

A síndrome de burnout e os reflexos em professores de ensino

Felipe Venske (UTFPR) felipevenske@yahoo.com.br
Ariel Orlei Michaloski (UTFPR) ariel@utfpr.edu.br
Sebastião dos Santos Filho (INSS) sdosfilho@gmail.com

Resumo

Os transtornos mentais são a terceira causa de longos afastamentos ocasionados pelo trabalho, onde a síndrome de burnout tem grande incidência, sendo o professor um dos profissionais mais afetados pelos transtornos mentais. Este artigo tem como objetivo, a partir da literatura, verificar a síndrome de burnout em diferentes situações em que o docente está exposto a agentes estressores, apresentando os principais sintomas, causas e métodos de prevenção. Também por meio deste artigo são expostos alguns aspectos em que se possa trabalhar com a engenharia de segurança e a medicina do trabalho para conseguir evitar os sintomas da síndrome ou reduzir a severidade de seus efeitos. Os resultados desta pesquisa demonstram que há um grande interesse dos pesquisadores em relação ao burnout e a segurança ocupacional, mas ainda é necessária a expansão das pesquisas para que se possa entender como o burnout se manifesta e como os profissionais da segurança e da medicina do trabalho devem agir para obter melhores resultados na prevenção aos afetados pela síndrome de burnout.

Palavras chave: burnout, estafa profissional, segurança, professores.

Burnout syndrome and reflections on education teachers

Abstract

Mental disorders are the third leading cause of long absences caused by work, where the burnout syndrome has great impact, the teacher being one of the most affected professional by mental disorders. This article aims, based on the literature, to verify burnout syndrome in different situations in which the teacher is exposed to stress agents, presenting the main symptoms, causes and methods of prevention. Some aspects of how safety engineering and occupational medicine can work in order to be able to avoid the symptoms of the syndrome or reduce the severity of its effects are also exposed through this article. The results of this research show that there is a great interest of researchers in relation to burnout and job security, but the expansion of the research is still necessary so that we can understand how the burnout manifests and how security professionals and occupational medicine must act to achieve better results in preventing those affected by burnout.

Key-words: burnout, professional burnout, security, teachers.

1. Introdução

Moreno-Jimenez et al (2002) comenta que as pesquisas em relação ao burnout começaram a ser difundidas com os artigos publicados por Freudenberger a partir do ano de 1974. Nestes, o autor descreve a experiência de exaustão de energia em profissionais que exerciam tarefas assistenciais e de ajuda, nas quais se sentiam sobrecarregados pelos problemas dos pacientes.

Segundo Pires (2006), o estresse ocupacional afeta diferentes áreas profissionais, enfermeiros, psicólogos, policiais e professores, dentre outras. Todas elas têm em comum o grande contato com o público, assim como a necessidade de conceder melhoras de ordem biológica, psicológica, social, intelectual ou financeira a seu cliente/paciente/aluno.

Por sua vez, Reinhold, citado por Silva e Almeida (2011), define burnout como uma espécie de estresse ocupacional crônico, marcado pela frustração e exaustão com o trabalho no dia a dia, onde este estresse ocupacional crônico tem uma evolução gradual podendo assim, afetar todas as esferas da vida da pessoa.

Neste contexto, devido a grande imersão da modernização e flexibilização do trabalho, profissionais necessitam estar em constante mudança e adaptação com a nova estrutura produtiva, na qual o funcionário muitas vezes realiza diversas tarefas ao mesmo tempo, tendo notáveis impactos em sua qualidade de vida e saúde, podendo estes amplificar prováveis sintomas que venham a desencadear esta síndrome.

De acordo com Carlotto (2002), o professor é submetido à falta de tempo para execução do trabalho, tempo inadequado para atualização profissional, convivência social, entretenimento, restringidas oportunidades de trabalho criativo. Surge assim um distanciamento entre a responsabilidade e a execução das atividades realizadas pelos professores, deste modo colaborando para a multiplicação do burnout na profissão.

Souza e Mendonça (2009), na pesquisa realizada sobre a síndrome de burnout, identificaram problemas psicossociais na atualidade, afetando diretamente a qualidade de vida das pessoas, apresentando como principais aspectos os altos níveis de estresse ocupacional, ambientes de trabalho inadequados, dificuldades financeiras e/ou familiares e a falta de valorização profissional.

Vieira (2010) relata que a partir do momento em que a síndrome de burnout tornou-se objeto de estudo em 1974, tem cada vez mais despertado o interesse dos pesquisadores, sendo o trabalho docente uma das profissões mais estudadas em relação a esta síndrome, devido ao rigor em que o burnout pode atingir os professores em sua qualidade de vida, prejudicando o seu rendimento profissional e afetando sua vida social. Instituições onde lecionam, nível do ensino aplicado, as condições sociais de onde estarão atuando, além das características pessoais de cada profissional são alguns dos fatores que podem influenciar na agressividade do burnout.

Uma vez que o professor possui papel fundamental para a qualificação dos futuros trabalhadores e também como um formador de opiniões, surgiu então o fascínio e a preocupação com o tema, devido aos prejuízos aos quais o professor e seus alunos podem estar sujeitos em razão dos empecilhos ocasionados por problemas psicossociais, onde o professor é um dos profissionais mais atingidos pela severidade dos sintomas e dificuldades ocasionadas pela síndrome de burnout, tendo consequências tanto individuais como também organizacionais, interferindo diretamente na qualidade de vida e no conforto do professor, da organização e no desenvolvimento dos alunos.

Carlotto (2011) comenta que o ofício de professor, independentemente se é trabalhado com nível básico, médio, ou superior, assim como também se a instituição é pública ou privada,

este profissional se torna alvo de inúmeros estressores psicossociais presentes no contexto da profissão, devido às inúmeras dificuldades encontradas em desenvolver o trabalho, além de remunerações insatisfatórias.

Neste sentido, lecionar, vista antigamente como uma profissão vocacional e como uma atividade de grande satisfação profissional, tem dado ênfase hoje em dia ao profissional de ensino atrelado a questões tecnoburocráticas em excesso. Lampert citado por Carlotto (1999) diz que a educação é vista nos tempos atuais como um negócio rentável, a comunidade percebendo esta forma de trabalho desenvolve uma percepção adversa a este novo contexto, consequentemente provocando desprestígio de todos os envolvidos com a educação.

Este novo cenário afeta o profissional da educação de forma negativa, ocasionando assim a desmotivação e o estresse do professor, desta forma também afetando o ambiente educacional com a perda de perspectiva de professores e baixa qualidade de ensino, consequentemente, não atingindo os objetivos pedagógicos propostos pela instituição.

Torna-se de fundamental importância destacar que a prevenção e a redução do burnout em professores não é tarefa solitária deste, mas deve contemplar uma ação conjunta entre professor, alunos, instituição de ensino e sociedade. Engenheiros de segurança e médicos do trabalho também devem atuar conjuntamente com os demais envolvidos para que as reflexões e ações geradas possam visar à busca de alternativas para possíveis modificações, não só na esfera microssocial de seu trabalho e de suas relações interpessoais, mas também na ampla gama de fatores macro-organizacionais que determinam aspectos constituintes da cultura organizacional e social na qual o trabalhador exerce sua atividade profissional.

A incidência da síndrome de burnout em inúmeros países teve um aumento significativo nos últimos anos, estimado entre 4% a 7% de acordo com a literatura Melamed et al citado por Costa (2013). No estudo realizado por Costa et al (2013) feito com 169 professores universitários de Piracicaba – SP, utilizando o Questionário de Avaliação para a Síndrome de Burnout (CESQT versão brasileira), foram encontrados coeficientes semelhantes aos relatados nas literaturas, permitindo assim inferir por similaridade as dimensões do burnout em professores.

2. Síndrome de burnout

Freudenberger (1974) foi o pioneiro nos estudos quanto ao burnout, nos quais definiu a síndrome como staff burnout para descrever uma síndrome composta pelos elementos exaustão, desilusão e isolamento do trabalhador (TRIGO et al, 2007).

Desde sua descoberta em 1974, muitas teorias e diferentes métodos para se medir o burnout com maior precisão vem sendo criados, havendo assim melhores resultados referentes aos fatores causadores e sintomas da síndrome de burnout. Carlotto (2002) comenta que a teoria mais utilizada para a definição da síndrome de burnout é a perspectiva social-psicológica de Maslach e colaboradores, onde o burnout seria constituído por três dimensões, sendo:

- a) Exaustão emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia, entusiasmo e um sentimento de esgotamento de recursos;
- b) Despersonalização, caracterizada pelo tratamento aos clientes, colegas e a organização como objetos;
- c) A diminuição da realização pessoal no trabalho, onde o profissional tende a se autoavaliar de forma negativa, sentindo-se infeliz e insatisfeito com seu trabalho e com ele mesmo.

Maslach, Schaufeli e Leiter citados por Carlotto (2002), comentam que mesmo com todas as divergências encontradas nas definições do burnout, encontra-se no mínimo cinco elementos em comum, sendo eles:

- a) Predominância de sintomas relacionados à exaustão mental e emocional;
- b) Ênfase nos sintomas comportamentais e mentais e não nos sintomas físicos;
- c) Os sintomas de burnout estão relacionados ao trabalho;
- d) Estes sintomas manifestam-se em pessoas comuns, que não sofriam de nenhum distúrbio psicopatológico anteriormente ao surgimento da síndrome de burnout;
- e) A diminuição da efetividade e desempenho no trabalho ocorre pelas atitudes e comportamentos negativos.

Moreno-Jimenez et al (2002) relata que o burnout não aparece de forma brusca nos professores, mas sendo esta na verdade a fase final de um processo contínuo que é desencadeada pelos estresses da organização acadêmica e escolar, situações as quais ocasionam o desequilíbrio entre as expectativas do professor com a realidade do trabalho. O mesmo autor também comenta que esta a síndrome vai ao longo do tempo crescendo e que é identificada por sinais como a sensação de não estar apto para o trabalho, sensação de falta de recursos para enfrentar as dificuldades da profissão, ideia da falta de capacitação para tal função, maiores dificuldades para a resolução dos problemas e falta de tempo.

Um trabalho ergonômico feito pelos responsáveis pela segurança e medicina do trabalho pode agir positivamente no auxílio ao combate do estresse, para que assim os sintomas sejam reduzidos, diminuindo a agressividade do estresse. Ginástica laboral antes do início dos trabalhos, um estudo do posto de trabalho, adequação dos ambientes onde o professor estará atuando e consultas com psicólogos são exemplos de medidas que podem auxiliar no combate ao estresse.

Moreira et al (2009) comenta que atualmente já estão sendo propostos novos métodos para avaliar o burnout que superam algumas falhas encontradas no MBI (Inventário de Burnout de Maslach). O mesmo autor exemplifica isto citando o consenso atual em considerar a realização pessoal mais como um fator interdependente do que uma dimensão da síndrome, observando também que atualmente o baixo grau de realização pessoal é considerado uma consequência do desgaste profissional.

Métodos para uma maior sensibilidade ao burnout estão sendo desenvolvidos principalmente na Europa, supondo um nome conceito para a síndrome. Exemplos destes novos sistemas são o Oldenburg Burnout Inventory (OLBI), com apenas duas dimensões, sendo elas o cansaço emocional e a falta de compromisso com o trabalho, e tem-se também o Cuestionario para La Evaluación Del Síndrome de Quemarse en el Trabajo (CESQT), que está sendo desenvolvido na Espanha (MOREIRA et al, 2009).

O método OLBI foi proposto por Demerouti e Nachreiner (1998) e é composto por 16 itens que expõem diferentes estados de exaustão emocional e desprendimento. O grau de concordância de cada item é visto em quatro pontos de uma escala (1 - discordo totalmente a 4 - concordo totalmente). Metade dos itens foi formulada de forma positiva e a outra metade de forma negativa. Originalmente proposto em alemão, este instrumento é baseado em um modelo teórico onde se admite que o burnout tem apenas duas dimensões ocorrendo independentemente da ocupação do indivíduo (CAMPOS et al, 2012).

Já Gil-monte et al (2010) comenta que o método CESQT considera que o burnout é uma resposta ao estresse laboral crônico, formado por quatro dimensões, sendo (1) Ilusão pelo

trabalho, definida como a expectativa da pessoa em atingir determinadas metas laborais; (2) Desgaste psíquico, onde se define a presença do desgaste físico e emocional devido ao trabalho; (3) Indolência, interpretada como a presença de atitudes negativas na presença de clientes da organização; (4) Culpa, com a ocorrência de sentimentos de culpa por comportamentos e atitudes negativas no ambiente de trabalho, principalmente com quem o trabalhador se relaciona no âmbito profissional.

Mesmo com os avanços relacionados aos métodos investigativos das causas e agravantes da estafa profissional e os estudos cada vez mais aprofundados e difundidos, Vieira (2010) comenta que burnout ainda não tem um conceito definitivo, porém tendo uma visão mais aceita pelo público, sendo justificado este domínio pelo desenvolvimento de um instrumento capaz de trazer parâmetros sobre o burnout, desta forma, havendo a possibilidade de uma investigação epidemiológica.

3. Sintomas da síndrome de burnout em professores

Os sintomas ocasionados pela síndrome de burnout podem variar dependendo dos fatores pessoais e profissionais em que a pessoa está exposta, assim como também se modificam dependendo da personalidade do indivíduo em questão, onde se encontram variados sintomas psicológicos como alterações de humor, problemas de memória, dificuldade de concentração, perda de iniciativa e também diferentes sintomas físicos como cansaço constante, dores de cabeça e musculares ocasionados pela síndrome de burnout.

Farber (1991) dividiu os sintomas em docentes em duas relações, os que estão ligados ao indivíduo e os que estão ligados ao profissional, porém o mesmo autor comenta que é de difícil generalização os sintomas ocasionados pelo burnout, sendo que há uma incidência maior de sintomas como exaustão emocional e física, ansiedade, irritabilidade, raiva ou tristeza.

Carlotto (2002) menciona que todas estas frustrações emocionais que envolvem este fenômeno podem levar a sintomas físicos como a insônia, úlceras, hipertensão e dores de cabeça, além de poder ocasionar o abuso de bebidas alcoólicas e de medicamentos, acabando por fim em transformar este problema profissional num problema também familiar e de conflitos sociais.

Moreno-Jimenez et al (2002) descreve o burnout em professores caracterizado pela exaustão dos recursos emocionais próprios, em que são comuns no docente pensamentos e ações negativas, além da falta de contato com os alunos e a falta de valorização de seu papel como docente, ocasionando prejuízos profissionais e pessoais.

Pode-se ver sintomas semelhantes retratados por Soares (2007), onde é relatado que sintomas físicos como a cefaleia, alterações gastrointestinais e insônia são decorrentes da estafa profissional. O mesmo autor relata que as consequências da estafa profissional podem ser agravadas, incluindo nos sintomas a desmotivação, a frustração, podendo em estados críticos ocasionar a dependência de drogas. Estas drogas além de não auxiliarem na recuperação da síndrome de burnout, podem ocasionar outras doenças relacionadas ao uso indevido, assim como também o alcoolismo ou o abuso de alimentos inapropriados podem influenciar negativamente na recuperação da síndrome de burnout.

Também é visto na pesquisa feita por Yong e Yue citado por Braun e Carlotto (2014) que a síndrome de burnout tem efeitos negativos como o rompimento dos hábitos normais, a perda do entusiasmo e da criatividade, a incapacidade de se concentrar, além das reações exageradas como forma de controlar o estresse, o mesmo autor também comenta que em curto prazo, os primeiros sintomas a serem percebidos são perda do autocontrole, baixo autorrespeito, muita irritabilidade assim como também a pouca eficiência no trabalho. Somando todos estes

sintomas Braun e Carlotto (2014) também mencionam que estes, além de afetarem o clima escolar e diminuir a moral do professor, impedem que ele consiga realizar seus objetivos educacionais, tendo assim uma tendência ao abandono da profissão.

4. Causas da síndrome de burnout em professores

A necessidade de uma boa gestão e da utilização dos recursos da empresa nos ambientes de trabalho é de grande importância na ajuda ao combate da síndrome de burnout, visto que a falta de recursos para o profissional em seu ambiente de trabalho afeta negativamente o seu desempenho. Lopes e Pontes (2009) relatam que as dificuldades encontradas pelos professores no ambiente profissional, como barulho excessivo, baixa remuneração, as condições físicas do ambiente de trabalho, a falta de interesse dos alunos e a falta de material didático, são obstáculos encontrados pelo profissional que dificultam a execução do trabalho como professor, sendo vistos com maior intensidade em escolas públicas.

Além dos motivos ocasionados pelo ambiente de trabalho, há também fatores pessoais que influenciam na condição do burnout, tendo alterações dependendo do gênero, do estado civil, assim como também se tem filhos e o tempo de profissão. Em uma pesquisa realizada por Moreira et al (2009) em um hospital de grande porte da região sul do Brasil, utilizando o Maslach Burnout Inventory (MBI) em 279 profissionais do setor de enfermagem pode-se encontrar uma perspectiva sobre estes itens. Concluiu-se que pessoas com maior tempo de profissão, acima de cinco anos de trabalho, têm uma tendência maior à síndrome de burnout, sugerindo assim que o tempo de exposição, assim como as condições de trabalho estressantes e pouco valorizadas, pode estar relacionado ao surgimento ou ao agravamento dos sintomas. O mesmo autor também conclui que pessoas solteiras são mais propensas a apresentar o burnout, porém comenta que não é unanimidade esta relação. Complementando a pesquisa, é concluído que pessoas com filhos apresentaram uma menor taxa de burnout em relação aos trabalhadores sem filhos, Moreira et al (2009) comenta que isto provavelmente tem ligação com a questão da paternidade/maternidade, ou seja, a questão de ter um filho traria maior maturidade, responsabilidade ao profissional, auxiliando no combate à síndrome.

Segundo Maslach e Leiter citado por Silva e Almeida (2011), o início de um trabalho, em grande maioria, é marcado pela satisfação e pelo empenho nas atividades referentes à profissão, tendo assim uma menor possibilidade de que o burnout ocorra neste período, sendo estes sentimentos gradativamente trocados pelos comportamentos e atitudes negativas, devido aos problemas encontrados para alcançar os objetivos previamente almejados.

O convívio familiar e social é um dos elementos essenciais para a ajuda no combate da síndrome de burnout, visto que a família e amigos devem estar atentos aos sinais visíveis de que a síndrome de burnout pode estar se desenvolvendo. Além disto, ter uma boa relação com os demais funcionários auxilia para que o profissional tenha maior conforto no seu ambiente de trabalho, diminuindo assim a possibilidade de ser atingido pela síndrome de burnout.

Situação influente apresentada por Farber citado por Andrade e Cardoso (2012), é quanto à falta de valorização do profissional da educação, que é uma consequência do âmbito da organização escolar e acadêmica, havendo um desequilíbrio entre as expectativas do trabalhador e a realidade encontrada no trabalho diário, tendo uma alta carga de trabalho, aliada à baixa remuneração, causando os sintomas do burnout.

5. Prevenindo a síndrome de burnout em professores

Um dos aspectos que contribuem para evitar a síndrome de burnout está no hábito de realizar exercícios físicos, segundo Tamayo (2001). Em uma amostra de 192 trabalhadores, o autor observou que aqueles que praticavam exercícios físicos regularmente obtiveram níveis de estresse inferiores aos que não praticavam atividade física. O mesmo autor comenta que o

exercício físico regular aprimora o condicionamento cardiovascular, provocando uma redução na corrente sanguínea e das taxas de diversas substâncias relacionadas ao estresse. Momentos de lazer também contribuem para evitar a síndrome de burnout, pequenas mudanças de hábito como estas, interferem positivamente no apoio a prevenção do estresse laboral, além disto, buscar dividir suas dificuldades com colegas de profissão, familiares e amigos pode contribuir para aliviar sintomas do estresse, tendo assim maior conforto no seu ambiente de trabalho e maior qualidade de vida.

Carlotto (2002) explica que na medida em que se entende melhor a síndrome de burnout, como um processo, identificando as etapas e dimensões desta síndrome pelo estudo de seus modelos explicativos, encontrando assim os estressores mais importantes, pode-se então, estudar ações em que se permita prevenir, atenuar ou até mesmo estancar o burnout. O mesmo autor comenta que desta maneira é possível auxiliar o professor, para que o mesmo possa prosseguir com seus objetivos de vida pessoais e profissionais, buscando uma melhor qualidade de vida, não só para ele, mas também para todos os envolvidos no sistema educacional.

Silva e Carlotto (2003) afirmam que se torna relevante o entendimento destas questões a partir do momento em que políticas de promoção e prevenção em saúde ocupacional possam ser planejadas de acordo com as peculiaridades de cada grupo populacional, que neste caso está sendo o de professores e professoras. Sendo a engenharia de segurança e a medicina do trabalho setores totalmente ligados à segurança e saúde ocupacional dos trabalhadores, deve-se existir por parte destes profissionais um cuidado especial com os problemas psicossociais, pela dificuldade em identificá-los perante os inúmeros fatores que podem desenvolver a síndrome de burnout. Contato próximo aos trabalhadores com conversas diárias pode auxiliar na identificação de alguns sintomas, como a irritabilidade, ansiedade, raiva ou tristeza, analisando o tempo de exposição aos sintomas é importante fazer uma intervenção e auxiliar o funcionário para que o mesmo receba um tratamento adequado para o seu problema, além disto, uma análise ergonômica do ambiente de trabalho, em relação aos equipamentos, ruídos, temperatura, iluminação e análise da postura dos funcionários, juntamente com as ações corretivas necessárias conforme as normas regulamentadoras, são essenciais para aumentar o conforto do professor no ambiente de trabalho, e assim auxiliar na redução ou evitar sintomas do burnout.

Gil-monte (2005) comenta que os desgastes cognitivos e emocionais são respostas ao estresse laboral, sendo que pelo seu caráter de incômodo, o indivíduo tem por resposta a intenção de eliminá-lo, utilizando estratégias emocionais ou cognitivas. De acordo com o autor, pessoas com maior habilidade em utilizar frequentemente estratégias de caráter ativo ou focadas no problema conseguem ter maior êxito na prevenção da síndrome.

6. Síndrome de burnout e a segurança do trabalho

Pode-se notar que a engenharia de segurança e a medicina do trabalho reduzem a noção de saúde como a ausência de acidentes de trabalho e doenças, onde os demais traços prejudiciais à saúde como os conceitos de saúde social e psicológica não são objetos de atuação pelos profissionais da segurança, ou seja, há de certo modo, uma rejeição destes conceitos (SATO, 1992).

Mudanças no cotidiano do trabalho têm grande importância nas características de um contexto desfavorável aos problemas envolvendo a saúde mental. Modificações ocasionadas pelo fenômeno da globalização, da reestruturação produtiva em conjunto com o aumento crescente do desemprego e de trabalhos não regulamentados pela CLT influenciam na saúde mental do trabalhador (SATO E BERNARDO, 2005).

Costa (2013) afirma que os resultados encontrados nos estudos sobre a síndrome de burnout deveriam ser considerados para estimular políticas e também ações para a prevenção da síndrome nos professores. As normas regulamentadoras de segurança do trabalho ainda são muito vagas em relação às doenças psicossociais, o que dificulta o trabalho do profissional da segurança e da medicina do trabalho, que encontra maior dificuldade em como agir em relação a estes problemas.

De acordo com o Ministério da Previdência Social, notou-se um decréscimo de acidentes relacionados ao trabalho de 7,2% entre os anos de 2008 e 2010, reduzindo de 755.980 casos para 701.496, porém houve um aumento de longos afastamentos ocasionados por transtornos mentais. No Brasil, estes transtornos ocasionados pelo trabalho são a terceira causa de longos afastamentos do trabalhador, sendo que no ano de 2011 houve 12.337 casos de afastamento relacionados aos transtornos mentais.

Adicionar avaliações psicossociais na contratação de professores, assim como uma reavaliação a cada ano auxiliaria a combater problemas relacionados à síndrome de burnout, podendo assim ser feita uma análise dos aspectos clínicos, sociais e laborais que compõem o perfil de cada trabalhador. Outras soluções para o estresse em que o professor tem encontrado em sala de aula seria a diminuição da carga horária dentro do ambiente de trabalho, lecionando menos aulas por dia e completando sua carga de trabalho com projetos de extensão e também com o aperfeiçoamento profissional. Desta maneira aumentam-se as oportunidades de trabalhos criativos, aliando o menor tempo em sala de aula com as oportunidades de trabalho criativo o professor tende a melhorar suas aulas devido à capacitação e tempo de preparo, assim como também diminuindo alguns dos riscos vistos anteriormente neste artigo em relação à síndrome de burnout.

Uma pesquisa realizada pelo médico João Silvestre da Silva-Júnior (2013), na Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP, demonstra que ambientes de trabalho com pequeno apoio social, excesso de demandas, baixo controle de tarefas, esforços excessivos do trabalhador juntamente às recompensas inadequadas, atrelados ao comprometimento individual excedente, são elementos que ampliam a chance de afastamentos do trabalhador. Nota-se a grande semelhança entre os resultados encontrados nesta pesquisa com as demais pesquisas relacionadas com o ambiente de trabalho do profissional docente relacionadas neste artigo, tendo um grande número de tarefas com tempo insuficiente para realizá-las aliadas a salários não coerentes com o esforço exercido pelo profissional.

A engenharia de segurança e a medicina do trabalho tem papel fundamental em prol da saúde do professor. Desta maneira, cabe aos profissionais da segurança analisar junto à coordenação da instituição se há funcionários suficientes para determinada função, evitando sobrecargas tanto físicas como psíquicas dos professores. Reuniões com os professores facilitam no momento de fazer esta análise, avaliando de acordo com as informações passadas pelos docentes, como estão desempenhando suas funções, se os objetivos estão sendo atingidos, se tem sentido dores com recorrência, facilitando assim nas avaliações ergonômicas e na distribuição de tarefas para cada profissional.

Naturalmente é necessária a execução do PPRA (Programa de Prevenção de Riscos Ambientais) desta organização, onde deve ser feita as avaliações relacionadas aos agentes físicos, incluindo temperaturas extremas, vibrações, ruídos e radiações, análises químicas devido à poeira, gases e vapores aos quais o profissional possa estar exposto. Também uma análise em relação aos agentes biológicos, observando a existência de fungos, parasitas e bactérias, e a análise do posto de trabalho deste profissional, para que esteja ergonomicamente correto e confortável, além dos riscos de acidentes aos quais esta pessoa esteja exposta. Com estas análises feitas torna-se mais fácil entender de modo geral o que pode acarretar

problemas para o professor no ambiente de trabalho, não só em relação aos problemas psicossociais, mas assim também como qualquer outro tipo de doença ou acidente ocupacional.

Outra maneira de combater problemas relacionados ao ambiente do trabalho e à saúde do professor é com a realização de palestras e cursos, objetivando orientar estes profissionais na prevenção de possíveis problemas ocupacionais. Um professor, por exemplo, deve ser orientado sobre como utilizar devidamente o quadro para não se expor à poeira ou possíveis problemas devido aos movimentos repetitivos (LER/DORT), assim como também sobre a maneira correta de se sentar, evitando problemas na coluna cervical, ou a hidratação para evitar danos às cordas vocais. Pequenas mudanças nos hábitos e no ambiente de trabalho aumentam consideravelmente o conforto do profissional no seu ambiente de trabalho, diminuindo assim os riscos em relação as inúmeras doenças ocupacionais, incluídas as psicossociais.

6. Discussão

A síndrome de burnout tem atingido professores das mais diversas áreas com grande severidade, a falta de conhecimento sobre esta síndrome acarreta em sintomas mais severos e aumenta o número de pessoas atingidas. O conhecimento produzido até o momento demonstra que há cada vez mais métodos mais precisos para obtenção de dados específicos sobre a sintomatologia e causadores da síndrome de burnout. Como exemplo tem-se o Oldenburg Burnout Inventory (OLBI), tendo este dado apenas duas dimensões para a síndrome de burnout, sendo elas o cansaço emocional e a falta de compromisso com o trabalho, diferentemente do MBI (Inventário de Burnout de Maslach), o mais utilizado e reconhecido até então, conceituando três dimensões: a exaustão emocional, a despersonalização e a realização profissional, sendo a despersonalização vista pelo método OLBI mais como um fator interdependente do que uma dimensão interna da síndrome.

A grande dificuldade em desenvolver métodos precisos quanto aos sintomas e causas da síndrome se dá em virtude da grande quantidade de fatores que podem influenciar nos diferentes sintomas, como o ambiente de trabalho (ruídos, temperaturas extremas, falta de materiais necessários), a vida social (amigos, colegas de trabalho, família), o estilo de vida (momentos de lazer, socialização, exercícios físicos) e a personalidade (diferença de sintomas físicos e psicológicos em cada indivíduo).

Porém deve-se analisar os demais aspectos que também acabam indiretamente sendo atingidos pela síndrome de burnout. Além do professor, os familiares e amigos acabam indiretamente sendo atingidos, devido aos problemas familiares pela irritabilidade, desânimo, estresse que o professor acaba sofrendo pela doença, diminuindo a qualidade de vida principalmente do professor, porém atingindo a qualidade de vida de todos que estão ao seu redor.

Outro aspecto a ser analisado é quanto ao custo despendido pela previdência social visto o grande número de casos ocasionados pelos transtornos mentais, muitos destes em razão das novas políticas implantadas nas escolas, universidades e locais de aprendizado. Estas instituições têm sido vistas atualmente como um negócio rentável, sendo o professor atingido por inúmeras questões tecnoburocráticas, tendo o profissional a preocupação em conseguir manter seu emprego, devido a grande instabilidade no mercado de trabalho de hoje em dia, onde em busca de maiores lucros, buscam-se pessoas que aceitem salários mais baixos, conseqüentemente sendo menos qualificadas. A baixa remuneração conquistada pelos professores nas instituições faz com que suas cargas de trabalho sejam ampliadas, muitas vezes trabalhando em várias instituições ao mesmo tempo, tendo altas cargas de trabalho, diminuindo seus momentos de lazer e socialização, assim muitas vezes a rotina do docente

torna-se: acordar, trabalhar, voltar para casa, assistir televisão e dormir, para no outro dia novamente fazer as mesmas coisas, aliadas aos ambientes de trabalho inadequados, causam grandes índices de estresse nos docentes devido à crueldade da rotina implantada no seu dia a dia.

Outro argumento que deve ser analisado é sobre as políticas de prevenção quanto à síndrome de burnout, onde precisam de detalhes mais específicos para a realização de um maior controle pelos profissionais da segurança e da medicina do trabalho, visto que a síndrome de burnout já é reconhecida como uma doença ocupacional e está prevista no grupo 5 da CID-10 (Classificação Internacional de Doenças) para que estes profissionais da segurança e da medicina do trabalho ao menos tenham maior conhecimento de como amenizar fatores que ocasionem estresse e assim possam diminuir os índices de afastamento referentes a problemas psicossociais, contribuindo de forma eficaz na qualidade de vida do funcionário e nos custos sanáveis das empresas e governos.

7. Considerações finais

Mesmo com o crescente estudo envolvendo a síndrome de burnout e a profissão de docente, ainda são poucos os resultados sobre o tema para que assim se tenha respostas conclusivas sobre o assunto. É imprescindível que muitos outros estudos sobre o burnout se realizem, para que assim obtenham-se resultados cada vez mais precisos. É notável as falhas das normas regulamentadoras brasileiras em relação aos transtornos psicossociais, isto dificulta a ação dos profissionais da segurança e medicina do trabalho, do mesmo modo sendo os transtornos psicossociais a terceira maior causa de longos afastamentos do trabalho, os cursos de especialização e profissionalização dos agentes de segurança devem repensar suas ementas para que possa ser feita uma melhor abordagem em relação ao transtornos mentais e como combatê-los.

Porém muito já pode ser feito para amenizar os efeitos da síndrome de burnout pelos Engenheiros de Segurança e Médicos do Trabalho, como a norma NR-9, que traz a obrigatoriedade da elaboração e implementação do PPRA (Programa de Prevenção de Riscos Ambientais) por todos os trabalhadores e instituições que admitam empregados, visando à saúde e a integridade dos trabalhadores, onde estarão relacionados os riscos em que o professor estará exposto, podendo eliminá-los ou diminuí-los com medidas preventivas de controle.

A síndrome de burnout em professores é realidade e exige grandes cuidados, sendo fundamental a participação de todos os envolvidos, para que em conjunto evitem maiores danos às pessoas atingidas. Profissionais de diversas áreas como nutricionistas, psicólogos, engenheiros e técnicos de segurança, médicos e enfermeiros do trabalho, assim como também os colegas de trabalho, familiares e amigos devem estar alertas aos sintomas, para que sejam descobertos prematuramente no indivíduo, tendo assim uma recuperação simplificada.

Por meio deste artigo, fica perceptível que a síndrome de burnout precisa da atenção de todos, e que muitos outros estudos devam acontecer sobre o tema devido a sua complexidade e dimensão que está adquirindo. Este artigo tem por finalidade desencadear o debate e alertar principalmente as comissões internas de prevenção de acidentes que a segurança do trabalho vai além dos riscos físicos do trabalhador e que os problemas psicossociais necessitam de maiores cuidados e análises nas organizações.

8. Referências

ANDRADE, P. S.; CARDOSO, T. A. O. *Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout*. Saude soc. [online]. 2012, vol.21, n.1 [cited 2014-08-27], pp. 129-140 .

- BRAUN, A. C.; CARLOTTO, M. S.** *Síndrome de Burnout: estudo comparativo entre professores do ensino especial e do ensino regular.* Psicol. Esc. Educ., Maringá, v. 18, n. 1, June 2014.
- CAMPOS, J. A. D. B.; CARLOTTO, M. S.; MAROCO, J.** *Oldenburg Burnout Inventory - student version: cultural adaptation and validation into Portuguese.* Psicol. Reflex. Crit. [online]. 2012, vol.25, n.4 [cited 2014-08-26], pp. 709-718.
- CARLOTTO, M. S.** *A síndrome de Burnout e o trabalho docente.* Psicologia em estudo, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002a.
- CARLOTTO, M. S.** *Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados.* Psic.: Teor. e Pesq., Brasília, v. 27, n. 4, Dec. 2011.
- COSTA, L. S. T. et al.** *Prevalência da Síndrome de Burnout em uma amostra de professores universitários brasileiros.* Psicol. Reflex. Crit., Porto Alegre, v. 26, n. 4, Dec. 2013.
- FARBER, B. A.** *Crisis in education. Stress and burnout in the american teacher.* São Francisco: Jossey-Bass Inc.
- GIL-MONTE, P. R.** *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar.* Madrid: Pirámide, 2005.
- GIL-MONTE, P. R., CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G.** *Validação da versão brasileira do "Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo" em professores.* Revista de Saúde Pública, 44(1), 140-147. Retrieved August 26, 2014,
- LENS, W.; JESUS, S. N. A.** *A psychological interpretation of teacher stress and burnout.* Em Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds), *Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research* (pp.192-201). Cambridge: Cambridge University Press
- LOPES, A. P.; PONTES, E. A. S.** *Síndrome de Burnout: um estudo comparativo entre professores das redes pública estadual e particular.* Psicol. Esc. Educ. (Impr.), Campinas, v. 13, n. 2, Dec. 2009.
- MOREIRA, D. S. et al.** *Prevalência da síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil.* Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 25, n. 7, July 2009.
- MORENO-JIMENEZ, B. et al.** *A avaliação do Burnout em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED.* Psicol. Estud., Maringá, v. 7, n. 1, June 2002.
- MPS.** *Informativo Eletrônico do Ministério da Previdência Social.* Disponível em: <http://www.previdencia.gov.br/arquivos/office/4_120326-105114-231.pdf>. Acesso em: 16 de setembro de 2014.
- MTE.** *Norma Regulamentadora Ministério do Trabalho e Emprego. NR-9 - Programa de Prevenção de Riscos Ambientais.* 2014.
- MTE.** *Norma Regulamentadora Ministério do Trabalho e Emprego. NR-17 - Ergonomia.* 2007.
- PIRES, D. A.** *Validação do Questionário de Burnout para Atletas.* São Paulo: USJT, 2006. 88p : il.
- SATO, L.; BERNARDO, M. H.** *Saúde mental e trabalho: os problemas que persistem.* Ciênc. saúde coletiva [online]. 2005, vol.10, n.4 [cited 2014-07-31], pp. 869-878
- SILVA, G. N.; CARLOTTO, M. S.** *Síndrome de BURNOUT: Um estudo com professores da rede pública.* Psicol. Esc. Educ. (Impr.), Campinas, v. 7, n. 2, Dec. 2003.
- SILVA, N. R.; ALMEIDA, M. A.** *As características dos alunos são determinantes para o adoecimento de professores: um estudo comparativo sobre a incidência de Burnout em professores do ensino regular e especial.* Rev. bras. educ. espec., Marília, v. 17, n. 3, Dec. 2011.
- SOARES, H. L. R.; CUNHA, C. E. C.** *A síndrome do "burn-out": sofrimento psíquico nos profissionais de saúde.* Rev. Dep. Psicol., UFF, Niterói, v. 19, n. 2, Dec. 2007.
- TAMAYO, A.** *Prioridades axiológicas, atividade física e estresse ocupacional.* Rev. adm. contemp., Curitiba, v. 5, n. 3, Dec. 2001.
- TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C.** *Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos.* Rev. Psiqu. Clín 34 (5); 223-233, 200
- VIEIRA, I.** *Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica.* Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, vol. 35, n. 122, p. 269, jul/dez 2010.