

ISSN 2595-8801



Volume 1

n° 01

(2019)

7950

Unilogos®
7950 NW, 53rd Street (Suite 337)
Miami, FL (USA)

REVISTA CIENTIFICA

COGNITIONIS

suae quisque fortuna faber est

**LOGOS UNIVERSITY
INTERNATIONAL®**



O PROFESSOR E O ESGOTAMENTO PROFISSIONAL (A SÍNDROME DE BURNOUT) – UMA REALIDADE EDUCACIONAL FOCADA NA ESCOLA ESTADUAL MARIO HOMEM DE MELO, LOCALIZADA NA VILA SERRA GRANDE I MUNICÍPIO DE CANTÁ - RORAIMA.

Autor: Dr. Rômulo Terminelis da Silva

Orientador: Prof. Dr. Leonardo Bastos Ávila, PhD

THE PROFESSOR AND THE PROFESSIONAL DEFEAT (THE BURNOUT SYNDROME) - AN EDUCATIONAL REALITY FOCUSED IN THE STATE SCHOOL MARIO MAN DE MELO, LOCALIZED IN VILA SERRA GRANDE I CANTÁ - RORAIMA MUNICIPALITY.

Author: Dr. Rômulo Terminelis da Silva

Advisor: Prof. Dr. Leonardo Bastos Ávila, PhD

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo coletar dados para demonstrar: O Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional e Escolar Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada no Município de Cantá, Estado de Roraima. Pretendendo fazer uma abordagem sobre a atuação dos professores e o stress da vida cotidiana, expondo resultados da análise da pesquisa quantitativa e qualitativa, realizadas na escola campo, utilizando questionários com questões abertas e fechadas sobre a situação dos professores, que adquirem o stress

mesmo sem saber e o esgotamento profissional pela rotina de vários contratos de trabalho. Por fim, observou-se que o stress e o esgotamento profissional é causado por diversos fatores, principalmente de ordem psicológica, financeira, física e social, tendo em vista que o stress, nesse contexto, constitui uma forma de distúrbio que pode ser evitado através da intervenção de um especialista. O enfoque dessa investigação é quantitativo com ajuda de técnicas qualitativas. Atinge um nível correlacional e descritivo de desenho não experimental e bibliográfico.

Palavras chaves: Esgotamento profissional, Síndrome de *Burnout*, Educação.

1 INTRODUÇÃO

O presente investigação do artigo versa sobre “O Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima”. Nesta investigação que teve foco observar os fatores que levam o Professor ao Esgotamento Profissional gerando a Síndrome de *Burnout* conhecida como uma exaustão física e emocional que começa com um sentimento de desconforto e pouco a pouco aumenta à medida que a vontade de lecionar gradualmente diminui perdendo o prazer do mesmo gerado por vários fatores sejam: profissionais, financeiros, variadas cargas excisas de trabalhos em escola, fatores sociais, psicológicos, emocionais e familiares, além de outros. Sintomaticamente, a *burnout* geralmente se reconhece pela ausência de alguns fatores

motivacionais: energia, alegria, entusiasmo, satisfação, interesse, vontade, sonhos para a vida, ideias, concentração, autoconfiança e humor, que concerne ao quadro psicológico e fisiológico do indivíduo. A linha de pesquisa do Doutorado está centrada no Sujeito, Formação e Aprendizagem, Investigando processos de constituição e aprendizagem dos sujeitos, considerando os aspectos psicológicos, sociais, históricos e culturais. Tem privilegiado as temáticas: construção de identidade e processos formativos de profissionais da educação.

Para a elaboração da pesquisa procurou-se direcionar para uma área que mais se tornou deficiente no meio educacional, que é o Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Escolar, Como se pode ver, o *burnout* de professores relaciona-se estreitamente com as condições desmotivadoras no trabalho, o que afeta na maioria dos casos, o desempenho do profissional. A ausência de fatores motivacionais acarreta o estresse profissional, fazendo com que o profissional largue seu emprego, ou, quando nele se mantém, trabalhe sem muito apego ou esmero. São vários os fatores que tem gerado essa desmotivação aos

professores, principalmente ao que se referem aos salários baixos, falta de progressão de títulos, benefícios educacionais, ou ainda outros contratos de trabalho, acúmulo de função.

O objeto de estudo é enfatizar “Como evitar o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) do Professor na Realidade Escolar, Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada no Município de Cantá, Estado de Roraima?”. E como diagnosticar que o professor desenvolve às vezes sem perceber tal síndrome do esgotamento profissional, analise dos sintomas abordados na pesquisa poderá ajudar o docente a observar melhor a si mesmo, como propõem Daniel Goleman, seu livro *Inteligência Emocional*. Haja vista que a síndrome de burnout é um problema de origem emocional, e quando bem prevenido evita transtorno em todas as áreas da vida humana.

Sendo assim, procurou-se na pesquisa bibliográfica construir informações que fossem clara e objetiva, onde se propôs informar sobre o esgotamento profissional do professor, suas consequências, suas formas de prevenção e tratamento. O professor do século 21 diante de tantas informações

e cobranças deve ser preparado emocionalmente e intelectual, para as situações adversas que os pressionam na carreira de professorado e familiar. Cabe ao professor hoje lutar pela sua sobrevivência e saúde mental no exercício de sua profissão, aprendendo e reaprendendo as melhores maneiras para evitar a síndrome do esgotamento profissional.

A intensão desta pesquisa é refletir sobre Síndrome de *Burnout* que cerca a carreira profissional do professor, e suas manifestações que não são perceptíveis logo no início, que trazem bastante complicação, prejuízo emocional e pessoal na saúde mental do professor. Tais aflições são visualizadas em suas atitudes diante do convívio social, de pessoas, alunos e familiares, às vezes o professor é o último a reconhecer essa fragilidade, e que precisa de ajuda.

As duas (2) hipóteses elaboradas também giram em torno do Professor e o Esgotamento Profissional ou Síndrome de *Burnout* na Realidade Educacional ou escolar e na vida profissional e pessoal, que envolve a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas, como ausências no trabalho, agressividade,

isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo, baixa autoestima, é possível o professor fazer uma reeducação inteligente emocional para canalizar de forma saudável suas emoções, preocupações e compromissos dentro do cenário educacional, profissional, familiar e social.

Este trabalho nasce da oportunidade e da responsabilidade de enfatizar o Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) dentro da Realidade Educacional focada na Escola campo acima indicada, propondo melhorias para o corpo de professores pela pesquisa desenvolvida, no cumprimento dos objetivos propostos.

A pesquisa possibilita ajuda na instituição, na busca da melhoria de sua estruturação pedagógica, na estruturação da melhoria das propostas pedagógicas contidas no projeto político pedagógico, bem como em políticas públicas educacionais que direcionem um melhor estilo de vida para o corpo de professorado da instituição campo.

Esta é uma pesquisa correlacional e descritiva de desenho não experimental, de abordagem quantitativa auxiliada por técnicas qualitativas, para consecução dos objetivos propostos em relação ao Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) na Realidade Educacional e escolar onde o professor está inserido. Os dados foram coletados através da aplicação de questionários com 29 perguntas para 9 professores, onde 7 eram mulheres e 2 eram homens na referida escola Estadual.

2 ESTAPAS DA PESQUISA

2.1 PLANEJAMENTO DO PROBLEMA

A investigação ocorre pela Logos University Internacional – LUI, e se desenvolve na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima, sabe-se que Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional e Escolar, a temática precisa de uma atenção especial, no que se refere ao cansaço do professor e seu esgotamento

profissional na esfera educacional, pois esse tem sido um dos fatores que tem gerado maior abandono do prazer de lecionar dos professores, até mesmo o desgosto pela profissão e o encerramento precoce da mesma. A sobrecarga de obrigações e cobranças em sua carreira escolar, não tem sido motivadora em relação ao reconhecimento salarial, pois até mesmo as progressões de titulação de especialistas e de mestrados ainda não é uma realidade, mas um problema administrativo que cria entraves, dentro das secretarias de educação do estado e município. Nesse contexto o professor, além de suas problemáticas, ainda tem que lidar com esse descaso administrativo que o cerca. Sabe-se que a carreira de professor é uma escolha honrosa, uma profissão que forma outras profissões, e deveria ser tratado de maneira bem diferente. Todos esses fatores juntos causam o esgotamento profissional, são tantas as pressões que cercam o professor cotidianamente, e o mesmo precisa aprender a administrar, para não cair nessa cilada de sufoco e perder o foco de sua profissão. Conforme Dr. Romulo Terminelis da Silva (2014), no

apostilado de psicopedagogia institucional da Faculdade Estácio Atual:

O Esgotamento profissional ou a Síndrome de Burnout tem influencia diretamente na vida do profissional da educação, quando o mesmo entra em uma rotina estressante no acumulo de obrigação ou função, o que pode produzir a perda do prazer pelo exercício da profissão e, a mesma começa se tornar obrigação. (Dr. Rômulo Terminelis, 2014, p.45).

O Esgotamento profissional ou a Síndrome de *Burnout*, acarretada por uma vida estressante poder produzir patologias diversas na saúde do professor, tirando o seu sossego e sua paz. Conforme Dr Romulo Terminelis, Ph.D. (2014) (Apostilado de psicopedagogia institucional - Faculdade Estácio Atual: O sintoma na visão psicopedagógica. “A doença”, as consequência da síndrome de Burnout na carreira profissional, p.45, 2014): “O professorado é a mais digna de todas as profissões”, então o professor precisa mudar seus hábitos e seu estilo de vida, para não cair nessa cilada de opressão trabalhista, onde a obrigação do dia-dia pode sugar seu prazer profissional. É preciso saber lidar

com a sobrecarga de trabalhos ou contratos de serviços, para que isso não se torne um atrapalho, tanto na esfera profissional, familiar, social e na sua própria saúde pessoal. Essa abordagem sobre Esgotamento profissional ou a Síndrome de *Burnout* será base essencial para a discussão de estudo e pesquisa na abordagem da escola campo com professores.

A situação constatada é que o corpo docente precisa se precaver e, se ater das situações e pressões estressantes do seu cotidiano escolar, para prevenir o Esgotamento profissional ou a Síndrome de *Burnout*, na busca de uma melhoria de vida mais inteligente, conforme propõem o psicólogo americano, da Universidade de Harvard nos EUA, Daniel Goleman, no seu livro *Inteligência Emocional* (1995, p. 5), acerca do Desafio de Aristóteles: “Qualquer um pode zangar-se isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa não é fácil”. Canalizar a inteligência emocional hoje, deve ser o desafio do professor na busca do equilíbrio para uma vida saudável, e

no desenvolvimento de suas faculdades mentais e psicológica, no exercício da razão e trabalhando o hemisfério direito emocional de forma inteligente, para não ter prejuízos em sua saúde, conforme propõem Daniel Coleman, Ph.D. (1995) (Apostilado de psicopedagogia institucional - Faculdade Estácio Atual: O sintoma na visão psicopedagógica. “A doença”, as consequência da síndrome de *Burnout* na carreira profissional, p.45, 2014):

A dicotomia emocional/racional aproxima-se da distinção popular entre "coração" e "cabeça" saber que alguma coisa é certa "aqui dentro do coração" é um tipo diferente de convicção de algum modo uma certeza mais profunda do que achar a mesma coisa com a mente racional. Há uma acentuada gradação na proporção entre controle racional e emocional da mente; quanto mais intenso o sentimento, mais dominante se toma a mente emocional e mais intelectual a racional. É uma disposição que parece originar-se de eras e eras da vantagem evolucionária de termos as emoções e intuições como guias de nossa resposta instantânea nas situações em que nossa vida está em perigo e nas

quais parar para pensar o que fazer poderia nos custar a vida. (Daniel Goleman, 1995, p.23)

Interessa, portanto ao investigador aprofundar seus conhecimentos sobre os seu cotidiano escolar, para prevenir o Esgotamento profissional ou a Síndrome de *Burnout* nos professores, e modificar a realidade, buscando a realização e equilíbrio emocional, criando possibilidades e melhorias em sua formação profissional e pessoal, independente do que os outros pensam sobre o professorado. O professor deve ser valorizar, acima de qualquer coisa, e não se deixar abater diante das situações, sejam elas: críticas, financeiras, falta de reconhecimento e outras que tentam afetar a esfera psicologia e moral do professor.

Analisando a realidade do professor no contexto atual, Augusto Cury (2012) enfatiza o seguinte:

Não me canso de dizer que os professores são os profissionais mais importantes da sociedade. Lavram o solo da inteligência dos alunos para que não adoeçam e não sejam tratados pelos psiquiatras, para que não cometam crimes e não sejam julgados pelos juízes. (Augusto Cury, 2010, p. 153).

Essa função nobre defendida por Augusto Cury é desconhecida de muitos que tem o senso crítico sobre a educação, pois não bastava tão somente o professor lidar com o esgotamento profissional ou a síndrome de burnout, o professor ainda tem que se deparar com essa situação constrangedora que o cerca. Os dias avançam e as melhorias para educação ainda é uma situação precária, pois se estar numa sociedade consumista que só se exige, sem se dá o devido reconhecimento do verdadeiro ao profissional que forma as profissões. Ainda Augusto Cury (2012) afirma:

Apesar de terem trabalhos tão ou mais dignos do que os psiquiatras e juízes, eles não são reconhecidos socialmente na estatura com que merecem. O desprestígio dos professores é um fenômeno universal, atinge os países ricos, emergentes e pobres. A sociedade moderna tem uma dívida impagável com os mestres e mestras. Apesar de serem profissionais nobilíssimos, os professores estão inseridos em um sistema educacional doente, falido, cambaleante. (Augusto Cury, 2010, p. 153 e 154).

Esse sistema doentio, falido e

cambaleante, citado pelo autor, sem dúvida nenhuma é um dos fatores principais que contribui para o desenvolvimento do esgotamento profissional do professor ou da Síndrome de Burnout.

3 FORMULAÇÃO DO PROBLEMA

Como detectar e evitar o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) do Professor na Realidade Escolar, Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima?

3.1 OBJETIVOS DA INVESTIGAÇÃO

3.1.1 Objetivo geral

Investigar ocorrências, causas, consequências e propor melhorias mediante a problemática do Esgotamento Profissional do Professor (A Síndrome de *Burnout*) – Visto que a mesma é de fato uma Realidade Escolar, enfrentada também por diversos outros profissionais. Diante disto serviu como foco para desenvolver a pesquisa a Escola Estadual Mário Homem de Melo, Localizada na Vila

Serra Grande I Município de Cantá - Roraima.

3.1.2 Objetivos específicos

1- Constatar as causas do esgotamento profissional - Síndrome de *Burnout* do professor no ambiente Escolar, e propor melhorias, no seu desenvolvimento intelectual, psicológico e afetivo para auxiliar no seu melhor desempenho como educador, no ambiente educacional e na vida do aluno, como motivação, criatividade, imaginação, realização escolar, familiar e social.

2- Analisar a participação do professor frente à demanda de trabalho e quanto a sobrecarga do mesmo na esfera educacional, observando o equilíbrio entre tensão, estresse e relaxamento.

3- Constatar como ocorre o equilíbrio entre trabalho e vida particular do professor da referida escola campo. Sugerir mudanças no estilo de vida desses profissionais a fim de prevenir ou tratar a síndrome do esgotamento profissional.

4 DESCRIÇÃO DA PESQUISA

4.1 JUSTIFICATIVA DA INVESTIGAÇÃO

Com esta investigação que foi feita em consequência da realidade educacional, O Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional e Escolar Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima”. Que tem o intuito de observar os fatores que levam Professor ao Esgotamento Profissional gerando a Síndrome de *Burnout* de professores, que é conhecida como uma exaustão física e emocional que começa com um sentimento de desconforto e pouco a pouco diminui o prazer e a motivação para exercer suas tarefas. O estresse profissional tem sido um dos maiores vilões, é um dos três maiores males do século, o primeiro a depressão, o segundo o estresse e pôr fim a ansiedade, todos esses três fatores estão entrelaçados entre si, quase que um alimentando o outro. A depressão é um problema quase tão frequente quanto o estresse, mas que tem motivações diferentes. De acordo com Dr. Rômulo Terminelis (2014), no apostilado de psicopedagogia institucional da Estácio atual, sobre um estudo da Organização Mundial da Saúde

(OMS) que sugere que, até 2020, 80% dos trabalhadores do mundo terão se afastado do trabalho em algum momento de sua vida laboral devido à depressão ou pelas pressões encontradas causando estresse dentro do próprio trabalho no exercício de sua profissão, mas esses fatores podem atuar como com causa quando não existe adaptação positiva ou prazer na atividade de trabalho realizada pelo pessoa.

Também chamada síndrome de burnout, o termo deve o nome, ao verbo inglês "to burn out" - queimar por completo, consumir-se, e ao psicanalista nova-iorquino Herbert J. Freudenberger, que a nomeou no início dos anos 70. Ele constatou em si mesmo que sua atividade profissional, que tanto prazer lhe dera no passado, só o deixava cansado e frustrado. Também notou em muitos de seus colegas, antes apaixonados por seu ofício, a estranha mutação que os transformava em cínicos depressivos, capazes de tratar os próprios pacientes com crescente insensibilidade e desinteresse.

Os sintomas são variados: fortes dores de cabeça, tonturas, tremores,

muita falta de ar, oscilações de humor, distúrbios do sono, dificuldade de concentração e problemas digestivos. Segundo Dr. Jürgen Staedt, diretor da clínica de psiquiatria e psicoterapia do complexo hospitalar Vivantes, em Berlim, parte dos pacientes que o procuram com depressão são diagnosticados com a síndrome do esgotamento profissional. O professor de psicologia do comportamento Manfred Schedlowski, do Instituto Superior de Tecnologia de Zurique (ETH), registra o crescimento de ocorrência de "Burnout" em ambientes profissionais, apesar da dificuldade de diferenciar a síndrome de outros males, pois ela se manifesta de forma muito variada, em uma pessoa apresenta dores estomacais crônicas, outra reage com sinais depressivos; a terceira desenvolve um transtorno de ansiedade de forma explícita, e acrescenta que já foram descritos mais de 130 sintomas do esgotamento profissional. (Revista Viver Mente e Cérebro, edição 161, junho de 2006).

Burnout é geralmente desenvolvida como resultado de um período de esforço excessivo no trabalho com

intervalos muito pequenos para recuperação. Pesquisadores parecem discordar sobre a natureza desta síndrome. Enquanto diversos estudiosos defendem que *Burnout* refere-se exclusivamente a uma síndrome relacionada à exaustão e ausência de personalização no trabalho, outros percebem-na como um caso especial da depressão clínica mais geral ou apenas uma forma de fadiga extrema (portanto omitindo o componente de despersonalização).

Os estudantes são também propensos ao *burnout* nos anos finais da escolarização básica (ensino médio) e no ensino superior; curiosamente, este não é um tipo de *burnout* relacionado com o trabalho, mas com o estudo intenso continuado com privação do lazer, de atividades lúdicas, ou de outro equivalente de fruição hedônica. Talvez isto seja melhor compreendido como uma forma de depressão. Os trabalhos com altos níveis de *stress* ou consumo podem ser mais propensos a causar *burnout* do que trabalhos em níveis normais de *stress* ou esforço.

Esse é o tipo de abordagem que fortalece a pesquisa tanto com ótica

quantitativa e qualitativa, de forma construtivista e dedutiva para descrever, explicar e interpretar os resultados de pesquisas sobre o Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) dentro da Realidade Escolar Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima. Nesta investigação que teve foco observar os fatores que levam Professor ao Esgotamento Profissional gerando a Síndrome de *Burnout* de professores, que é conhecida como uma exaustão física e emocional, onde a sobrecarga do trabalho passa a consumir tudo, e as outras necessidades já não contam mais. A dedicação exacerbada dá lugar, a uma exaustão e a um desânimo profissional que piora cada dia mais dentro do cenário da educação, ou até mesmo na escola campo pesquisada. Com essa investigação aliada à pesquisa bibliográfica, a análise de questionários com professores será possível conferir constatar a realidade temática abordada, tendo como base nesse trabalho a análise dos fundamentos teóricos dos autores quanto à temática.

Como uma reação a esta inquietude nasce o desejo em tese de aprofundar, este tema através de pesquisa bibliográfica e de campo fazendo uma releitura do estresse profissional e do esgotamento profissional na vida cotidiana do professor na escola campo. Porque visualiza a pertinência e a relevância da pesquisa, sobre a Síndrome de *Burnout* do professor no cenário educacional numa visão imediata e futura do professorado, a pesquisa trará tanto benefício próprio como para toda a comunidade científica que pode ser afetada com os resultados da presente investigação.

A eleição do tema se justifica pelo fato do investigador possuir também total interesse em aprofundar seus conhecimentos ao que diz respeito ao Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) dentro da Realidade Escolar. É um tema amplo, e de total importância por se tratar do professor como elemento chave nessa pesquisa. Finalmente se pode dizer que a investigação é viável porque em tese dispõe de todos os recursos necessários para ser executada.

4.2 PRESSUPOSTOS DAS

HIPÓTESES E DAS VARIÁVEIS

H1. Com a iniciativa do professor na mudança de seu estilo de vida no ambiente escolar e profissional, é possível prevenir e tratar a síndrome do esgotamento profissional ou A Síndrome de *Burnout* em sua realidade.

H2. Com as teorias síndrome de Burnout e a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas,

como ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo, baixa autoestima, é possível o professor fazer uma reeducação inteligente emocional para canalizar de forma saudável suas emoções, preocupações e compromissos dentro do cenário educacional, profissional, familiar e social.

4.2.1 Operacionalização de variáveis

Variável	Conceitualização	Dimensão	Indicadores
V1 Esgotamento Profissional do professor	Esgotamento Profissional de professores é conhecida como uma exaustão física e emocional que começa com um sentimento de desconforto e pouco a pouco aumenta à medida que a vontade de lecionar gradualmente diminui perdendo o prazer do mesmo gerado por vários fatores sejam: profissionais, financeiros, variadas cargas excisas de trabalhos em escola, fatores sociais,	Pedagógica Educativa Psicológica	Indicadores do esgotamento: profissionais, financeiros, variadas cargas excisas de trabalhos em escola, fatores sociais, psicológicos, emocionais e familiares, além de outros.

<p>V2</p> <p>A Síndrome de <i>Burnout</i></p>	<p>psicológicos, emocionais e familiares, além de outros.</p> <p>Síndrome de <i>Burnout</i>, o termo deve o nome, ao verbo inglês "to burn out" - queimar por completo, consumir-se, e ao psicanalista nova-iorquino Herbert J. Freudenberger, que a nomeou no início dos anos 70. Ele constatou em si mesmo que sua atividade profissional, que tanto prazer lhe dera no passado, só o deixava cansado e frustrado.</p> <p>O transtorno está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde)</p>	<p>Psicológica</p> <p>Condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes</p>	<p>Os trabalhos com altos níveis de <i>stress</i> ou <i>consumição</i> podem ser mais propensos a causar burnout.</p> <p>Os sintomas são variados: fortes dores de cabeça, tonturas, tremores, muita falta de ar, oscilações de humor, distúrbios do sono, dificuldade de concentração e problemas digestivos.</p> <p>Análise da prática pedagógica docente</p> <p>Questionário de perguntas, Quantitativas</p> <p>Qualitativas</p> <p>e Descrição da pesquisa campo</p>
---	---	---	--

5 MARCO TEÓRICO DA PESQUISA

5.1 ANTECEDENTES DA INVESTIGAÇÃO

Com base na literatura consultada sobre o tema “O Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima”. Existem antecedentes que falam de várias investigações levadas a cabo sobre o tema. Porém, estudos específicos como o que se desenvolve neste trabalho não têm antecedentes na escola campo investigada.

5.1.2 A origem da Síndrome de *Burnout*

A síndrome de burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberger, um médico americano. O transtorno está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde).

Sua principal característica é o estado de tensão emocional e estresse crônico provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso.

Profissionais das áreas de educação, saúde, assistência social, recursos humanos, agentes penitenciários, bombeiros, policiais e mulheres que enfrentam dupla jornada correm risco maior de desenvolver o transtorno.

O tempo influi no prognóstico para o paciente. Quem, exaurido, arrasta-se por meses ou anos no trabalho, por vezes até o colapso total, prejudica as próprias chances de cura. É por essa razão que especialistas aconselham a levar a sério sinais de alarme como falta de vontade, cansaço e exaustão, sobretudo quando persistentes.

O melhor ainda seria claro, não cair no círculo vicioso da auto cobrança demasiada e da pressão interior. Os terapeutas suíços apostam na prevenção pela informação. "Na vida profissional de hoje, o stress é quase

normal", afirma Schedlowski. "Quando sabemos como nos proteger das consequências, o risco do esgotamento é muito menor." (Revista Viver Mente e Cérebro, edição 161, junho de 2006. Ulrich Kraft)

A regra número um é administrar com cautela nossos recursos físicos. As medidas anti-stress são simples e eficazes: alimentação saudável, exercício físico e uma boa noite de sono. Número dois: mesmo sobrecarregado, é preciso observar o equilíbrio entre tensão e relaxamento - é preciso haver equilíbrio entre trabalho e vida particular.

Cada um tem de encontrar seu próprio mecanismo de compensação do stress. Há pessoas que relaxam preparando-se para uma maratona; outras repousam curtindo música ou cuidando do jardim. O passatempo pouco importa - o que interessa é ter um. O mesmo vale para os contatos sociais. Seja entre amigos ou na família, é fato que as relações interpessoais protegem contra o esgotamento. De resto, quem se isola por causa do trabalho extenuante não terá mais ninguém a quem chamar numa emergência,

quando vier a precisar de ajuda e companhia.

5.1.3 Sintomas da Síndrome de *Burnout* ou Esgotamento Profissional

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

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

5.1.4 Diagnóstico da Síndrome de *Burnout* ou Esgotamento Profissional

O diagnóstico leva em conta o levantamento da história do paciente e seu envolvimento e realização pessoal no trabalho. Respostas psicométricas a questionário baseado na Escala Likert

também ajudam a estabelecer o diagnóstico.

5.1.5 Tratamento Diagnóstico da Síndrome de *Burnout* ou Esgotamento Profissional

O tratamento inclui o uso de antidepressivos e psicoterapia. Atividade física regular e exercícios de relaxamento também ajudam a controlar os sintomas. Não use a falta de tempo como desculpa para não praticar exercícios físicos e não desfrutar momentos de descontração e lazer. Mudanças no estilo de vida pode ser a melhor forma de prevenir ou tratar a síndrome de burnout; Conscientize-se de que o consumo de álcool e de outras drogas para afastar as crises de ansiedade e depressão não é um bom remédio para resolver o problema; Avalie quanto às condições de trabalho estão interferindo em sua qualidade de vida e prejudicando sua saúde física e mental. Avalie também a possibilidade de propor nova dinâmica para as atividades diárias e objetivos profissionais.

Segundo Benevides Pereira (2002, p. 16) tratar o Burnout apenas por um de seus sintomas, por exemplo, a depressão, seria apenas paliativa,

uma vez que os aspectos profissionais e organizativos presentes na síndrome seriam ignorados. Desse modo, para que haja um preciso diagnóstico diferencial, a fim de um tratamento mais efetivo seja ministrado, este conhecimento é necessário.

4-1-5 Bases Teóricas

A pesquisa bibliográfica envolveu diversos autores, relevantes para a fundamentação das abordagens teóricas, se fez uma releitura como: DANIEL GOLEMAN (1995), AUGUSTO CURY (2010), LIPP (2002), LIPP E ROCHA (1999), PASCHOAL E TOMAYO (2005), CARLOTTO (2009), BICHO E PEREIRA (2007), COSTA (2010) e o psicanalista Herbert J. Freudenberger fundador da teoria da Síndrome de *Burnout*, entre outros citados na pesquisa, e também, leitura pontual da construção do texto entre outros citados na pesquisa, com suas visões sobre o esgotamento profissional, estresse profissional, cansaço no cenário educacional que cerca o professor e a Síndrome de *Burnout* – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima, comparando-se os pontos

convergentes, buscando-se um confronto comparativo entre as teorias disponíveis atuais e a forma prática utilizada, vivida e incorporada no ambiente escolar e educacional.

Não se trata de repensar toda a história do Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na **Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima**, nem tão pouco de esgotar o assunto em questão e sim, mas percorrer um caminho que conduza a descoberta de novos mecanismos que respondam aos questionamentos desta investigação quanto à temática abordada na referida escola campo.

E assim, sem perder de vista nenhuma informação coletada, valorizando o suporte teórico dos autores citados acima e na pesquisa, onde, se perseguiu os objetivos propostos, tentando contribuir para um melhor de pesquisa na escola campo, que foi a unidade escolar que serviu de base para o desenvolvimento da pesquisa com os professores.

5.2 O PROFESSOR QUE DESENVOLVE A SÍNDROME DE *BURNOUT*

O docente que tem uma vida descontrolada emocionalmente sofre com suas preocupações, além de desenvolver outras doenças, como a gastrite, a úlcera, a hipertensão, o estresse também aumenta o risco de infarto e diabetes, prejudicando a saúde física e emocional do professor no contexto escolar e fora dele.

Sabe-se hoje em dia que o grande carro chefe para o esgotamento profissional ou a **Síndrome de *Burnout*** do professor é o “trabalho”, e sua carga excessiva de contratos de trabalho que o professor exerce que é um erro, se sobrecarregar só pela questão financeira, sem pensar nas outras consequências que afetaram sua saúde emocional, psicológica e física. Analisando a questão financeira, o dinheiro nenhum traz paz e sossego.

Um dos fatores na prevenção do esgotamento profissional ou a **Síndrome de *Burnout*** do professor é a recomendação de Sócrates, enfatizada por Daniel Goleman (1995) em seu livro inteligência emocional: “conhece-te a ti mesmo”

– é a pedra de toque da inteligência emocional: a consciência de nossos sentimentos no momento exato em que eles ocorrem (Daniel Goleman, 1995, p.59). O professor deve aprender a administrar as suas emoções de forma inteligente, conhecendo o seu próprio eu de potencial, na solução das problemáticas de estresse ocupacional e profissional do seu dia-a-dia. As cobranças vão existir, as pressões também, cabe ao docente desenvolver seu estilo de vida que lhe traga saúde física, emocional, familiar e profissional.

Assim também aumentando a cobrança e com a imposição de atividades entre família e escola os professores ficam estressados, acabam se enchendo de trabalhos não conseguem desenvolver nada no seu devido tempo, e as descompensações crescem e acabam em problemas maiores. No entanto, não basta jogar a responsabilidade e estabelecer objetivos ambiciosos sem garantir os meios. Outro motivo vem a ser o salário baixo e muito trabalho, que fazem com os professores preencham a carga horária ou até mesmo trabalhem horas extras para suprir

as necessidades da escola. A questão da inclusão nas salas de aula também é um fato gerador, porque os professores se sentem despreparados para lidar com esse tipo de atenção especial, não há orientação e nem uma formação devida para atender a esse público.

Outra causa seria a falta de disciplina dos alunos com os professores, que acontece muitas vezes de forma agressiva e em alguns casos até ameaçadora contra o professor. Mas o maior responsável pelos afastamentos das salas de aula é o stress e as dores musculares que vem aumentando a cada dia, muitos professores se afastam com diagnóstico de outras doenças, que acaba prejudicando e agravando ainda mais sua saúde.

Nas salas de aula o professor poderá adotar algumas atitudes que poderão favorecer na prevenção contra o stress, como: reservar um tempo para planejar e estudar, buscar se reunir com colegas sem deixar as atividades de lazer, evitar lecionar com a carga horária extensa, praticar exercícios físicos, exigir melhores condições de trabalho e etc.

O professor também poderá impor regras que contenham valores e princípios para seus alunos, princípios este que o aluno constrói no meio em que vive, na escola ele poderá reproduzir mesmo sem saber se é correto, cabe ao professor intervir para que no futuro não haja alguma indisciplina e cause um conflito entre professor e aluno dando linhagem ao stress.

Da equipe de professores entrevistados são num total de 7 mulheres e 2 homens. Ao longo dos tempos o papel do professor vem sendo associada à imagem feminina por ter suas características consideradas meigas, delicadas e com maior atenção. Das professoras entrevistadas 6 são casadas e 1 solteiras e os 2 professores são casados. O processo do dia a dia tem feito com os profissionais da educação reduzam o número de filhos. As responsabilidades em casa e a busca pelo capital humano são fatores que determinam a tomada de decisões em relação ao aperfeiçoamento profissional.

Os professores apontaram como base determinante a vocação para trabalhar com educação. A satisfação de trabalhar em equipe e

acreditar na importância do trabalho realizado que está vinculada ao amor às crianças. De esta maneira destacar-se a visão de que seu trabalho é dom que nasce com você. A vocação profissional faz com a pessoa se sinta realizado executando suas funções, por isso é importante que o indivíduo descubra rápido para direcionar sua carreira para aquilo que lhe dê prazer. Trabalhar com esse grupo de educação escolar muito conhecimento, paciência e dedicação. O docente primeiro tem que ter amor a sua profissão e as diferenças, porque cada um tem sua maneira e seu tempo de aprender deverá ter abertura com alunos, compromisso, responsabilidade e busca constante de tecnologias que norteiam o meio da educação.

A pesquisa foi realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, para coleta de informações foi lançado para os professores um questionário com 29 perguntas enfatizando temática sobre: O Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo,

Localizada na **Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima**, as perguntas foram feitas de forma quantitativa e qualitativa com a finalidade de obter respostas e resultados mais próximos da realidade de pesquisa, no desenvolvimento do curso de Doutorado em Educação realizado pela Logos University Internacional – LUI. No total foram 09 professores que participaram da pesquisa, e trabalham no Ensino fundamental e Ensino Médio.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para realizar este trabalho de pesquisa utilizou-se como procedimentos metodológicos: pesquisa bibliográfica em livros, pesquisas de campo, questionários, conceitos e concepções de autores que comprovam a temática do Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima.

Sabe-se que o Esgotamento Profissional do professor ou/a Síndrome de *Burnout* é uma

realidade educacional escolar, que cerca o professorado e outros profissionais. A rotina do dia a dia, o acúmulo de funções, a sobrecarga de obrigações, o acúmulo de contrato e as pressões cotidianas, todos são fatores que cercam a vida social, familiar, financeira a saúde física e emocional. A pesquisa proporcionou abordar estes aspectos entre outros com os professores da escola campo. Haja vista que a síndrome de *Burnout* está centrada no campo das emoções e passa a desenvolver outros sintomas no hemisfério emocional, acarretando sérios problemas na saúde do professor. Na síndrome de *burnout*, o professor perde o prazer de trabalhar e encara seu trabalho como mera obrigação, só para cumprir a frequência. O Brasil hoje é considerado o 2º país do mundo com a maior carga de estresse, perdendo apenas para o Japão. O maior vilão do estresse hoje é o “Trabalho”, ele é o que tem causado a maior sobrecarga de obrigações e cobranças na carreira profissional. As intervenções secundárias, segundo Bicho e Pereira (2007, p. 5) são “[...] dirigidas aos empregados, individualmente ou em grupo, visando reduzir o impacto dos

estressores organizacionais, e não, a os estressores”. Para tal algumas técnicas, como relaxamento, meditação, ioga, o desenvolvimento de capacidades de gestão de tempo ou de resolução de conflitos podem ser bastante benéficas:

Não sendo uma solução preventiva, este tipo de intervenções apresenta algumas vantagens, nomeadamente a rapidez da sua implementação, o desenvolvimento de uma maior flexibilidade dos trabalhadores e de novas competências para lidar com estressores que não podem ser eliminados do trabalho. A grande desvantagem passa pela possibilidade de se tornar apenas num atenuamento em situações de stress estrutural, sem que as causas sejam realmente analisadas, reduzidas e eliminadas. Com o tempo os riscos de exaustão ou esgotamento mantêm-se, com a agravante de implicarem a passagem de uma parte significativa da responsabilidade para os empregados, retirando-a da organização ou da sua gestão (BICHO; PEREIRA, 2007, p. 5).

A partir da pesquisa realizada procurou-se entender melhor o quem vem ser o estresse e o resultado

disso é a tensão frequente entre o meio em que se vive e o local onde se trabalha essa relação quando não bem administrada causa conflitos e compromete a estrutura de resposta do organismo a determinados estímulos que apresentam circunstâncias imprevistas ou até mesmo ameaçadoras no ambiente onde está inserido e também está relacionado a situações de dificuldades de lidar com as pressões do cotidiano.

Portanto verificou-se na investigação de pesquisa que, alguns professores depois de orientados com relação atemática, começaram a desenvolver um estilo de vida mais saudável diante das situações de esgotamento, estresse e cansaço no cotidiano de trabalho, no contexto escolar, no desenvolver existe de uma boa alimentação, exercícios físicos, descanso mental e orientação médica quando necessário.

Com essas abordagens se alcançou-se os objetivos dessa investigação ao identificar as causas que têm proporcionado a síndrome do esgotamento profissional do professor ou síndrome de burnout, ligada a sobrecarga de contrato de

serviço, ao estresse ligado as pressões diárias, as demandas excessivas de trabalho, que cercam a vida profissional, social e familiar. Assim como se observou que o grande vilão no desenvolvimento do esgotamento profissional é o excesso de trabalho que o professor desempenha, relacionada à carga de estresse relacionada a isso, comprometendo sua saúde emocional e física.

A pesquisa quantitativa com enfoques qualitativa representa um processo vivo em desenvolvimento e construção, e, por assim considerá-la como relevante diagnóstico da realidade sobre o esgotamento profissional ou síndrome de *burnout*, no ambiente educacional e escolar e, também no processo de ensino-aprendizagem, que envolve o aluno e o professor dentro da escola.

Finalmente, recomenda-se aos docentes maiores reflexão sobre o esgotamento profissional ou síndrome de *burnout*, no ambiente educacional e escolar, no que se refere também a sua vida profissional, social, física e emocional. Que os professores, coordenador pedagógico e gestão escolar se aliem juntos na melhoria

de seu estilo vida profissional de forma mais saudável na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá – Roraima, mediatizados por esta realidade aqui investigada, busquem entendê-la para atuarem nesta mesma realidade transformando-a e viabilizando um ensino diferenciado e motivado por mudanças nas esferas emocionais, de saúde mental, profissional e física, com novas propostas educacionais na busca de um ensino de melhor qualidade.

BIBLIOGRAFIA

Augusto Cury, 2010, p. 153 e 154. **O código da inteligência e a excelência emocional**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2010

BICHO, L. M. D. PEREIRA, S. R. **Stress ocupacional**. Universidade Federal de Coimbra: Coimbra, 2007;

GOLEMAN, Daniel. O livro inteligência emocional – **a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. 71ª ed. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1995

PEREIRA, A.M.T.B. **BURNOUT: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. 2ª ed. São Paulo, 2002.

SILVA, Dr. Romulo Terminelis. Apostilado de psicopedagogia institucional - Faculdade Estácio Atual: **O sintoma na visão psicopedagógica. “A doença”, as consequência da síndrome de Burnout na carreira profissional**, p.45, 2014