

Patrícia Müller da Costa



Crianças Brincando - Candido Portinari - 1940 - óleo sobre tela

# Professoras e síndrome de Burnout: da onipotência à impotência

Autores como Codo, Jesus, Gil-Monte, entre outros, relacionam fatores como idealismo acentuado, falta de especificidades de funções, conflito e ambigüidade de papéis e o implicar-se excessivo, como algumas das causas individuais que predispõe o trabalhador à Síndrome de Burnout (SB). Desvendar a forma como os trabalhadores afetados pela SB concebem seu papel profissional e conhecer como avaliam sua própria atuação, pode trazer indicativos de caminhos para a prevenção e tratamento deste mal que vem deteriorando a atuação profissional e os próprios profissionais. Estando os professores sujeitos a muitos fatores estressantes ligados à sua atividade e tendo uma função de grande importância social, já que sua atuação influenciará intensamente no desenvolvimento intelectual e emocional das crianças, há que se desenvolver estudos que possam favorecer o bem-estar desta categoria. Por esta razão, este artigo tem o objetivo de apresentar o resultado de uma pesquisa realizada com três professoras do ensino fundamental. Para tanto, foram realizadas uma entrevista aberta e a aplicação de um questionário demográfico e do inventário denominado "Maslach Burnout Inventory" (M.B.I.), para procurar traçar correlações com as dimensões esgotamento emocional, baixa realização profissional e despersonalização, que compõe a Síndrome de Burnout. Contrariando as expectativas fundamentadas na revisão bibliográfica que associam maior idade e carreira mais longa com melhores estratégias de enfrentamento de estresse e expectativas profissionais mais reais, esta pesquisa traz como resultado que as professoras apresentam uma tentativa de suprir o papel da família dos alunos e, paralelo a isso, um índice elevado de esgotamento emocional.



## Introdução

A realidade social político-econômica do Brasil tem deflagrado uma grave crise no sistema educacional, onde interesses econômicos têm sido sobrepostos ao desenvolvimento de políticas educacionais sérias e comprometidas com a garantia de cidadania.

Em Curitiba, a Secretaria Municipal de Educação (SME) implementou o funcionamento das escolas através de ciclos de aprendizagens, que em sua proposta inicial consistiam na ampliação do tempo de avaliação em pelo menos mais um ano, para que se definisse se o aluno estaria apto a prosseguir para a etapa seguinte, ou se deveria ficar retido a fim de resgatar as eventuais defasagens que estivessem retardando seu desenvolvimento. Porém, do que antes se propunha um tempo diferenciado para que o aluno tivesse a oportunidade de amadurecer e, com isto evitar uma experiência "traumática" de excluí-lo de sua turma de origem desnecessariamente, tem-se hoje praticamente uma progressão automática.

O processo de encaminhamento de alunos para sala de recursos e classes especiais tem sido altamente burocratizado e ineficiente e, a cada dia, os professores têm recebido turmas cada vez mais numerosas e heterogêneas e alunos com maiores defasagens de aprendizagem. Além disso, o processo de inclusão de alunos com necessidades especiais em turmas regulares tem acontecido sem a preparação necessária dos docentes e sem o apoio de profissionais como: psicólogos, psicopedagogos e etc.

Assim, os professores têm maiores responsabilidades e cada vez menos recursos (financeiros, materiais, suporte pedagógico e outros). É neste cenário, que se evidenciam professores adoecendo com a Síndrome de Burnout, que provoca a retirada de profissionais sérios, competentes e comprometidos das unidades escolares, seja por abandono do emprego ou por "retirada psicológica" do trabalho.

De acordo com FRANÇA (1987), "Burnout é a expressão inglesa para designar aquilo que deixou de funcionar por exaustão de energia". Aparece como uma resposta ao stress laboral crônico. Resultado de "gastar-se" pela pretensão persistente de atingir um conjunto de expectativas inalcançáveis.



## O esgotamento emocional é resultado de uma situação de conflito no trabalho entre a necessidade de fazer e a sua impossibilidade

GALLEGO e RIOS (1991) conceituam Burnout como "o produto de uma interação negativa entre o local, a equipe de trabalho e os clientes". Quando há um desajuste entre pessoas, local de trabalho e organização e se o trabalhador sente que não dispõe de recursos suficientes para se adaptar, surge o estado de estresse. O estresse prolongado é uma das causas do esgotamento que pode levar ao Burnout.

Para LAUTERT (1997), a instalação da Síndrome de Burnout ocorre de maneira lenta ou gradual, acometendo o indivíduo progressivamente. GALLEGO e RIOS (1991) defendem que num primeiro momento, as demandas de trabalho são maiores que os recursos materiais e humanos, o que gera um estresse laboral no indivíduo. No segundo momento, evidencia-se um esforço do indivíduo em adaptar-se e produzir uma resposta emocional ao desajuste percebido. Aparecem então, sinais de fadiga, tensão, irritabilidade e até mesmo, ansiedade. Assim, essa etapa, exige uma adaptação psicológica do sujeito, a qual reflete no seu trabalho, reduzindo seu interesse e responsabilidade pela sua função. E, finalmente, num terceiro momento, ocorre o enfrentamento defensivo, ou seja,

o sujeito produz uma troca de atitudes e condutas com a finalidade de defender-se das tensões experimentadas, ocasionando comportamentos de distanciamento emocional, retirada, cinismo e rigidez.

O esgotamento emocional é resultado de uma situação de conflito no trabalho entre a necessidade de fazer e a sua impossibilidade; se houver uma crise também nas relações sociais, isto exigirá do trabalhador mais energia, aumentando a possibilidade de fracasso e conseqüentemente de frustrações, fatores estes que levam a um estado de maior exaustão.

Segundo CARLOTTO (1999), o esgotamento emocional caracteriza-se por "uma carência de energia e um sentimento de esgotamento emocional. A estes sentimentos podem-se somar frustração e tensão (...). Já a despersonalização ou desumanização caracteriza-se por tratar os clientes, colegas e organização como objetos. (...) O vínculo afetivo é substituído por um racional. (...) prevalece o cinismo e a dissimulação afetiva. Nesta dimensão o indivíduo apresenta ansiedade, aumento de irritabilidade, perda de motivação, redução de metas de trabalho e comprometimento com os resultados, redução do idea-



lismo, alienação e conduta voltada para si. A diminuição da realização profissional do trabalho trata-se de uma tendência de auto-avaliar-se de forma negativa, (...) experimentando um declínio de sua capacidade em interagir com as pessoas (...)."

Alguns dos fatores individuais predisponentes à Síndrome de Burnout são: altruísmo e idealismo acentuados; tentativa de "dar conta" e de assumir para si todas as responsabilidades; dificuldades de manejo com a clientela; a tendência a vivenciar sentimento de culpa e de implicar-se excessivamente.

CODO (1999) retrata o profissional da educação, em termos gerais, como alguém que possui alto sentimento de dever, de agente transformador da história de um povo. Pela própria história do ofício de professor, grande parte dos profissionais da educação apresenta fatores individuais predisponentes à Síndrome de Burnout.

Além das causas individuais, existem também muitos fatores estressantes que são predisponentes, tais quais: sobrecarga de trabalho; falta de especificidades de funções; falta de autonomia para se tomar decisões (tem-se o exemplo de o professor atualmente não ter autonomia para reter o aluno); avanços tecnológicos; conflito e ambigüidade de papéis; excessivo número de alunos por turma, etc.

Referente à realidade social, tem-se: perda da autoridade da figura do professor; redução do número de professores na escola; falta de apoio das famílias dos alunos, entre outros...

KYRIACOU (1978) apresenta como as maiores fontes de Burnout em docentes, a pouca motivação do aluno, as reduzidas oportunidades de ascensão profissional, os baixos salários e a falta de infra-estrutura para o ensino, as pressões de tempo e prazos curtos, o baixo reconhecimento e prestígio social, o conflito com colegas, as rápidas mudanças nas exigências dos currículos e a adaptação de programas acadêmicos às mudanças numa sociedade em constante transformação.

Estando os professores sujeitos a muitos fatores estressantes ligados à sua atividade e tendo uma função social de grande importância, já que sua atuação influenciará intensamente no desenvolvimento intelectual e emocional das crianças, é necessário desenvolver estudos que possam favorecer o bem-estar desta categoria.

### Objetivo Geral

Caracterizar de forma descritiva como as professoras do Ensino Fundamental da Prefeitura Municipal de Curitiba (PMC), em fim de carreira, vêem o seu papel profissional e qual a relação com a Síndrome de Burnout.

### Objetivos Específicos

- Investigar quais são as expectativas, sentimentos, exigências internas e externas que as professoras entrevistadas possuem.
- Averiguar se elas mantêm uma imagem idealizada do seu papel profissional mesmo com vários anos de atuação.
- Traçar correlações com as dimensões esgotamento emocional, realização profissional e despersonalização que compõe a Síndrome de Burnout.

### Material e métodos

A pesquisa aconteceu no Sindicato dos Servidores do Magistério Municipal de Curitiba (SISMMAC) situado à Rua Emiliano Pernet, 424, conj. 22 e 23, Centro, no ano de 2003.

A divulgação da proposta da pesquisa foi realizada em uma reunião do Conselho de Representantes (órgão formado por um professor por turno de trabalho de cada escola da rede municipal de ensino) do SISMMAC na qual se anunciou a realização de uma pesquisa sobre "Saúde Mental do Professor e a Síndrome de Burnout". As inscrições foram feitas através do contato telefônico com a pesquisadora, ou seja, trata-se de uma amostra acidental. Inscreveram-se três professoras que estão prestes a se aposentar, todas trabalham no Ensino Fundamental da Prefeitura Municipal de Curitiba, sendo que duas atuam exclusivamente com as séries iniciais (etapa inicial, primeiro e segundo ciclos) e a outra atua também com alunos de quinta a oitava séries.

A partir das inscrições foram marcados encontros individuais na própria sede do SISMMAC, no qual foi retomada a proposta de trabalho, foi realizada a entrevista e foram aplicados um questionário demográfico e o teste MBI.

As entrevistas foram gravadas, transcritas e tabuladas. A partir das respostas obtidas foram feitas correlações com a S.B.

O estudo se caracterizou como uma pesquisa social, pois abordou uma dinâmi-

ca de interação social; e de caráter qualitativo, já que visava construir um conhecimento que não pode ser quantificado, pois trata do universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes.

O levantamento para análise dos dados foi realizado através do método da categorização, sendo que as unidades de sentido foram listadas e comparadas entre si.

Foi aplicado um questionário demográfico contendo perguntas abertas e fechadas visando coletar dados sobre a formação das profissionais; atividades que estas pessoas realizam (profissionais ou não), estado de saúde e outras variáveis que podem influenciar na construção do papel profissional, como: formação, religião, profissão dos pais, idade, tempo de atuação na PMC, constelação familiar e a representatividade que o salário destas professoras tem em sua renda familiar.

Foram realizadas entrevistas focalizadas, semi-estruturadas que consistiram em perguntas abertas, as quais forneceram informações mais abrangentes sobre: o relacionamento destas professoras com a equipe de trabalho e com a sua clientela; as expectativas internas e externas frente ao papel profissional do professor e os elementos que podem interferir na construção deste.

O inventário aplicado foi o Maslach Burnout Inventory (MBI) e foi escolhido por se tratar, segundo GIL-MONTE & PEIRÓ (1996), do instrumento mais utilizado para medir a Síndrome de Burnout independentemente das características ocupacionais do público alvo e de sua origem; e pelo fato de que a conceituação mais aceita desta Síndrome se estabeleceu a partir da elaboração deste teste.

Este instrumento é formado por vinte e dois itens que são pontuados numa escala tipo Likert e abordam três fatores que são denominados: esgotamento emocional, despersonalização e realização pessoal no trabalho. Nos itens referentes a esgotamento emocional e despersonalização, altas pontuações indicam alto índice de Burnout, já nos itens que dizem respeito à realização pessoal, altas pontuações correspondem a baixos índices de Burnout.

### Resultados

Apesar de ter sido utilizado um roteiro na realização das entrevistas, cada profes-



sora trouxe uma problemática central bastante específica, mas, de uma forma geral, suas posturas, preocupações e características pessoais são muito semelhantes.

Características comuns: trabalho fora do expediente; "falta" de especificidade de função; tentativa de assumir o papel da família; preocupação em atender às exigências externas; dificuldade em lidar com a agressividade; dificuldade de se desligar do trabalho (o implicar-se excessivo).

Outras questões que as três professoras apresentaram são: tentativa de suprir as limitações da escola quanto a recursos e instalações; falta de autonomia na realização do trabalho; necessidade de afirmar que se relacionam bem com as pessoas; as três gostariam de reduzir pelo menos 20 horas semanais de sua carga de trabalho; têm tido dificuldades em seus relacionamentos em família.

No questionário demográfico havia uma lista de 28 sintomas e foi solicitado que assinalassem quais haviam sentido no último ano, em comum, as três entrevistadas assinalaram: alergia, tensão muscular, desmotivação, instabilidade de humor, tonturas, irritabilidade, ansiedade, fadiga fácil, perda de concentração e distúrbios de alimentação.

Duas assinalaram: dor lombar, crise respiratória, distúrbio de sono, angústia, problemas de memória, agressividade, dor de cabeça, enxaqueca, mal-estar, apatia e isolamento.

Apenas uma marcou: queixas físicas sem constatação médica e diminuição da libido. Não foram assinaladas: dor de estômago, sudorese, queda de cabelo e tendência a discussões.

Já o questionário MBI apresentou como resultado que as três participantes estão com um índice alto de esgotamento emocional. A professora A apresentou realização profissional média e índice nulo de despersonalização. A professora B apresentou realização profissional médio-alta e despersonalização alta. A professora C apresentou um índice baixo de despersonalização e realização profissional médio-baixa.

#### Discussão

A falta de prestígio social do professor é uma questão que afeta a sua saúde mental. Além das professoras não se sentirem reconhecidas pelos alunos e pela comuni-

dade em geral, têm que lidar com a desvalorização de seus próprios familiares, gerando um déficit no seu autoconceito. Os baixos salários não só denotam a perda de status social do professor como também aumentam a necessidade das docentes de assumirem de dois a três turnos de trabalho, deixando-as sobrecarregadas e limitando suas possibilidades de levar uma vida mais saudável (realização de atividade física, lazer, etc).

O fato das professoras trabalharem fora do expediente revela que elas se propõem a fazer coisas que o contexto escolar não subsidia, não reconhecendo as limitações existentes (como: tempo reduzido para preparo de aula, limitação quanto ao material disponível, suporte pedagógico insuficiente, etc.), trabalham horas além daquelas pelas quais são contratadas. Isto pode ser comprovado pelas declarações feitas quanto ao fato de reconhecerem que assumem funções que não são próprias do seu papel profissional. Exemplo disso, está na tentativa de suprir as carências dos alunos, assumindo inclusive o papel da família.

Os professores são responsabilizados e exigidos a fim de sanar questões cada vez mais complexas: devem trabalhar com tur-

mas heterogêneas compostas por trinta ou trinta e cinco alunos (séries de alfabetização) e dando-lhes atenção individualizada; são responsáveis pela educação de "modos", valores, hábitos de higiene e outros que não condizem com o modelo familiar que as crianças possuem; devem ser criativos e "driblar" a falta de infra-estrutura para o ensino; etc.

Por tentar persistentemente alcançar uma meta inatingível, os profissionais acabam por desenvolver um estado de exaustão, sentem que por mais que se esforcem nunca será suficiente, gerando um processo de esgotamento emocional, seguido ou não por baixa realização profissional e despersonalização.

Fica bastante explícito no discurso das professoras como atuam através do desempenho de papéis, ou seja, interagem no meio de acordo com o estereótipo do que "deve ser" uma professora, e assim, pode-se entender a necessidade que têm de alienar a agressividade (já que esta é mal vista em nossa sociedade) e da importância que sentem ao dizer que se relacionam bem com as pessoas.

Nesta perspectiva nota-se que os profissionais da educação tendem a introjetar modelos irreais e acabam por estabelecer



**Quando os professores buscam realizar exigências externas, tendem a perder o contato com suas próprias necessidades, pensamentos e valores**



metas inatingíveis, gerando "processos de estar sendo brutalmente tragados..." (AUBERT, 1994).

NUNES & TEIXEIRA (2000) revelam em suas pesquisas que "uma forma de prevenção (da Síndrome de Burnout) é poder ser menos auto-exigente e não se cobrar tanto internamente. Entretanto, parece que existe um consenso de que não existe prevenção propriamente dita, e sim uma auto-regulação".

Em alguns momentos da entrevista, as três professoras demonstram dificuldade de assumir o que pensam, o que fazem, seus valores. Durante as entrevistas substituíam o sujeito "eu" por "a gente", "você". Isto revela um mecanismo de fuga de contato com a experiência, como também, uma dificuldade de diferenciar quando se trata delas e quando se trata de sua categoria profissional.

Quando os professores buscam realizar exigências externas, tendem a perder o contato com suas próprias necessidades, pensamentos e valores. Além de haver inúmeras exigências, são elas muitas vezes conflitantes, assim sendo, o esforço para satisfazer o que o meio lhe solicita será sempre insuficiente.

"Uma das principais medidas preventivas diz respeito à prática profissional e a si próprios (os professores), ajudando-os a desenvolver concepções mais realistas e adequadas da profissão docente, e o seu próprio autoconhecimento e autoconfiança. Neste sentido, um dos principais objetivos da formação inicial de professores deve ser o de contribuir para o desenvolvimento das qualidades pessoais que podem ser aproveitadas para um desempenho personalizado na prática profissional em perspectiva e não o de levar à interiorização e à comparação constante com um modelo idealizado de professor com o qual os potenciais professores não se identificam" (JESUS, 2000).

Para responder as exigências introjetadas, o social e os limites do meio passam a ser sentidos como se estendendo demais sobre o indivíduo, e quanto mais se sobrecarrega com introjeções, menos lugar há para que se expresse, ou mesmo, descubra o que é de fato, o que acredita e o que pode realizar.

PERLS (1977) afirma que "a introjeção é o mecanismo neurótico pelo qual incorporamos em nós mesmos normas, ati-

tudes, modos de agir e pensar que não são nossos".

A visão holística levou Perls a dar ênfase particular à importância da autopercepção presente e imediata que o indivíduo tem de seu meio. É fundamental que o indivíduo tome contato com suas relações com o seu meio, com o seu discurso, com a sua vivência. A percepção do seu próprio corpo, de suas reações, de suas posturas, e até mesmo dos eventos psicossomáticos fornecem sinais de como a relação sujeito X sujeito e sujeito X meio têm afetado sua forma de existir.

Apenas uma das professoras se queixou dos sintomas apresentados no questionário à cerca do seu estado de saúde, revelando estar implicada em seu restabelecimento. As outras duas, apesar de terem assinalado muitos sintomas, não manifestaram muita preocupação com eles, como se ainda não os tivessem reconhecido e certamente, ainda não compreenderam que estes sintomas tratam-se de uma manifestação de que suas formas de pensar, sentir e agir estão exigindo além do que elas podem fazer.

O resultado obtido pelo inventário MBI apontou em comum nas três professoras índices altos de esgotamento emocional, quando é justamente a dedicação afetiva o que mais valorizam em seu trabalho, almejando inclusive assumir para si as funções que são próprias da família.

Apesar de ter sido constatado através do MBI apenas um caso de despersonalização e de todas as professoras apresentarem índice de realização profissional médio, através dos sintomas que assinalaram como sentidos no último ano, cabe a reflexão sobre os resultados obtidos. Isso porque agressividade, irritabilidade, apatia, desmotivação e isolamento são sintomas que podem caracterizar a despersonalização. Considerando que há tanta preocupação com a sua imagem diante do social, é questionável se essas professoras teriam condições de admitir que sentem dificuldade na relação com seus alunos.

Já a realização profissional foi mais afetada na professora que pode estar sendo vítima de assédio moral. Isto se justificaria por se sentir vítima constante de desqualificação por parte da pedagoga, e por apresentar necessidade de ser reconhecida (obter apoio social).

ZABEL & ZABEL citados por GIL-

MONTE (1996) consideram que "frente aos mais jovens, os profissionais de mais idade desenvolvem ao longo de sua vida melhores estratégias de enfrentamento do estresse e expectativas profissionais mais reais". E FARBER, também citado por GIL-MONTE (1996), obteve como resultado em suas pesquisas índices mínimos de Burnout a partir dos 40 anos de idade.

Contrariando os dados consultados, esta pesquisa revelou nas profissionais entrevistadas fatores pessoais e atitudinais predisponentes à S.B. e altos índices de esgotamento emocional, estando elas prestes a se aposentarem após mais de 20 anos de dedicação ao magistério.

### Conclusão

Através dos dados coletados, foi possível responder as questões formuladas e ampliar o conhecimento sobre a S.B., articulando-o ao contexto sócio-cultural no qual as participantes da pesquisa estão inseridas.

O trabalho revelou que as três professoras apresentam características bem similares, que são fatores individuais predisponentes à S.B., tais como: altruísmo, idealismo, dedicação, sensibilidade, grande capacidade de estabelecer empatia e dificuldades em estabelecer limites.

Apesar de rejeitarem a ideia de que o magistério seja uma "abnegação" (sic Professora C) não restringem sua atuação ao que a profissão exige (especificidade de funções, horário de trabalho, etc.) e suas posturas caracterizam a idealização do papel profissional.

Pôde-se perceber que quanto mais estabelecem metas de caráter onipotente (inatingíveis), mais próximo se fica dos sentimentos de impotência, de exaustão emocional.

Por ter se tratado de uma pesquisa qualitativa, seria interessante utilizar os resultados para reelaborá-la de forma a abranger uma mostra representativa das professoras da rede Municipal de Ensino de Curitiba (pesquisa quantitativa), em fim de carreira com a finalidade de averiguar se os resultados apresentados se estendem de uma forma generalizada nesta categoria.

Esta pesquisa traz uma questão a ser desvendada: se as professoras que estão em vias de se aposentar apresentam dificuldade de lidar com o estresse (expressa pelo



índice de esgotamento emocional) e mantêm uma imagem idealizada do seu papel profissional, seria interessante fazer um levantamento de como essas questões tem se dado com as docentes iniciantes e com aquelas que já tem experiência profissional, mas que não estão em fim de carreira.

Conclui-se que este artigo abordou questões de grande relevância para o Sistema Escolar e evidenciou a necessidade de haver ao menos um psicólogo organizacional ou escolar em todas as unidades de ensino, visando favorecer estratégias de prevenção da S.B. tanto em termos individuais (trabalhando-se a elaboração de metas mais realistas, por exemplo), como também em termos organizacionais (propiciando melhor clima organizacional, estimulando uma comunicação eficiente, valorizando a importância de feedbacks e de suporte social, entre outros).

#### REFERÊNCIAS E OBRAS CONSULTADAS

- AUBERT, N. A neurose profissional. In: CHANLAT, J. F. (org). *O indivíduo na organização: dimensões esquecidas*. São Paulo: Atlas, 1994.
- CARLOTTO, Mary Sandra, GOBBI, Maria Dolores. Síndrome de Burnout: Um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? *Revista Alethéia*, nº 10, 1999, p 103 – 114.
- CODO, W. et al, *Educação: carinho e trabalho*. Ed. Vozes. Petrópolis – RJ, 1999
- FRANÇA, H. H. A síndrome de burnout. *Revista Brasileira de Medicina*, 44,8, p.197-199, 1987.
- GALLEGO, A. E.; RIOS, F. L. El síndrome de "Burnout" o el desgaste profesional. *Revisión de Estudios – Revista Assoc. Esp. Neuropsiquiatria*. 1991.
- GIL-MONTE, P. & PEIRÓ, J.M. Desgaste psíquico In: *El trabajo: el Síndrome de Quemarse*. Madrid: Síntesis Psicología, 1996.
- JESUS, S. N. *Motivação e formação de professores*. Coimbra: Quarteto, 2000.
- KYRIACOU, C., SUTCLIFFE, J. Teacher stress: prevalence, sources, and symptoms. *British Journal Educational Psychology*, 48, p. 159 – 167, 1978.
- LAUTERT, L. O desgaste profissional: uma revisão da literatura e implicações para a enfermeira. *Rev. Gaúcha Enfermagem*. 1997.
- NUNES, M.L.T. & TEIXEIRA, R.P. *Burnout na carreira acadêmica*. 2000
- PERLS, F. A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia. *Psyche-Zahar* ed., RJ. 1977
- REINHOLD, H.H. *Stress ocupacional do professor*. I. Campinas, 117p. Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica. Campinas, Puccamp, Instituto de Psicologia, 1984.