

## SÍNDROME DE BURNOUT: O BICHO PAPÃO DA EDUCAÇÃO BURNOUT SYNDROME: THE BOGEYMAN EDUCATION

Maria Aparecida Azzolin<sup>1</sup>  
Lúcio Jorge Hammes<sup>2</sup>

**Resumo:** Este artigo é resultado da análise da intervenção “Conhecer: primeiro passo para vencer o bicho papão da Síndrome de Burnout”, desenvolvido através de cursos de formação de professores do Colégio Estadual Cristóvão Pereira, na cidade de Santiago/RS, durante o mês de julho de 2014, com um total de 20 h. Tem por objetivo problematizar a Síndrome de Burnout, suas causas, consequências e formas de prevenção e combate, visando à construção de um ambiente escolar mais dinâmico, saudável e feliz. Traz uma abordagem teórica sobre a temática e uma análise da interação junto aos professores, destacando o reconhecimento de si e do outro, descuidado no corre-corre do cotidiano escolar. Os dados mostram que no ambiente escolar existe um universo pulsante de vida, com pessoas cheias de sonhos, vivências e traumas que interagem, dialogam, trocam suas experiências positivas e negativas e que fortalecer os laços afetivos, através da interação entre colegas é uma ótima forma de manter-se saudável.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout. Saúde. Educação.

**Abstract:** This article is the result of the analysis of the Intervention Project “Knowledge: the first step to defeat the bogeyman of Burnout Syndrome”, developed through training courses for teachers of a state school – Colégio Estadual Cristóvão Pereira, in the city of Santiago, in the State of Rio Grande do Sul, in the month of July 2014, totaling 20 hours’ time. It offers a theoretical approach to the Burnout Syndrome, its causes, consequences and forms of combat and prevention, with the objective of building of a more dynamic, healthier and happier school environment. It encompasses a theoretical approach of the theme and the analysis of teachers’ interaction, highlighting the recognition of oneself as well as others, aspects neglected in the hectic everyday school life. The data analysis shows that the school environment presents a pulsating universe of life, full of people who carry their dreams, experiences and traumas, individuals who interact, dialogue, exchange their positive and negative experiences. This proves to strengthen emotional ties through peer interaction, being a great way to keep health.

**Keywords:** Burnout Syndrome. Health. Education.

---

<sup>1</sup> Mestre em educação. Professora do Estado do Rio Grande do Sul. E-mail: cidaazzolin@gmail.com. Endereço para correspondência: R. Barão do Rio Branco, 44 -97700-000 – Santiago/RS.

<sup>2</sup> Doutor em educação. Professor Programa de Pós-Graduação em Educação da UNIPAMPA. E-mail: luciojh@gmail.com. Endereço para correspondência: R. Washington Luiz, 238/601 – 90010-460 – Porto Alegre, RS.

## Introdução

Quem se rende à tentação do ninho jamais aprende a voar, quem não se aventura pelos mares verá o casco de seu barco apodrecer em pleno cais, quem não ousar na vida profissional ficará superado porque não foi capaz de dialogar com as mudanças que o tempo ofereceu (WERNECK, 1996, p. 80).

A vida é uma aventura. Abrir os olhos a cada amanhecer, respirar, sinapses dos neurônios, batidas do coração, arrepios, sustos... Tudo isso faz parte da nossa existência cotidiana e é feito sem precisar de reflexão, ou acionarmos um mecanismos. Simplesmente acontece. Se houver alteração pode significar que existe algo errado. Se o coração bater em descompasso, se a respiração for sufocada, se as sinapses não acontecerem como deveriam, necessitamos de ajuda para que a aventura da vida não termine.

Mas quando no nosso dia-a-dia, como professores, nos sentimos em descompasso, sufocados, sem sinapses, sem emoção e infelizes... É sinal de alerta... Uma “sirene” tocando em nossas escolas, alertando possível sinal de doença. Corriqueiramente não percebemos ou não ouvimos o som da sirene. Professoras e professores estão adoecendo, sucumbindo à Síndrome de Burnout, pois “não há esperança na pura espera” (FREIRE, 1992, p.11).

A intervenção proposta busca alternativas, diálogos e a problematização sobre a saúde de educadores e educadoras do Colégio Estadual Cristóvão Pereira em Santiago na área da educação, desenvolvido como pesquisa científica no mestrado profissional em educação.

A Síndrome de Burnout foi definida por Maslach e Jackson como uma “reação a tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, particularmente quando estes estão preocupados ou com problemas” (apud CODO, MENEZES, 1999). Por isso, ela é comum entre profissionais da educação, pois

sempre que alguém é submetido a pressões prolongadas a nível físico, mental ou emocional tem grandes chances de experimentar o “Burnout”, que se caracteriza pela quebra dos laços pessoais, pelo desligamento progressivo de tudo aquilo que é significativo na vida da maioria das pessoas, como trabalho ou família. (MASCI, 2000).

Estudos como os de Gallegos e Barrios (2013) e Carlotto (2002) revelam a importante relação entre o trabalho na educação e o adoecimento docente. Parece que os fatores de risco presentes no local de trabalho dos docentes agravam e comprometem a saúde dos profissionais de forma lenta e insidiosa. De acordo com Carlotto (2002, p. 26), “está na relação aluno-professor a maior fonte de oportunidade de estresse e burnout, bem como de grandes oportunidades de recompensas e gratificações”. Segundo Gallegos e Barrios (2013), o

entorno da educação (em torno da escola) se constitui um risco para a saúde física e mental do professor.

A problematização é compreendida como o ato de dialogar sobre a realidade, sobretudo buscar transformá-la, como destaca Freire (1987, p.97): “Problematizar, porém, não é sloganizar, é exercer uma análise crítica sobre a realidade”. Dessa forma almejamos desnudar a realidade, sobretudo através da interação e diálogo entre colegas, construir alternativas de superação.

Em pesquisa realizada em 2011 pelo O CPERS/Sindicato<sup>3</sup> com 3.166 pessoas, entre professores e funcionários de escola contando o apoio do Laboratório de Psicodinâmica do Trabalho da UFRGS, constatou-se que 49,87% da categoria pode estar evidenciando algum tipo de transtorno psíquico e 72,5% diz se sentir nervoso, tenso ou preocupado, 51,1% dos entrevistados alegaram sentir sensações desagradáveis no estômago; 49,3% dormem mal; 49% têm dores de cabeça frequentes; 47,3% se cansam com facilidade; 30,1% demonstra desinteresse pelas coisas e 4,5% têm tido ideias de acabar com a própria vida.

Na escola, objeto desta pesquisa, em busca aos arquivos, constatou-se que em 2008, 24 professores ausentaram-se de suas atividades para tratamento de saúde; em 2009, 33; em 2010 e 2011, 20; em 2012, 21; em 2013, 18 e em 2014, 13; isto é, professores deixaram de realizar suas atividades por doenças. Números bastante expressivos, sendo que a escola possui em média 48 professores, desta forma pode ser considerado que quase 50% dos professores afastaram-se da escola.

Esses dados é um desafio para a pesquisa e para uma nova prática. Como um profissional vai realizar seu trabalho de forma eficiente estando doente? Por isso, a urgência de uma intervenção que vise buscar alternativas para que o ambiente escolar possa torna-se saudável, dinâmico, produtivo e feliz, felicidade esta indispensável para um processo de ensino e aprendizagem satisfatório e prazeroso tanto para professores, quanto para alunos. Segundo Freud, “o que decide o propósito da vida é simplesmente o programa do princípio do prazer. Esse princípio domina o funcionamento do aparelho psíquico desde o início” (1930, p.8). Dessa forma, precisamos encontrar alternativas para que nosso fazer pedagógico seja algo que traga realização pessoal e prazer e que nosso trabalho fuja do seu sentido etimológico, ou seja, *tripalium*, instrumento de tortura, que causa dor e sofrimento.

---

<sup>3</sup> Dados disponíveis em: <<http://www.cnte.org.br/index.php/giro-pelos-estados/387-rs/10852-cpers-divulgados-de-pesquisa-sobre-a-saude-do-trabalhador-em-educacao>>. Acesso em jul. 2013.

Ser docente na atualidade é algo completamente desafiador devido às exigências sociais contemporâneas,

cabe-lhe a missão de fazer que todos sem exceção façam frutificar seus talentos e potencialidades criativas, o que implica, por parte de cada um, a capacidade de se responsabilizar pela realização do seu projeto social. (...) À educação cabe fornecer, de alguma forma, os mapas de um mundo complexo e em movimento constante e, ao mesmo tempo, a bússola que permita navegar nele. (DELORS, 1996, p. 15 e 73).

Ampliam-se as responsabilidades, mas não as compensações, cada vez mais os professores sentem-se como o Titã Atlas carregando a Abóbada Celeste nas costas, jornadas de trabalhos extenuantes, falta de material, indisciplina e violência tornou-se algo corriqueiro nos bancos escolares, sem falar no salário pouco atrativo.

A sociedade espera mais do que a escola pode produzir, ou seja, existe uma distância entre a imagem ideal da função docente e a realidade relacional e temporal da sua prática. No cotidiano da escola o professor, para desenvolver sua atividade de ensinar, precisa lidar com problemas de disciplina e violência, com a falta de interesse dos alunos, com a necessidade de trabalhar com um número maior de alunos e de desenvolver sua tarefa educativa na e para a diversidade. Há ainda a introdução das tecnologias de ensino no trabalho docente, que produzem mudanças na relação com o conhecimento, gerando sensação de obsolescência em muitos profissionais da educação. (FUNDAÇÃO CARLOS CHAGAS, 2013, p. 11)

O salário é o grande estopim do desestímulo dos professores? Quais são os motivadores do adoecimento dos professores? Qual sua função? Será que está sendo exigido mais do que se pode suportar? Respostas a estas perguntas serão buscadas para compreender a importância desta intervenção na educação.

### **A intervenção**

Esta análise tem por base a intervenção “Conhecer: primeiro passo para vencer o bicho papão da Síndrome de Burnout”, realizada no Colégio Estadual Cristóvão Pereira, na cidade de Santiago/RS, durante o mês de julho de 2014 com um total de 20 horas, aproveitando a semana de formação, organizada no calendário escolar por ordem da Secretaria de Educação do Rio Grande do Sul.

A intervenção foi desenvolvida no formato de oficinas, visando fortalecer os laços afetivos, cooperação, autonomia, concentração, descontração, motivação, integração,

relaxamento e informação sobre a Síndrome de Burnout. Durante as oficinas foram realizadas palestras, Ginástica Laboral e dinâmicas de grupo de forma lúdica e dinâmica, pois,

No mundo agitado em que vivemos, marcado pela massificação, é urgente que se criem espaços para que a pessoa humana possa desabrochar, a caminho de sua plenitude; espaços onde se busque ultrapassar as formas de relacionamento marcadas pela máscara, pelos mecanismos inconscientes, pela agressividade, pela competição e pela dominação. Isto só poderá acontecer através da experiência do outro, através da vivência grupal, num clima de liberdade, de aceitação, de diálogo, de encontro, de comunicação, de comunhão. Este é o sentido da dinâmica de grupo. (ANDREOLA, 1982, p. 16).

Os encontros foram divididos em seis momentos, sendo que cada momento correspondeu a um turno de trabalho e no último dia foram dois momentos no mesmo encontro:

- a) Síndrome de Burnout: conhecendo e perdendo o medo do Bicho Papão;
- b) EU sou mais EU: dinâmicas de grupos que propiciam o autoconhecimento, reflexão e relaxamento;
- c) Eu me estimo: encontro que estimula a valorização de si mesmo e o resgate da autoestima;
- d) Resiliência e *coping*: construindo um castelo de proteção;
- e) Eu e você, você e eu: Integração do grupo, motivação e fortalecimento dos laços de amizade e companheirismo;
- f) Avaliação: Grupos focais.

Também foram utilizados como apoio na construção das oficina as etapas de interrupção, prevenção e combate ao desgaste físico e emocional<sup>4</sup>, desenvolvidos por Maslach; Leiter (1999, p. 117): Etapa 1: O processo começa com uma pessoa; Etapa 2: o processo torna-se um projeto de grupo; Etapa 3: o processo liga-se à empresa; Etapa 4: o resultado afeta pontos de desequilíbrios relacionados; Etapa 5: o resultado é um processo.

Dessa forma, tem-se a seguinte compreensão:

- O processo começa com uma pessoa: o processo começa quando uma pessoa induz um grupo de trabalho a pensar sobre seus problemas com o desgaste físico e emocional e sobre a necessidade de soluções;

---

<sup>4</sup> O termo desgaste físico e emocional é utilizado pelos autores no livro Trabalho: fonte de prazer ou desgaste?, deixando subtendido ser a Síndrome de Burnout, visto que para detectar o desgaste físico e emocional é utilizado o MBI (Maslach Burnout Inventory).

- O processo torna-se um projeto de grupo: uma pessoa pode iniciar o processo, mas um grupo é necessário para desenvolvê-lo e sustentá-lo;
- O processo liga-se à empresa: quaisquer que sejam as soluções propostas para lidar com o desgaste físico e emocional, elas não podem ser implementadas no vazio. Embora as intervenções possam ser iniciadas por um indivíduo ou por um grupo, elas têm de ser implementadas no contexto da empresa;
- O resultado afeta pontos de desequilíbrios relacionados: atacar as seis áreas de desequilíbrio (excesso de trabalho, falta de controle sobre o próprio trabalho, falta de recompensa, falta de união, falta de equidade e conflito de valores) é a única maneira de causar impacto sobre o desgaste físico e emocional e de estimular o compromisso efetivo com o trabalho;
- O resultado é um processo: o resultado que importa não é um “final feliz”, mas um processo constante de adaptação bem sucedida a um local de trabalho sempre em evolução.

Além da abordagem teórica, buscou-se desenvolver, através de oficinas com Dinâmicas de Grupo, a interação entre colegas, o reconhecimento de si e do outro, principalmente propiciar o diálogo “que é sempre comunicação, funda a colaboração” (FREIRE, 1987, p.96).

Trazemos para análise alguns resultados da intervenção, leituras e resultados. A análise dos dados dialoga com autores que estudam a temática ainda iniciante no meio acadêmico.

## **Resultados e discussão**

Constatando, nos tornamos capazes de *intervir* na realidade, tarefa incomparavelmente mais complexa e geradora de novos saberes do que simplesmente a de nos adaptar a ela. (...) Ninguém pode estar no mundo, com o mundo e com os outros de forma neutra. Não posso estar no mundo de luvas nas mãos *constando* apenas. (FREIRE, 1996, p.86).

Ensinar e aprender é a missão dos educadores. Mas não só isso! Eles têm nas mãos seres humanos, com sonhos, traumas e conflitos que são trocados e vivenciados diariamente nas salas de aula e no mundo em que vivem. A escola não é apenas por algumas horas, como nos estágios dos cursos universitários. Agora a turma depende deste professor. Há mais

responsabilidade. Nos primeiros dias do ano letivo a ansiedade é compartilhada entre professores e alunos. E, o reconhecimento do outro leva algum tempo, mas a curiosidade dos olhares daqueles que passarão pelo menos 800 horas e 200 dias letivos com o professor é algo extremamente especial. Este professor terá uma certeza: o mundo não será mais o mesmo, pois é possível transformá-lo através da educação.

Alguns exemplos do cotidiano escolar vivenciados por uma das pesquisadoras, durante a prática docente em 1999:

- a) Num dia normal de aula, chega um aluno, que sempre fora quietinho e não incomodava, mas que naquele dia chega mais quieto do que o normal. Parecia encolhido, tentando esconder algo. Pergunto: O que você tem? Ele não responde apenas mostra as marcas do espancamento que seu pai, após chegar bêbado lhe fizera. E eu o que fazer? Eu tenho a missão de mudar o mundo!
- b) Num outro dia ao levar os alunos para a pracinha, começou-se a conversar com uma menininha. Na aula ela é extremamente sapeca, muito inteligente, mas, neste dia não quer brincar. Pergunto-lhe por que não brinca? Então ela senta ao meu lado e conta o que seu padrasto fizera com ela. Está com muita dor no corpo, e tem medo de sair de perto. E, se ele chegar para pegá-la? Mais uma vez, o que fazer? A aula foi sobre respeito. Devemos respeitar os mais velhos. E como fia a menina? Quem cuida do seu sofrimento, sendo desrespeitada dentro de casa? Mais uma vez fico me perguntando: E o mundo? E os meus alunos? E a minha missão? E o ensinar e o aprender? Percebo-me impotente e frustrada.

Quando vamos para a escola tentamos deixar todos os problemas do lado de fora do portão. Só que na prática não é assim que funciona. Podemos disfarçar, mas os problemas nos acompanham. Quantos professores vão para a escola sem saber como pagar as contas no final do mês? É água, luz telefone, comida? Ou saem deixando os próprios filhos doentes, para não deixar os alunos sem aula.

O trabalho desenvolvido junto aos professores mostrou que existe a preocupação de fazer um bom trabalho. Mas devido a sobrecarga, torna-se quase impossível e quase desumano. Freire (1992, p.25) afirma que “na “inocente” armadilha ideológica em que, tentando-se dar a ilusão de adocicar a vida da professora o que se tenta é amaciar a sua capacidade de luta ou entretê-la no exercício de tarefas fundamentais”.

Outra causa do desgaste físico e emocional pode ser a falta de controle do próprio trabalho que é imposto por determinações, sem consulta sobre as verdadeiras necessidades e

os verdadeiros anseios de quem tem conhecimento de causa, os professores. Ao iniciar um novo ano letivo, sempre há a incerteza do que virá “de cima”, aumentando o sentimento de impotência e de inutilidade, podendo levar ao adoecimento. Segundo Maslach e Leiter (1999, p. 27):

a falta de controle sobre o próprio trabalho é uma outra indicação importante de que o indivíduo e seu emprego estão em desequilíbrio. (...) As políticas que adotam uma abordagem estreita, estereotipada e única não dão muito espaço para que as pessoas melhorem ou inovem e, como consequência, elas se sentem menos e não mais responsáveis pelos resultados que alcançam.

Os depoimentos dos professores explicitam este sentimento:

- Insegurança com muitas coisas novas, muitos desafios;
- Sinto-me desmotivada quando o “novo” não está bem explicado, orientado de como fazer (Politecnia);
- falta de prioridades na gestão administrativa da escola;
- entrave da máquina pública;
- desrespeito profissional;
- antigamente ansiava pelo novo ano. Hoje, devido as “novas tecnologias” da educação que priorizam a incompetência, como um trabalho;
- expectativas de maior segurança em relação ao ensino Médio Politécnico;

Geralmente quando perguntam: “Fale de você”.....O discurso começa com o “sou professora”, ou “sou professor”. Colocamos nossa profissão antes mesmo, do eu “sou mãe”, ou “eu sou pai”, como se nossa profissão nos definisse como gente, como ser humano, como se ao dizer qual minha profissão eu definisse meu valor. Dessa forma a desvalorização de nossa profissão, calca muito mais profundamente, pois atinge praticamente nossa condição de “ser”. Para Maslach e Leiter (1999, p.29): “a falta de recompensa pelas contribuições no trabalho é um terceiro fator de desequilíbrio entre emprego e indivíduo. Quando não somos recompensados, tanto o trabalho que fazemos quanto nós mesmos como trabalhadores, somos desvalorizados. (...)”. Ainda mais devastadora para todos os trabalhadores, no entanto, é a perda do reconhecimento íntimo, que surge quando alguém se orgulha de fazer alguma coisa valiosa e importante para os outros, e de fazê-la bem feita. Triste constatar que os professores sentem-se intimamente desvalorizados e desrespeitados profissionalmente, isso inevitavelmente atinge o âmbito pessoal. Vejamos algumas respostas dos professores pesquisados:

- Me sinto desvalorizada, desrespeitada, triste;



- a desvalorização da classe me angustia e deprime;
- sinto-me desmotivada quando ocorre o desrespeito de aluno com o professor;
- a desmotivação é muito grande devido a não valorização dos professores;
- baixo reconhecimento por parte dos governantes e de uma parcela da sociedade, faz com que eu adoença;

A Falta de união, que para Maslach e Leiter (1999, p.30) é:

O resultado que se obtém quando as pessoas perdem o contato positivo com as demais no local de trabalho. As pessoas florescem em comunidade, e funcionam melhor quando elogios, conforto, felicidade e bom humor são compartilhados com aqueles de quem gostam e a quem respeitam. (...) O conflito infunde frustração, raiva, medo ansiedade, desrespeito e suspeita no local de trabalho. Ele destrói o tecido social de apoio, faz com que seja menos provável que as pessoas se ajudem em momentos difíceis.

Para ser professor na sociedade contemporânea faz-se necessário estar disposto a enfrentar extremas contrariedades e dualidades, como aprender e ensinar, razão e emoção, dedicação e falta de apoio, investimento e falta de recursos... Mas qual é, afinal, o nosso papel? Qual a nossa função?

Alves (1994, p.5) afirma que “ensinar é um exercício de imortalidade. De alguma forma continuamos a viver naqueles cujos olhos aprenderam a ver o mundo pela magia da nossa palavra. O professor, assim, não morre jamais...”. Na mesma linha Freire declara:

Quem forma se forma e re-forma ao formar e quem é formado forma-se e forma ao ser formado. [...] Não há docência sem discência, as duas se explicam e seus sujeitos, apesar das diferenças que os conotam, não se reduzem à condição de objeto, um do outro. Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender (FREIRE, 1992, p. 25).

Para que este trabalho de construção ser desenvolvido em plenitude, faz-se necessário estar bem e saudável, sem a presença maquiavélica do bicho papão da Síndrome de Burnout.

No Brasil, as leis de auxílio ao trabalhador já contemplam a Síndrome de Burnout, no Anexo II - que trata dos Agentes Patogênicos causadores de Doenças Profissionais - do Decreto nº 3048/99 de 06 de maio de 1996 - que dispõe sobre a Regulamentação da Previdência Social, conforme previsto no Art.20 da Lei nº 8.213/91, ao se referir aos transtornos mentais e do comportamento relacionado com o trabalho (Grupo V da CID-10), o inciso XII aponta a Sensação de Estar Acabado (Síndrome de Burn-Out, Síndrome do Esgotamento Profissional) (Z73.0) (Ministério da Saúde, 1991). Percebe-se assim que somente a partir de 1991 que ela se torna uma doença reconhecida por fins legais, portanto é

algo novo e pouco conhecido e divulgado e assim a intenção de problematizá-la e torná-la conhecida, torna-se salutar e imprescindível, pois só podemos combater e buscar soluções se conhecermos o bicho papão que nos assusta.

Como docentes, estamos constantemente tentando resolver os problemas dos outros, pois lidamos com outros seres humanos. Não podemos ser impassíveis diante de situações como: um aluno que foi violentado, ou espancado, ou está com fome ou tem déficit de aprendizagem, ou, ou, ou, ou... São pessoas como nós. Por isso a sensação de não conseguirmos resolver todos os problemas que levam às frustrações diárias (acumuladas) e vão gerando doenças que aos poucos consomem as expectativas positivas sem que o profissional se dê conta que está doente.

Segundo Codo e Menezes (1999) a Síndrome de Burnout possui um conceito multidimensional que envolve três componentes:

- **EXAUSTÃO EMOCIONAL:** situação em que os trabalhadores sentem que não podem dar mais de si mesmos a nível afetivo. Percebem esgotada a energia e os recursos emocionais próprios, devido ao contato diário com os problemas.
- **DESPERSONALIZAÇÃO:** desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas e de cinismo às pessoas destinatárias do trabalho (usuários/clientes) – endurecimento afetivo, “coisificação” da relação.
- **FALTA DE ENVOLVIMENTO PESSOAL NO TRABALHO:** tendência de uma “evolução negativa” no trabalho, afetando a habilidade para a realização do trabalho e o atendimento, ou contato com as pessoas usuárias do trabalho, bem como com a organização.

A educação é feita de trocas, de doação, que vão muito além da remuneração, assim fica muito difícil realizar o trabalho não estando bem, no momento em que o professor é vítima de Burnout os laços afetivos são substituídos pelos racionais, não existe mais troca, não existe mais afeto. Isso vai acontecendo aos poucos, como se o fogo fosse apagando aos poucos, sem a pessoa perceber, é muito importante salientar que o professor não deixa de realizar seu trabalho como sempre o fez porque quer, mas porque não consegue. A fadiga, o desânimo é tão grande que toma conta de todo o ser, um verdadeiro esgotamento.

O professor percebe as coisas ao longe, como se não fizesse parte de todo o contexto, o mundo perde a cor. O planejar e o dar aula que era feito com todo o carinho, é realizado como um grande fardo que tem que ser arrastado pelos duzentos dias letivos e as oitocentas horas aula.

As vítimas desta doença tão traiçoeira percebem o “mundo cinza”, como no mito da caverna de Platão, onde os prisioneiros só enxergavam sombras. Aqui a situação é a mesma, os professores sentem-se acorrentados a um sistema opressor, injusto, cruel e sem perspectivas de um futuro melhor. Já tentam evitar o contato com os alunos e colegas; preferem ficar isolados. E, quanto mais se isolam mais adoecem. O corpo vai para a escola, mas o espírito fica em casa, “na cama e de chinelos de lã”.

Alguns sintomas característicos da Síndrome de Burnout:<sup>5</sup>

- **PSICOSSOMÁTICOS:** Frequentes dores de cabeça, fadiga crônica, úlceras, dores musculares nas costas e pescoço, hipertensão e, nas mulheres alterações no ciclo menstrual;
- **COMPORTAMENTAIS:** absenteísmo laboral, aumento do comportamento violento, abuso do uso de drogas, incapacidade de relaxar e comportamento de alto risco (jogos de azar).
- **EMOCIONAIS:** distanciamento afetivo, impaciência, desejo de abandonar o trabalho, irritabilidade, dificuldade de concentrar-se, diminuição do rendimento no trabalho, dúvidas acerca de sua competência, e conseqüentemente baixa autoestima.
- **DEFENSIVOS:** negação das emoções, ironia e atenção seletiva, mania de perseguição.

Existem alguns fatores que podem estar relacionados com o desenvolvimento da Síndrome de Burnout: sobrecarga de trabalho, políticas inadequadas, desvalorização cada vez maior do professor, baixo salário, falta de preparo e atualização, choque de sonhos, esperanças, projetos, tratos com muitas pessoas ao mesmo tempo (alunos, pais, colegas, direção), falta de amigos e convívio social. Quando a pessoa é vítima do Burnout, pela irritabilidade se distancia e se isola até mesmo dos próprios colegas, o que vai aumentando o problema, tal como uma bola de neve. Precisamos a partir do reconhecimento desta doença, buscar alternativas para superá-la, mas é imprescindível o conhecimento e o adequado diagnóstico da doença. Em casos graves deve ser procurada a assistência médica e terapia. Dessa forma podemos trabalhar com saúde, mais alegria, afinho e dedicação.

Educar, ensinar e aprender, palavras presente no cotidiano escolar, mas para que isso seja efetivado, os professores precisam estar bem, sentindo-se valorizados, respeitados como pessoa e valorizados como profissionais capacitados que são, como diria Arroyo (2000. p 83):

---

<sup>5</sup> Dados publicados em Ciência Psicológica, nº3, 1986

Nosso ofício é tenso exatamente porque se situa nesse fogo cruzado que sempre se deu em torno de projetos de sociedade, de homem, de mulher, de negro, de índio, de trabalhador, de cidadão, em síntese, de ser humano. Até os professores que se pensam neutros, técnicos, apenas docentes e transmissores de sua matéria estão optando por um tipo de sociedade, por valorizar determinadas dimensões de um protótipo de ser e deixando de lado outras dimensões.

Precisamos estar “inteiros”. Nesse processo de ensino e aprendizagem, precisamos perceber a importância que temos e o que representamos no contexto social.

### **Considerações finais**

Estamos frustrados, ansiosos, insatisfeitos e estamos adoecendo. As pesquisas mostram isso. Mas como diz a música: “muda, que quando a gente muda o mundo muda com a gente<sup>6</sup>”. Não estamos afirmando que apenas cabe aos professores mudar de postura para que todos os problemas sejam resolvidos. Não! É preciso ações concretas dos gestores e políticas públicas para que a mudança aconteça, mas podemos começar com pequenas mudanças de atitudes, que mudem o ambiente laboral, nossa postura e visão de mundo e de educação, podemos criar uma rotina de atividades de relaxamento, lazer, atividades prazerosas como ouvir música, praticar algum tipo de atividade manual, praticar atividades saudáveis como algum tipo de esporte, ou uma simples caminhada, conhecer nossos limites, rir, brincar, fantasiar, usar o senso de humor fazer atividades que propiciem o “desligamento” dos problemas da escola, essas simples ações farão com que cada indivíduo se fortaleça psicologicamente e emocionalmente (BENEVIDES PEREIRA et al, 2002; LIPP et al, 2012) e não se torne presa fácil do Bicho Papão, assim terá mais forças para lutar por condições mais justas e humanas de trabalho.

A História da Humanidade está repleta de conquistas através da luta e da reivindicação. Dejours (1992, p.17) afirma que da aprovação até a execução da lei leva tempo e cita exemplos, como: treze anos para o projeto de lei sobre a redução do tempo de trabalho das mulheres e crianças em 1879 a 1892, ou os longos 27 anos para lei do repouso semanal de 1879 a 1906. Apesar de estarmos em outro século ainda as aprovações e sanções são demoradas, mas por isso não podemos perder a esperança, não podemos ficar como dizia Raul Seixas, ficar sentado num “trono de um apartamento, com a boca escancarada cheia de dentes

---

<sup>6</sup> Link: <http://www.vagalume.com.br/gabriel-pensador/ate-quando.html#ixzz3OJqbpSt3> acessado em 10/01/2015

esperando a morte chegar”. É imperativo momentos como os propiciados pela intervenção, em que nos encontramos, falamos, nos fortalecemos como pessoas e como grupo, como classe. Heráclito, filósofo pré-socrático (535<sup>a</sup>.C - 475 a.C) argumentava que nenhum homem poderia tomar banho duas vezes no mesmo rio, pois não seria o mesmo homem, tão pouco o mesmo rio. Desta forma, após a semana de encontros aqui discutida, com certeza, não saímos os mesmos. Aprendemos, repensamos paradigmas, construímos propostas, revisitamos conceitos. Nas avaliações que foram feitas, os professores expressaram oralmente e por escrito a validade e a importância de encontros como os que foram feitos. Aprovaram a iniciativa.

Foram sugeridos mais encontros, visando discutir o bem-estar e saúde. Benevides Pereira et al (2002) esclarece que um dos primeiros passos para vencer as situações estressantes é conhecer o problema. Por isso, os encontros tornam-se imprescindíveis, pois percebemos que nossos sentimentos não são casos isolado. Superamos a “ideologia da vergonha” (Dejours, 1992, p.32) que faz com que nos sintamos envergonhados por estarmos doentes, como se não trabalhássemos por preguiça, como o Jeca Tatu (analogia feita por Codo e Vasques-Menezes, 1999, p. 237) ou por vontade própria e não por algo além de nossas capacidades. A intervenção feita ratificou nossas preocupações e reafirmou nossa crença de que os professores precisam ser lembrados, “vistos” com mais carinho, com mais acalanto. Precisamos de mais estudos, mais pesquisas, mais conhecimentos sobre nossa saúde, mas principalmente precisamos de ações. A intervenção foi altamente produtiva, mas só isso não basta, é como tomar uma dose só de antibiótico, não combate a doença, dessa forma fica claro que precisamos de ações diárias, união de forças entre gestores e professores, até que se cheguem as instâncias superiores, mas a semente foi plantada e algumas foram jogadas ao vento para que voem longe, esperamos que germinem e floresçam lindas flores.

A intervenção foi o primeiro passo, extremamente importante, conhecemos e percebemos a verdadeira realidade dos professores, seus sentimentos e pensamentos em relação à profissão e ao fazer pedagógico e o que causa o desgaste físico e emocional. Dessa forma percebemos o grande papel do gestor neste processo, pois pode ser estimulador, incentivador e propiciar mudanças para a transformação do ambiente escolar, bem como pode ser totalmente o contrário, ser um chefe que manda, que inibe a criatividade, mata o entusiasmo, poda desejos e anseios, este gera em seus professores desestímulo e tensão, podendo levar ao adoecimento.

Precisamos despertar! Caso contrário, passaremos a vida como sonâmbulos, sem consciência, desperdiçando os próprios potenciais. Para Mosquera (1978, p.64): “ No plano do Magistério, a procura de significado é angustiosa e extremamente necessária. Por isso ser professor não significa apenas repartir conhecimentos mas, essencialmente significa procurar ser aquilo que realmente se é. Deste modo um professor deve estar a procura de si mesmo”. Ele afirma ainda:

Cuidar de si não implica simplesmente dizer aos outros que se tem cuidados para consigo mesmo. Aliás, não é preciso deles falar. É possível, isto sim é admissível, que as outras pessoas percebam que se trata de um professor que tem cuidados para consigo. Mais, isto sim é imperioso, é preciso que o próprio professor se autoperceba cuidando de si mesmo. Tais cuidados, realizados mediante o desenvolvimento consciente e responsável de práticas de si, não podem se dar na exclusividade de uma construção solitária de si mesmo. Ninguém se torna melhor ser humano ou melhor professor sozinho, sem considerar os outros. Isto seria até mesmo impossível, senão inimaginável, ainda mais na profissão de professor em que o outro que compartilha do espaço educativo conosco é fundamental. (MOSQUERA - STOBÄUS-TIMM, 2009).

A escola é um espaço coletivo de formação, onde todos aprendem e todos ensinam: no refeitório, na portaria, na supervisão, vice direção, sala da direção, nas reuniões do Conselho Escolar ou no Círculo de Pais e Mestres. Todos os espaços devem ser de aprendizagem, onde as relações interpessoais ocorram entre pessoas iguais, mas, sobre tudo diferentes. O conhecimento, base da educação, deve propiciar o desenvolvimento da cidadania, criticidade e autonomia.

## REFERÊNCIAS

ALVES. R. **A alegria de ensinar**. 4. ed. São Paulo: Ars Poética, 1994.

ANDREOLA, B. **Dinâmica de grupo: Jogo da vida e Didática do futuro**. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 1982.

ARROYO, M. G. **Ofício de mestre – imagens e autoimagens**. 4. ed . Petrópolis/RJ: Editora Vozes. 2000.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002.

CODO, W. **Educação: carinho e trabalho – Burnout, a Síndrome da desistência do educador, que poderá levar à falência da educação**. Brasília: Vozes, 1999.

DELORS, J. (coord). **Educação um tesouro a descobrir**. 7. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

FREIRE, P. **Pedagogia da Esperança**. 5. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.

FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**, 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

FREUD, S. **O mal-estar na civilização**. Disponível em:  
<[http://cei1011.files.wordpress.com/2010/04/freud\\_o\\_mal\\_estar\\_na\\_civilizacao.pdf](http://cei1011.files.wordpress.com/2010/04/freud_o_mal_estar_na_civilizacao.pdf)>.  
Acesso em: 18 ago. 2013

FUNDAÇÃO CARLOS CHAGAS. **Atratividade da carreira docente no Brasil**. Disponível em: <<http://revistaescola.abril.com.br/pdf/relatorio-final-atratividade-carreira-docente.pdf>>.  
Acesso em: 12 set 2013.

GALLEGOS, W. L. A; BARRIOS, N. A. J. Síndrome de burnout en docentes de Educacion Basica Regular de Arequipa. **Educación** [1019-9403]:2013 vol:22 iss:42 pg:53.

MASCI, C. Qualidade de vida. Caderno de economia. **Diário do Grande ABC**. maio/2000.

MASLACH, C. LEITER, M P. **Trabalho: fonte de prazer ou desgaste?** Campinas: Papyrus, 1999.

MOSQUERA, J. J. M. **O professor como pessoa**. 2. ed.. Porto Alegre: Sulina, 2009.

WERNECK, H. **Como vencer na vida sendo professor – depende de você**. 6. ed  
Petrópolis/RJ: Vozes, 1996.