
ESTRESSE E BURNOUT EM PROFESSORES

Joilson Pereira da Silva¹
Bruno Figueiredo Damásio²
Suéllen Alencar Melo³
Thiago Antônio Avelar de Aquino⁴

RESUMO

O presente estudo visa fazer um levantamento acerca dos principais problemas ocupacionais que vêm afetando os professores na atualidade: o estresse e a síndrome de *burnout*. A perspectiva traçada aponta que ambas as problemáticas têm origem no nível de tensão cotidiana, oriundo de estressores externos e internos. São apontadas técnicas para possíveis reduções de tais tensões. Além disso, é demonstrado que as doenças ocupacionais vêm se ampliando no atual contexto educacional e que reflexões nestes aspectos são fundamentais para a ampliação da qualidade de vida dos professores.

INTRODUÇÃO

Desempenhar o papel de professor, na sociedade atual, requer do profissional da educação muito mais do que o ensinar em sala de aula. A docência vem se configurando como uma atividade que demanda um esforço que está além das habilidades e técnicas que os professores geralmente têm. As peculiaridades de cada instituição escolar, os diferentes contextos sociais nos quais os alunos estão inseridos, as necessidades e desejos distintos do alunado, exigem que os professores estejam capacitados a ir além do caráter pedagógico do ensino, uma vez que a educação escolar passou a ser responsável pelo desenvolvimento psicossocial dos seus alunos (BEGOÑA; ROMANA, 1999),

Entre as profissões consideradas com elevadas fontes geradoras de tensão temos as que o profissional atua diretamente com pessoas, a exemplo da profissão docente. Tais profissionais, além das exigências intrínsecas ao papel de professor, são também doadores de cuidado, uma vez que “desenvolvem um trabalho onde a atenção particularizada ao outro atua como diferencial entre fazer ou não fazer sua obrigação” (SANTOS; LIMA FILHO, 2005, p. 5). Além disto, os professores estão expostos a diversas outras fontes geradoras de tensão, como é o caso da elevada carga horária de trabalho; do elevado número de alunos por sala de aula; da estrutura física inadequada; dos poucos trabalhos pedagógicos em equipe; da baixa participação da família no que concerne ao acompanhamento do desenvolvimento

¹ Joilson Pereira da Silva – Docente da Universidade Federal de Sergipe – UFS.

² Bruno Figueiredo Damásio – Mestrando pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

³ Suéllen Alencar Melo – Psicóloga Clínica pela Universidade Estadual da Paraíba.

⁴ Thiago Antônio Avelar de Aquino – Docente da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

escolar de seus filhos, dos baixos salários; da desvalorização da profissão, dentre outras (MELEIRO, 2002).

Diante das diversas dificuldades cotidianas as quais os professores encontram-se submetidos, diversos são os estudos sobre o estresse ocupacional nestes profissionais e suas conseqüências na vida do indivíduo (KYRIACOU, 2003; MELEIRO, 2002; LIPP, 2002; MORENO-JIMENEZ, 2002; GARCÍA-VILLAMISAR; FREIXAS-GUINJOAN, 2003; REINHOLD, 2006)

Para Nunes Sobrinho (p. 82), o estresse ocupacional constitui-se em uma:

[...] experiência extremamente desagradável, associada a sentimentos de hostilidade, tensão, ansiedade, frustração e depressão, desencadeados por estressores localizados no ambiente de trabalho. Os fatores contribuintes para o estresse ocupacional vão desde as características individuais de cada trabalhador, passando pelo estilo de relacionamento social no ambiente de trabalho e pelo clima organizacional, até as condições gerais nas quais o trabalho é executado.

Assim, o estresse pode ocorrer na medida em que exista um estímulo (agente estressor), que cause um desequilíbrio, acarretando insatisfação ou prejuízo às necessidades tanto físicas quanto psicológicas, caso o indivíduo não apresente uma resposta de adaptação para o evento ocorrido.

Os agentes estressores são classificados em duas categorias: eventos externos e internos. Os eventos externos, dizem respeito aos fatos existentes no ambiente e às relações que a pessoa estabelece com estes fatos, envolvendo questões profissionais, pessoais e sociais. No caso dos professores, podemos mencionar: mau comportamento dos alunos, precárias condições de trabalho, pressões por razões de tempo, excesso de atividades, carga horária elevada, deteriorização das relações com colegas de trabalho, estrutura física inadequada, baixos salários, desvalorização da profissão (KYRIACOU, 2003; CRUZ; SCHERER; PEIXOTO, 2004). Já os eventos internos estão relacionados aos pensamentos, emoções, valores, comportamentos, vulnerabilidades biológicas ou psicológicas, inatas ou adquiridas (LIPP, 2004), ligadas ao mundo particular do indivíduo e sua forma de resposta às situações cotidianas, contemplando aspectos tais como: auto-cobrança e senso de responsabilidade exagerado, perfeccionismo, auto-estima baixa, esperar sempre aprovação e elogios externos (pais, alunos, diretores), negativismo, expectativas elevadas ou metas irrealistas, necessidade de controlar tudo o tempo todo e de não delegar trabalho aos outros por achar que pode fazer melhor; medo do desemprego. Além destes, podemos mencionar aspectos referentes às relações interpessoais, incluindo colegas

que não contribuem para uma melhor produtividade na escola e ausência de redes de apoio social entre os profissionais da instituição.

A forma a qual o professor lida com esse cotidiano potencialmente aversivo pode repercutir de maneira negativa, gerando problemas físicos e psicológicos nos mesmos. Dentre as problemáticas que mais acometem os docentes atualmente, temos também a síndrome de *burnout* (ou síndrome do esgotamento profissional), que apresenta-se como resposta ao estresse ocupacional crônico.

O termo *burnout* foi cunhado em 1974 por Freuderberger para descrever os sentimentos, afetos e a saúde dos trabalhadores que exerciam suas profissões. Em suas observações, Freuderberger (1974, *apud* GUIMARÃES e CARDOSO, 2004) observou que, com o passar do tempo, alguns voluntários os quais o mesmo trabalhava passavam a apresentar desgaste de humor e desmotivação, além de sintomas físicos e uma total sensação de exaustão.

Segundo Reinhold (2006, p. 64), a síndrome de *burnout* é “um tipo especial de estresse ocupacional que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado, sentimento que aos poucos pode estender-se a todas as áreas da vida de uma pessoa”.

Assim como o estresse, o *burnout* acomete principalmente profissionais da área das ciências humanas que têm um elevado contato social (MORENO-JIMENEZ, 2002; GARCÍA-VILLAMISAR; FREIXAS-GUINJOAN, 2003; REINHOLD, 2006)

Apesar de não haver total concordância acerca da definição do que seria o *burnout*, as pesquisas apontam para certa homogeneidade no que diz respeito às fases desta síndrome que foram propostas por Christina Malasch, que são: 1) esgotamento emocional – depois de uma longa jornada de forte empenho, os professores são acometidos por uma exaustão emocional, não mais desempenhando o trabalho com a mesma dedicação que antes, 2) Despersonalização - os professores passam a ter atitudes negativas e cínicas frente às pessoas com as quais eles se relacionam apresentando comportamento frio e distante, dando a entender que “não se importam”, tratando os alunos com desprezo e indiferença e 3) baixa realização pessoal no trabalho, que se mostra a partir dos sentimentos de insatisfação e ineficácia diante do próprio trabalho (CARLOTTO, 2002)

Estes sintomas não aparecem repentinamente, nem de maneira seqüencial (ROSSA, 2004), de forma que a síndrome de *burnout* é um processo gradativo e evolutivo que pode demorar anos ou décadas, até que o profissional sinta-se impossibilitado de continuar exercendo o seu trabalho. Antes da síndrome de *burnout* instalar-se nos professores, estes passam a utilizar de estratégias de “sobrevivência” ou mecanismos de defesa para se sobressaírem diante do cotidiano aversivo. Para tal, é possível notar que o professor termina a aula mais cedo, se isola do convívio com

os colegas de trabalho, falta sistematicamente algumas aulas até que, se este nível de apatia se eleva, o professor acometido pelo *burnout*, abandona a profissão pela impossibilidade de exercê-la (REINHOLD, 2006).

As causas desta síndrome são várias. Parte da combinação de fatores individuais, organizacionais e sociais. Carlotto (2002) sugere que a síndrome de *burnout* ocorre devido a uma tensão crônica originada por uma vasta exposição a sintomas estressantes de maneira que esta interação culminaria em uma baixa percepção do valor profissional por parte da escola como um todo (direção, pais e alunos) e do próprio professor.

Alguns autores (ARAÚJO; GRAÇA; ARAÚJO, 2003; GARCÍA-VILLAMISAR; FREIXAS-GUINJOAN, 2003) têm demonstrado que a não-participação dos professores de forma ativa na instituição, isto é, nas tomadas de decisões, acaba por ser um aspecto desmoralizante e desmotivacional, culminando em falta de entusiasmo e insatisfação. Por isto, as práticas da gestão administrativa (diretoria) da escola são vistas como um fator importante no desencadeamento da síndrome de *burnout*, devendo ser repensadas formas mais inclusivas da participação dos professores nas instituições.

As conseqüências da síndrome de *burnout* são muito variadas, já que a patologia está presente no âmbito físico, psicológico e comportamental. Nas pesquisas referentes às variáveis demográficas, alguns aspectos são considerados. A idade, por exemplo, está relacionada com a síndrome. Em geral, os professores que apresentam maiores riscos ao *burnout* são professores mais jovens. Acredita-se na hipótese de que, não a idade em si, mas a experiência oriunda do tempo de profissão possibilita o aprimoramento de estratégias de *coping* diante de situações adversas para estes profissionais, fazendo com que se tornem cada vez menos vulneráveis (GARCÍA-VILLAMISAR; FREIXAS-GUINJOAN, 2003). Entretanto, as pesquisas acerca dos anos de experiência se mostram difusas, pois, o *burnout* é uma doença crônica que vai se consolidando com o passar do tempo, o que contraria a visão da variável “idade”, de forma que estas variáveis mostram resultados inconsistentes.

Estes dados apontados acima parecem começar a ser respondidos pelos estudos de Cherniss (1995, *apud* KYRIACOU, 2003). Cherniss analisou por dez anos uma equipe de 26 professores desde o primeiro ano de ensino destes. De modo surpreendente, os professores que apresentaram maiores dificuldades no primeiro ano de docência mostraram-se bastante satisfeitos com a sua profissão e com o êxito obtido ao longo da década. De maneira contrária, os professores que pareciam ter um começo mais positivo, deixaram sua profissão rapidamente devido à incapacidade de superar as adversidades que surgiram com o passar do tempo.

As dúvidas levantadas por García-Villamizar e Freixas-Guinjoan (2003) e os resultados apontados pela pesquisa de Cherniss não parecem ser conclusivos ao ponto de afirmar que professores com dificuldades no começo da profissão tendem a crescer profissionalmente em razão do aumento das estratégias de *coping* oriundo da experiência docente ao longo dos anos, enquanto os professores satisfeitos tenderiam a se desiludir com a profissão e sucumbir ao *burnout*. Mesmo que esta perspectiva, a priori, seja corroborada por um resultado prévio de uma pesquisa, tal variação deve ser mais bem analisada, no intuito de explicar porque isto ocorreu.

Algumas outras pesquisas demográficas apontam também para o fato de que os professores casados apresentam menor probabilidade de desencadear síndrome de *burnout* devido, provavelmente, ao efeito que o apoio social tem sobre o estresse (GARCÍA-VILLAMISAR; FREIXAS-GUINJOAN, 2003).

Diante dos altos índices de prevalência e incidência de estresse percebido e síndrome de *burnout* em professores, Reinhold (2006), ao estudar as principais variáveis que contribuem para o processo de adoecimento psíquico nos professores, caracteriza como contribuintes para o processo de estresse e *burnout*: escolha da profissão equivocada, problemas pessoais, doenças crônicas pessoal ou na família, mudanças drásticas, perdas e desilusões, falta de preparo e competência para atuar profissionalmente, falta de atividades sociais e de lazer, afastamento da família devido à quantidade excessiva de trabalho, reduzindo as fontes de apoio social, dentre outros.

Segundo Silva e Carlotto (2003), pesquisas nacionais e internacionais vêm demonstrando que homens geralmente apresentam um escore maior em relação aos sintomas de despersonalização, enquanto as mulheres tendem a apresentar maiores índices de exaustão emocional. Para os autores, os elevados índices de exaustão emocional por parte das mulheres se dá:

“[...] a partir da questão da emocionalidade vinculada ao papel feminino. Já a grande intensidade de insatisfação no trabalho dos homens pode estar vinculada às expectativas de sucesso, competição e desenvolvimento que são geralmente elementos mais identificados com o papel masculino” (p. 146).

Segundo Kyriacou (2003), em relação às práticas individuais, algumas estratégias podem ser utilizadas para enfrentar o estresse educacional que acomete os professores, tais como: preparação prévia da aula, re-planejamento de aulas mal preparadas, compartilhamento de problemas profissionais com outros professores, habituação e adaptação aos problemas cotidianos, determinação de prioridades, relaxamento após o trabalho, ter amigos com quem possam ser compartilhados os sucessos e os fracassos, etc.

Nunes Sobrinho (2006) por sua vez, aponta que, além das variáveis pessoais, faz-se necessário um estudo acerca das variáveis ambientais, visando melhorar as condições físicas do trabalho do professor. Assim sendo, o autor aponta duas técnicas provenientes do trabalho da ciência ergonômica, no intuito de aliviar os estressores inerentes ao ambiente escolar. Na proposta da Ergonomia de concepção, o planejamento de como a escola irá seguir é feita antes do início do funcionamento das atividades. Desta maneira aspectos como design, cores, iluminação, quantidade de alunos em sala de aula e disposição das cadeiras, carga-horária, salário, rotina, normas, padrões éticos a serem seguidos e formas de gestão participativa devem ser pensados a fim de aprimorar os sentimentos de bem-estar dos professores, reduzindo os níveis de estresse.

Caso a escola já esteja em funcionamento e um planejamento preventivo não possa ser realizado, entrará em questão estratégias reparatórias (ergonomia reparatória) que visarão melhorar aspectos do ambiente físico e social da instituição que se mostram desfavoráveis ao bem-estar dos professores. Nesta concepção alguns pontos são analisados, com o intuito de focar onde deverão ser feitas as principais intervenções.

Algo muito importante, que dá subsídio a muitas práticas insalubres no contexto escolar, é a própria concepção que a escola tem sobre educação, a cultura organizacional e as representações acerca do ensino e do trabalho pedagógico. Estes sistemas de crenças e concepções são de fundamental importância para análise, de modo que deve-se repensar um ambiente de trabalho mais humanitário caso haja um déficit nestes quesitos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse e a síndrome de *burnout* vêm sendo consideradas as principais problemáticas atuais no âmbito ocupacional. A necessidade de estudar a saúde dos professores de maneira ampla se dá devido ao fato de que estes profissionais geralmente estão submetidos à más condições de trabalho e também pela responsabilidade social que está inclusa no processo educativo. Estudar esta categoria profissional demonstra uma preocupação a nível individual, uma vez que um professor estressado tende a ter prejuízos na sua saúde física e psicológica, assim como a nível social, uma vez que diante de elevado níveis de estresse, há um déficit na produtividade individual que repercute diretamente na qualidade da educação, processo base da evolução social, política e econômica do país.

É importante salientar que o estresse e a síndrome de *burnout* são duas psicopatologias distintas, com desenvolvimento e características individuais.

Os estudos acerca do mal-estar docente, no geral, devem focar-se em ampliar a qualidade de vida no trabalho de tais profissionais, reduzindo (ou eliminando) as principais fontes de estresse, e subsidiando os professores (através de conhecimento específico) a criar, ampliar e utilizar recursos psicossociais que favoreçam estratégias de *coping* mais adequadas frente ao cotidiano potencialmente estressor.

É importante salientar também que, não por acaso, estas problemáticas surgem no cenário sócio-político atual. A ampla insatisfação dos professores com o seu trabalho, deve-se em grande parte à desvalorização do papel docente, que é causa e consequência de grande precariedade nas condições de trabalho de tais profissionais.

Por um lado, enquanto a educação escolar vem abraçando, cada vez mais, novas responsabilidades que sobrecarregam o professor em seu papel docente, por outro, tais profissionais vêm sendo, na maioria das vezes, esquecidos pelas políticas públicas e privadas de assistência ao trabalhador. É importante refletir sobre como podem os professores serem considerados agentes de mudança em uma sociedade que cada vez mais lhes cobra e em paralelo, os desvalorizam.

Diante disto, fica claro que os programas interventivos e preventivos frente ao mal-estar docente devem incluir estudos interdisciplinares, além de uma ampla reflexão política sobre o papel da educação no contexto brasileiro atual.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ARAUJO, T. M.; **GRAÇA**, C. C.; **ARAUJO**, E. Occupational stress and health: contributions of the Demand-Control Model. *Ciência e saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 8; n. 4, 2003.

BEGOÑA, G. S.; **ROMAÑÁ**, M. T. Ser professor: Palabras sobre la docência universitária. Universidad de Barcelona, 1999.

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.

CRUZ, M. R.; **SCHERER**, C. G.; **PEIXOTO**, C. N. Estresse ocupacional e cargas de trabalho. In: **SARDÁ JR.**; **JAMIR**, J.; **LEGAL**, E. J.; **JABLONSKI JR.**; **SÉRGIO**, J. Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

GARCÍA-VILLAMISAR, D.; **GUINJOAN**, T. F. El estrés del profesorado. Una perspectiva internacional. Valencia: Promolibro, 2003.

GUIMARÃES, L. A. M.; **CARDOSO**, W. L. C. D. Atualizações sobre a síndrome de Burnout. in: **GUIMARAES**, L. A. M.; **GRUBITS**, S. (Orgs.) Saúde Mental e Trabalho. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

KYRIACOU, C. El estrés en la enseñanza. Revisión histórica y estado actual. 2003. In: **GARCÍA-VILLAMISAR**, D.; **GUINJOAN**, T. Freixas (Eds.). El estrés del profesorado – Una perspectiva internacional (pp. 39-59). Valencia: Promolibro, 2003.

LIPP, M. E. N. O stress do professor. Campinas: Papirus, 2002.

LIPP, M. E. N. (org.). O stress no Brasil: pesquisas avançadas. Campinas: Papirus, 2004.

LIPP, M. E. N.; **MALAGRIS**, L. E. N.; **NOVAIS**, L. E. Stress ao longo da vida. São Paulo: Ícone Editora, 2007.

LIPP, M. E. N.; **NOVAES**, L. E. O stress. São Paulo: Contexto, 2003.

MELEIRO, A. M. A. S. O stress do professor. In: **LIPP**, M. E. N. O stress do professor. Campinas: Papirus, 2002.

MORENO-JIMENEZ, B. A avaliação do *Burnout* em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED *Psicologia em estudo*. Maringá, v. 7, n. 1, 2002.

NUNES SOBRINHO, F. P. O Stress do professor do ensino fundamental: O enfoque da Ergonomia. In: LIPP, M. E. N (Org.) O stress do professor. Campinas: Papirus, 2006, p. 81-94.

REINHOLD, H. H. O Burnout. In: LIPP, M. E. N (Org.) O stress do professor. Campinas: Papirus, 2006, p 63-80.

ROSSA, E. G. O. Relação entre o estresse e o burnout em professores do ensino fundamental e médio. In: LIPP, M. E. N (Org.) O stress no Brasil: Pesquisas avançadas, Campinas: Papirus, 2004, p. 131-138.

SANTOS, F. L. N.; LIMA FILHO, D. L. Mudanças no Trabalho e Adoecer Psíquico na Educação. 2005. Universia Rede Universitária. Disponível em: <<http://www1.universia.com.br/materia/img/ilustra/2005/nov/artigos/MUDANCAS%20NO%20TRABALHO.pdf>>. Acesso em: 10 jan. 2008.

SILVA, G. N; CARLOTTO, M. S. Síndrome de burnout: Um estudo com professores da rede pública. Revista Psicologia Escolar e Educacional. v. 7, n. 2, 2003.