAção Psy – Ano 1, nº 1- Ago 2003 – p. 12-18*

DEJOURS, Cristhophe. **Loucura no trabalho**: estudo da psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez, 1992.

ESTEVE, José Manuel. **O Mal - Estar Docente**: A Sala de Aula e a Saúde dos Professores. Bauru: Edusc, 1999.

GROPPIA, Julio Aquino (Org.). **Indisciplina na Escola**: alternativas teóricas e práticas. São Paulo: Summus, 1996.

INTERFILMES. **Pro Dia Nascer Feliz**. Disponível em:
[http://www.interfilmes.com/filme_16779_Pro.Dia.Nascer.Feliz\(Pro.Dia.Nascer.Feliz\).html](http://www.interfilmes.com/filme_16779_Pro.Dia.Nascer.Feliz(Pro.Dia.Nascer.Feliz).html)
Acesso em: 03 dez.2009.

LIPP, Marilda Novaes (Org.). **O Stress do Professor**. 5 ed. Campinas; São Paulo: Papirus, 2007.

MENDES. F. M. P. **Incidência de Burnout em Professores Universitários**. 2002. f.147 Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção). UFSC. Florianópolis.

MENEZES, Maria Sílvia Carvalho. **O que é Amor Exigente**. 32 ed. Loyola, 2005.

NOGUEIRA, Diogo Pupo. **Histórico das relações entre Trabalho e Saúde**. São Paulo: Faculdade de Ciências Médicas, Santa Casa de São Paulo, 2000.

SALIBA, Tuffi Messias. **Curso Básico de Segurança e Higiene Ocupacional**. São Paulo: LTR, 2004.

SOUSA, Roberta Laisa Dantas de. **Escritores da Liberdade**. Disponível em: <http://www.infoescola.com/cinema/escritores-da-liberdade/>
Acesso em: 03 dez.2009.

VASCONCELLOS, Celso dos S. **Os Desafios da Indisciplina em Sala de Aula e na Escola**. In: *Idéias* (n. 28). São Paulo: FDE, 1997.