

# SÍNDROME DE BURNOUT NA DOCÊNCIA: UM CAMINHO DO PRAZER ATÉ A DOR

Aramís de França Santos<sup>1</sup>

Mariana Lucas de França Lima<sup>2</sup>

Anne Emilie Souza de Almeida Cabral<sup>3</sup>

Pedagogia



ISSN IMPRESSO 1980-1785

ISSN ELETRÔNICO 2316-3143

## RESUMO

O presente artigo visa fazer uma revisão bibliográfica acerca da síndrome de *Burnout* no trabalho docente. A síndrome de *Burnout*, que significa perda de energia, desistência, relacionada à dor do profissional que perde sua energia no trabalho, por se ver entre o que deveria fazer e o que efetivamente consegue fazer. A perspectiva traçada aponta que o adoecimento dos docentes está ligado as problemáticas no nível de tensão cotidiana, oriundo de estressores externos e internos na prática dos professores. São apontadas as causas, sintomas e possíveis tratamentos para reduções de altos índices da síndrome de *Burnout*, que causa evasão dos professores das instituições de ensino. Além disso, é mostrado que são necessárias reflexões para a ampliação da qualidade de vida dos professores.

## PALAVRAS-CHAVE

Síndrome de *Burnout*. Sofrimento. Docente.

## ABSTRACT

This article aims to make a literature review about the Burnout syndrome in the teaching work. The Burnout syndrome, which means loss of energy, withdrawal, pain-related professional who loses his power at work, because they see between what should do and what they actually can do. The perspective outlined points out that the illness of teachers is on the issues at the level of everyday stress, come from external and internal stressors in practice of teachers. the causes, symptoms and possible treatments for high rates reductions of Burnout syndrome, which causes evasion of teachers of educational institutions are appointed. Moreover, it is shown that reflections are necessary to expand the quality of life of teachers.

## KEYWORDS

Burnout Syndrome. Suffering. Teaching.

## 1 INTRODUÇÃO

O presente estudo nos mostra como a síndrome de *Burnout* vem atingindo diferentes profissionais, inclusive aqueles que estão exercendo a docência. O trabalho docente é considerado uma das práticas essenciais para o desenvolvimento humano. Ao estudar a formação docente e suas práticas nos contextos da educação, por exemplo: na escola. Notamos que um termo vem se destacando nos estudos sobre o trabalho docente nos últimos anos, trata-se do termo Burnout. Segundo Andrade e Cardoso (2012, p. 133) o termo foi utilizado inicialmente por Brandley em 1969, mas tornou-se conhecido a partir dos artigos de Freudenberger de 1974, 1975 e 1979. Freudenberger associou o termo à estafa por estresse crônico (MASLACH; JACKSON, 1981).

Burn-out ou Burnouté um termo em inglês, que em sua tradução aproximada significa "queimar até a exaustão" aquilo ou aquele que não funciona mais por falta de energia, que não tem mais condições físicas e psicológicas de continuar, é um processo que acomete o indivíduo em resposta a uma cronificação do estresse ocupacional, afetando-lhe em sua vida profissional, individual, familiar e social. (BENEVIDES-PEREIRA, 2010, apud SILVA, 2012. p. 14.)

Carlotto e Palazzo (2006) nos falam que o papel de professor na sociedade atual, vai além de ensinar em sala de aula. O profissional da educação desempenha atividades que demanda um esforço que está além das habilidades e técnicas que o professor geralmente tem. As particularidades das instituições escolares, os contextos

sociais nos quais os estudantes estão inseridos, suas necessidades e desejos distintos, exigem que os docentes estejam capacitados a ir além do caráter pedagógico do ensino ao qual foi preparado em sua formação acadêmica.

Toda essa responsabilidade e cobrança, em que a educação escolar passou a ser responsável pelo desenvolvimento psicossocial dos estudantes, contribuíram para o adoecimento dos professores, assim temos a síndrome de *Burnout*, que de acordo com 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".

Essa síndrome nos docentes é conhecida como a desistência, desgaste e à dor do profissional que perdeu sua energia no trabalho e não consegue permanecer nesse ambiente. Sua prática profissional se torna uma dor imensa e aquilo que era executado com tanto amor agora é enfrentado como um momento de sofrimento.

A realidade vivida pelos professores, nos últimos tempos, depõe sobre o crescente aumento do índice de *Burnout* entre os docentes, em grande parte devido às condições de trabalho, cobranças e atividades das instituições de ensino que eles levam para casa.

A dor de um profissional encalacrado entre o que pode fazer e o que efetivamente consegue fazer, entre o céu de possibilidades e o inferno dos limites estruturais, entre a vitória e a frustração; é a síndrome de um trabalho que voltou a ser trabalho, mas que ainda não deixou de ser mercadoria (KUENZER, 2004 apud SILVA, 2006, p. 91).

Dentro desse contexto, questiona-se: o que causa essa síndrome? Quais os sintomas? Quais os possíveis tratamentos? A docência pode ir do amor até a dor? Será que o docente está sendo sobrecarregado e as cobranças estão passando do limite que a sua formação profissional exige?

Nesse sentido, o presente artigo tem como objetivos: compreender o que é síndrome de *Burnout* na docência; analisar as causas e sintomas da síndrome; identificar os possíveis tratamentos para a síndrome; apresentar possibilidades para redução do adoecimento dos docentes causadas pela síndrome de *Burnout*.

Justifica-se a pesquisa por ter relevância na compreensão da docência, entendendo o número cada vez maior de professores-docentes que estão fora das salas de aula pelo adoecimento, muitas vezes diagnosticado como síndrome de *Burnout*. Esta pesquisa possibilita reflexões de novas possibilidades para a atuação docente, com um novo olhar para a prática que pode ir do amor a dor.

Como procedimento metodológico utilizou revisão e/ou pesquisa bibliográfica. “A pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado. Tradicionalmente, esta modalidade de pesquisa inclui material impresso como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos” (GIL, 2010, p. 29). Assim como artigos científicos disponíveis na internet e muitas das informações podem ser percebidas no estudo de Carlotto.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 O ESTRESSE

O estresse acentuado pode afetar diversos profissionais, os que têm mais probabilidade de adoecerem segundo Rodrigues, Chaves e Carlotto (2010) são os profissionais da saúde, educação, policiais, agentes penitenciários, entre outros, estes profissionais estão em contato direto com os usuários de tais serviços.

A compreensão para o estresse está ligada a um conjunto de reações, sendo entendido da seguinte forma:

O estresse é um processo caracterizado por um conjunto de reações – fisiológicas, psíquicas e até mesmo comportamentais – de adaptação que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo, uma forma de adaptação para restabelecer o equilíbrio. (PAFARO; MARTINO, 2004; LIPP, 2000 apud ANDRADE; CARDOSO, 2012, p. 132.)

A Organização Mundial da Saúde (OMS) mostra o estresse como uma epidemia global, estando relacionada às diferentes exigências em que o homem contemporâneo está inserido. Todo esse adoecimento tem fortes ligações como a atual compreensão e cobranças que o mundo trabalho tem feito sobre os homens, a forma de efetuar o trabalho passou por uma transformação de acordo com a nova ordem do mundo capitalista.

Diante dos impactos causados pelas mudanças de valores do mundo, moderno e globalizado, do processo de reestruturação produtiva, iniciado nos anos 90, o perfil do trabalho e dos trabalhadores modificou-se para adaptar-se às inovações tecnológicas com os novos modelos gerenciais de qualidade estabelecidos. Juntamente com isso houve uma intensificação do trabalho, decorrente do aumento no ritmo, das responsabilidades e da complexidade das tarefas, trazendo também o aumento do desemprego, do trabalho informal,

mudanças nas formas de trabalho e dos determinantes do processo saúde-doença. (ANDRADE; CARDOSO, 2012, p. 130).

A escola também foi afetada pelo capitalismo “A escola, como qualquer ambiente laboral, também sofreu a massificação da sociedade industrial moderna, cobrando dos docentes parâmetros de produtividade e eficiência empresarial” (FRIGOTTO, 1999 apud ANDRADE; CARDOSO, 2012, p. 131). As mudanças que o trabalho veio sofrendo no decorrer histórico, estando interligado com a situação do ambiente de trabalho causam o adoecimento dos trabalhadores, por exemplo: o estresse e a síndrome de Burnout.

Os trabalhadores estão sujeitos a condições de trabalho que podem gerar sofrimento, tensão emocional, insatisfação, irritação, insônia, envelhecimento prematuro, aumento do adoecimento e morte por doenças cardiovasculares e outras doenças crônico-degenerativas como as osteomusculares. (ANDRADE; CARDOSO, 2012, p. 130.)

Essa realidade de adoecimento no trabalho é visto como algo totalmente negativo, por estarmos em uma sociedade que preza pela produtividade e trabalhador doente não produz de maneira satisfatória.

A doença raramente é bem-vista no trabalho, pois os valores nesse ambiente são construídos, principalmente, sob o foco da produtividade. Estar doente significa comprometer os resultados e a imagem da empresa (FRANÇA, 1999 apud ANDRADE; CARDOSO, 2012, p. 131.)

A relação do trabalho com as doenças leva ao sofrimento e conseqüentemente ao estresse. Compreendendo o estresse como um dos problemas mais comuns que o ser humano pode enfrentar, tendo como características um estado de tensão, levando ao desequilíbrio intenso no organismo, que pode desencadear diversas doenças graves. Quando esse estresse tem relação direta com a ocupação, trabalho desenvolvido pelo sujeito, ele recebe o nome de estresse ocupacional.

O estresse ocupacional pode ser entendido como o resultado de relações complexas entre condições de trabalho, condições externas ao trabalho e características do trabalhador, nas quais a demanda das atividades excede as habilidades do trabalhador para enfrentá-las. (MURPHY, 1984 apud ANDRADE; CARDOSO, 2012, p. 131).

O ambiente de trabalho é visto como um agente desencadeador de sofrimento, pois, neste ambiente já não é possível conseguir se realizar enquanto profissional, havendo um desgaste anormal da capacidade que o trabalhador possui para a produção

a qual foi designado. Tornando-se um ambiente ameaçador. O estresse ocupacional pode afetar diversas profissões, entre elas estão os professores.

## 2.2 O ESTRESSE NOS DOCENTES-PROFESSORES

As relações do estresse nos professores têm relações diretas com as cobranças e mudanças que o contexto escolar veio passando no decorrer dos tempos.

A compreensão que temos da escola hoje, constitui-se a partir o século XV. Segundo Carlotto (2002) a escola surgiu como uma forma de preparar as crianças para o mercado de trabalho, nesse momento histórico em que o capitalismo vai surgindo, emergiu a necessidade de termos mão de obra qualificada para as necessidades de tal mercado, assim como, sendo uma forma de conter as crianças que não eram levadas para as indústrias como mão de obra barata. A visão do magistério vem de uma perspectiva sacerdotal.

[...] a visão de magistério a partir desta perspectiva sacerdotal surge, de forma mais evidente, no momento da Revolução Francesa. A concepção de professor caracteriza-o como aquele que se doava à causa de resistir ao avanço do liberalismo. Era visto como uma figura estratégica, o guardião de uma ordem cujo sistema de referência era sagrado e cujas normas econômicas e sociais eram legitimadas pelas normas e valores religiosos. (KRENTZ, 1986 apud CARLOTTO, 2002, p. 22).

Com o passar dos tempos a escola foi ganhando novos valores, porém muitos deles estão relacionados com esse contexto imposto pela nova organização do trabalho. Impondo para os profissionais da educação algumas tarefas que são o modelo capitalista, tais como:

1) desenvolver métodos eficazes a serem seguidos pelos professores; 2) determinar, em função disso, qualificações necessárias para o exercício da atividade; 3) capacitá-los em consonância com as qualificações, ou colocar requisitos de acesso; 4) fornecer formação permanente que mantivesse o professor à altura de suas tarefas durante sua permanência na instituição; 5) dar-lhe instruções detalhadas sobre como realizar seu trabalho; e 6) controlar permanentemente o fluxo do "produto parcialmente desenvolvido", isto é, o aluno. (ENQUITA, 1989 apud CARLOTTO, 2002, p. 22).

Novas questões foram adicionadas as formas de organização do trabalho docente. Em sua maioria são de exigências e responsabilidades que são cobradas sobre

os educadores, coincidindo com um processo histórico de uma rápida transformação do contexto social, causando uma modificação do papel do professor. Os fatores de mudança no papel do professor estão ligados a três fatores.

1º) a evolução e a transformação dos agentes tradicionais de socialização (família, ambiente cotidiano e grupos sociais organizados), que, nos últimos anos, vêm renunciando às responsabilidades que antigamente vinham desempenhando no âmbito educativo, passando a exigir que as instituições escolares assumam esta responsabilidade; 2º) o papel tradicionalmente designado às instituições escolares, com respeito à transmissão de conhecimentos, viu-se seriamente modificado pelo aparecimento de novos agentes de socialização (meios de comunicação e consumo cultural de massas, etc.), que se converteram em fontes paralelas de informação e cultura; e 3º) o conflito que se instaura nas instituições quando se pretende definir qual é a função do professor, que valores, dentre os vigentes em nossa sociedade, o professor deve transmitir e quais deve questionar. (MERAZZI, 1983 apud CARLOTTO, 2002, p. 22-23).

Nesse processo o professor se depara com a necessidade de desempenhar vários papéis, que muitas vezes vão além da sua função.

Exige-se que seja companheiro e amigo do aluno, lhe proporcione apoio para o seu desenvolvimento pessoal, mas ao final do curso adote um papel de julgamento, contrário ao anterior. Deve estimular a autonomia do aluno, mas ao mesmo tempo pede que se acomode às regras do grupo e da instituição. Algumas vezes é proposto que o professor atenda aos seus alunos individualmente e em outras ele tem que lidar com as políticas educacionais para as quais as necessidades sociais o direcionam, tornando professor e alunos submissos, a serviço das necessidades políticas e econômicas do momento. (MERAZZI, 1983 apud CARLOTTO, 2002, p. 23).

Com tantas responsabilidades e cobranças, chega a ser natural que este profissional sintam-se esgotado, estressado, insatisfeito e adoeça com essa situação.

Entre elas estão a relação com os alunos e seu baixo nível de motivação; ou o tipo de jornada de trabalho; sobrecarga de atividade laboral, referente não só ao número de horas

de dedicação, como também a outros elementos, como a proporção aluno/professor, o sistema de horários, o nível de envolvimento com os alunos; inadequação entre formação e desenvolvimento profissional; clima organizacional e a coordenação com as demandas da administração, da supervisão e da estrutura do local de trabalho; além da baixa remuneração salarial. (ANDRADE; CARDOSO, 2012, p. 134).

A junção desses fatores apresentados, que possuem relação direta com o ambiente escolar, a sobre carga de trabalho, a cobrança da sociedade que recai sobre o professor, são fatores fundamentais para o estresse ocupacional, assim como os mesmo podem desencadear o síndrome de Burnout.

### **3 A SÍNDROME DE BURNOUT NA DOCÊNCIA**

A síndrome de Burnout é um tema vista em muitos artigos e discutido por diversos autores, como por exemplo: Carlotto e Palazzo (2006); Carlotto (2002); Andrade e Cardoso (2012); Silva e colaboradores (2008), Silva (2006); Rodrigues e colaboradores, 2012; entre outros.

Ainda não temos uma única definição para o Burnout, porém os autores citados acima consideram como sendo um fenômeno psicossocial que possui três dimensões em comum, sendo elas: Exaustão Emocional, Despersonalização e Baixa Realização Profissional.

É um construto formado por três dimensões relacionadas, mas independentes: (a) exaustão emocional: caracterizada por falta de energia e entusiasmo, por sensação de esgotamento de recursos ao qual pode somar-se o sentimento de frustração e tensão nos trabalhadores, por perceberem que já não têm condições de despendar mais energia para o atendimento de seu cliente ou demais pessoas, como faziam antes; (b) despersonalização: caracterizada pelo desenvolvimento de uma insensibilidade emocional, que faz com que o profissional trate os clientes, colegas e a organização de maneira desumanizada; (c) diminuição da realização pessoal no trabalho: caracterizada por uma tendência do trabalhador a auto avaliar-se de forma negativa, tornando-se infeliz e insatisfeito com seu desenvolvimento profissional, com conseqüente declínio no seu sentimento de competência e êxito, bem como de sua capacidade de interagir com os demais. (CARLOTTO; PALAZO, 2006, p. 1018).

O processo da síndrome é individual e sua evolução pode levar anos e até décadas, sendo um cumulativo, gradativo, desgastante e muitas vezes negado pelos docentes. Podemos encontrar cinco elementos comuns quanto à definição de Burnout.

1) existe a predominância de sintomas relacionados a exaustão mental e emocional, fadiga e depressão; 2) a ênfase nos sintomas comportamentais e mentais e não nos sintomas físicos; 3) os sintomas do *burnout* são relacionados ao trabalho; 4) os sintomas manifestam-se em pessoas “normais” que não sofriam de distúrbios psicopatológicos antes do surgimento da síndrome; 5) a diminuição da efetividade e desempenho no trabalho ocorre por causa de atitudes e comportamentos negativos. (MASLACH, SCHAUFELI; LEITER 2001 apud CARLOTTO, 2002, p. 23 - 24.)

Esses elementos afetam o profissional e impossibilita que continuem exercendo o seu trabalho. “Ensinar é uma atividade, em geral, altamente estressante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no desempenho profissional dos professores” (REIS et al., 2006 apud ROBRIGUES; CHAVES; CARLOTTO, 2010, p. 199). O ambiente escolar torna-se agente de adoecimento e conseqüentemente relacionado com as exigências que são cobradas deste profissional.

As condições de trabalho que também são causadores de adoecimento, estresse, contribuindo para o desenvolvimento do Burnout, Leite e Souza (2007) discutem o assunto.

Os autores referem estudos nos quais são destacados aspectos como: precárias condições de trabalho (temperatura, ruído, iluminação, espaço físico, material didático); organização do trabalho (multiplicidade de tarefas diferenciadas e simultâneas, ritmos de trabalho, pouca freqüência de pausas, os movimentos repetitivos, o aumento das exigências cognitivas, mobilização da subjetividade, capacidade de diagnosticar e de decidir, perda de autonomia, burocratização e rotinização das atividades educativas, a prescrição do trabalho, a padronização do currículo e dos métodos de ensino, a falta de acompanhamento técnico, novas exigências de qualificação, como polivalência, qualificação técnica, realização de horas extras); físicos (posturas desconfortáveis, uso elevado e freqüente da voz, peso de grandes quantidades de materiais). (LEITE; SOUZA, 2007 apud RODRIGUES; CHAVES; CARLOTTO, 2010, p.199).

Carlotto (2002) ao falar sobre os aspectos profissionais, os professores sofrem com vários prejuízos em seu desenvolvimento no trabalho e em sua vida pessoal. Tal síndrome afeta a vida do indivíduo de maneira geral, indo além do ambiente causador de adoecimento, a escola, e afetando a vida pessoal dos professores.

Nos aspectos profissionais, o professor pode apresentar prejuízos em seu planejamento de aula, tornando-se este menos freqüente e cuidadoso. Apresenta perda de entusiasmo e criatividade, sentindo menos simpatia pelos alunos e menos otimismo quanto à avaliação de seu futuro. Pode também sentir-se facilmente frustrado pelos problemas ocorridos em sala de aula ou pela falta de progresso de seus alunos, desenvolvendo um grande distanciamento com relação a estes. Sentimentos de hostilidade em relação a administradores e familiares de alunos também são freqüentes, bem como o desenvolvimento de visão depreciativa com relação à profissão. O professor mostra-se autodepreciativo e arrependido de ingressar na profissão, fantasiando ou planejando seriamente abandoná-la. (CARLOTTO, 2002, p. 24).

Na Classificação Internacional das Doenças (CID). A CID é resultante do esforço da OMS no estabelecimento de uma classificação internacional de doenças relacionadas com a saúde. A Síndrome de Burnout está classificada no Grupo V da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde, reconhecida pela sigla *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems/ICD* (CID).

Em 1988, foi lançada a primeira CID, que é revisada periodicamente e encontra-se, desde 1992 na sua décima edição, por isso possui a denominação de CID-10, como é conhecida. A maioria dos países passou a adotá-la desde então. A Síndrome de Burnout é classificada no inciso XII, sob o código Z73. (BRASIL, 2002 apud ANDRADE; CARDOSO, 2012, p. 133).

Andrade e Cardoso (2012) ao falarem sobre a Burnout no Brasil destacam que “desde maio de 1996, as regulamentações da Previdência Social, consideram a Síndrome de Burnout como um dos ‘agentes patogênicos causadores de doenças profissionais’, no grupo das doenças consideradas de etiologia múltipla” (CARDOSO; ANDRADE, 2012, p. 133.) A síndrome de Burnout é vista como uma patologia, que é gerada no ambiente de trabalho, o contexto escolar, e que interfere na obtenção dos objetivos pedagógicos, afetando a aprendizagem dos estudantes.

Os sinais da síndrome de acordo com Andrade e Cardoso (2012) são diversos como: insensibilidade, despreocupação, desconforto físico, insônia, fadiga, irritabilidade, tristeza, desinteresse, apatia, angústia, tremores e inquietação ansiedade, desejo de fugir do ambiente escolar, sentimento de abandono, desespero pelo sentimento de divisão entre o que pode fazer e o que efetivamente consegue fazer no desenvolvimento de suas atividades, caracterizando uma síndrome depressiva ou de ansiedade.

Os sintomas segundo Silva (2012) podem ser físicos, psíquicos e comportamentais.

Os sintomas físicos são: fadiga constante e progressiva, uma sensação de falta de energia que é o principal sintoma e o mais citado pelos profissionais, dores musculares ou osteomusculares, distúrbio do sono, cefaléia, perturbações gastrointestinais, imunodeficiência, transtornos cardiovasculares, distúrbio do sistema respiratório, disfunções sexuais e alterações menstruais nas mulheres. Os sintomas psíquicos são: Falta de atenção, de concentração, alteração da memória, lentidão do pensamento, sentimento de solidão, impaciência, sentimento de impotência, labilidade emocional que é mudar de humor bruscamente, dificuldade de auto aceitação, auto-estimar baixa, astenia, desânimo, disfônica, depressão, desconfiança e paranóia. Os sintomas Comportamentais são: negligência ou escrúpulo excessivo, irritabilidade, incremento da agressividade, incapacidade para relaxar, dificuldade na aceitação de mudança, perda de iniciativa, aumento do consumo de substâncias como álcool, cigarro entre outras, comportamento de alto risco realizando atividades que requerem atenção e coragem, por oferecer risco à vida e suicídio. (SILVA, 2012, p. 26 - 27).

As causas e sintomas são inúmeros, mas não são universais, depende de características tanto da pessoa como das circunstâncias em que se encontra, variando também o grau em que vai se manifestar em cada pessoa, esses sintomas podem não apresentar todos de uma vez, podendo aparecer em variados momentos na mesma pessoa de formas diferentes.

O diagnóstico da síndrome de Burnout é feito por médicos psiquiatras e psicólogos. Conforme Silva (2012) o tratamento para Síndrome de Burnout deve ser orientado por um psicólogo ou psiquiatra e, normalmente, é feito por meio da combinação de medicamentos e terapias durante 1 a 3 meses. Usando a psicoterapia como uma forma de enfrentar essa síndrome e buscar as melhoras possíveis.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A síndrome de burnout é causada por diversos fatores associados, tais como: sobre carga, carga horária inflexível, cobrança da direção da escola e da sociedade sobre o papel do professor, estresse, desânimo, baixo salário entre outros motivos. Os motivos que levam a síndrome causam uma interferência na vida profissional e pessoal dos docentes.

Toda essa situação de adoecimento no trabalho leva ao afastamento dos docentes da sala de aula, chegando ao ponto de abandonar a carreira profissional já não conseguir voltar a trabalhar.

A docência que durante a graduação pode ser vivida como uma fonte de amor, uma profissão realizadora, a depender das situações apresentadas e vivenciadas pelo docente pode levar a dor, o que foi motivo de amor, é agora uma fonte de sentimentos negativos e dores. Esse sofrimento ultrapassa os sintomas físicos e atinge o psicológico dos docentes.

Mesmo sendo um assunto debatido no momento é preciso a realização de mais estudos, a respeito da vivência e frustrações da docência, sobre a burnout vivida na docência, os resultados dos tratamentos feitos pelos docentes que viveram ou vivem a síndrome.

Os artigos que utilizamos para embasar na revisão nos mostra que é preciso criar espaço para as discussões com os docentes, possibilitar a eles momentos de interação e não só momento de trabalho e cobranças. Afinal descansar e lazer não são mesma coisa, muitas vezes os docentes usam o final de semana para descansar, como poder ficar deitado e dormindo, mas isso não é lazer, é só o descanso do corpo. O lazer aqui é compreendido como momento em que os docentes poderiam estar curtindo e se divertindo com seus familiares e amigos. Lazer como momento de prazer e alegria.

Ofertar formas de trabalhar e se realizar enquanto profissional docente é uma forma de reduzir o estresse e conseqüentemente a síndrome de burnout. Tornar o ambiente de trabalho em um ambiente produtivo e realizador, compreender o docente como um ser humano que precisa estar feliz para conseguir realizar bem as suas atividades.

Percebemos em nossa revisão bibliográfica que existe uma sobrecarga de trabalho, que os docentes não estão sendo preparados para lidar com uma cobrança imensa como é tida nos ambientes de ensino. Que a formação profissional não preparar os docentes para enfrentar situações em que são cobrados que eles sejam além de docentes, médicos, psicólogos e até pai ou mãe.

Esse profissional muitas vezes se encontra com uma realidade que não possibilita a efetivação do trabalho dele, muitas vezes a escola não possui estrutura física, não possui material escolar, não tem merenda, entre outras situações que pode ser encontradas na realidade brasileira. O presente artigo não objetiva responder a todas as questões e dúvidas acerca da síndrome de Burnout, trouxemos algumas reflexões e esperamos que novas pesquisas possam surgir para com isso possibilitar a ampliação dos conhecimentos sobre o tema e com isso apresentar formas de contribuir para que a docência não passe pelo caminho do amor até a dor.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Patrícia Santos de; CARDOSO, Telma Abdalla de Oliveira. **Prazer e dor na docência**: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. 2012. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/sausoc/article/viewFile/29824/31709>>. Acesso em: 20 fev. 2015.

CARLOTTO, Mary Sandra; PALAZZO, Lílian dos Santos. **Síndrome de burnout e fatores associados**: um estudo epidemiológico com professores. 2006. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2006000500014&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2006000500014&script=sci_arttext)>. Acesso em: 17 mar. 2015.

CARLOTTO, Mary Sandra. **A síndrome de burnout e o trabalho docente**. Disponível em: <[http://www.saudedoprofessor.com.br/Burnout/Arquivos/burnout\\_trabalho\\_docente.pdf](http://www.saudedoprofessor.com.br/Burnout/Arquivos/burnout_trabalho_docente.pdf)>. Acesso em: 15 abr. 2015.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2010.

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

RODRIGUES, Cristina Delgado; CHAVES, Laura Brandão; CARLOTTO, Mary Sandra. **Síndrome de Burnout em professores de educação pré-escolar**. Disponível em: <<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/psicologia/article/view/10009/13911>>. Acesso em: 23 mar. 2015.

SILVA, Joilson Pereira da; DAMÁSIO, Bruno Figueiredo; MELO, Suéllen Alencar; AQUINO, Thiago Antônio Avelar de. **Estresse e burnout em professores**. Disponível em: <[http://200.17.141.110/periodicos/revista\\_forum\\_identidades/revistas/ARQ\\_FORUM\\_IND\\_3/SESSAO\\_L\\_FORUM\\_Pg\\_75\\_83.pdf](http://200.17.141.110/periodicos/revista_forum_identidades/revistas/ARQ_FORUM_IND_3/SESSAO_L_FORUM_Pg_75_83.pdf)>. Acesso em: 29 mar. 2015.

SILVA, Maria Emília Pereira da. **Burnout**: por que sofrem os professores? Disponível em: <<http://www.revispsi.uerj.br/v6n1/artigos/PDF/v6n1a08.pdf>>. Acesso em: 13 abr. 2015.

SILVA, Miriam Emanuela Lopes. **A síndrome de burnout da rede pública do município de Arapiraca e sua relação com os pedidos de afastamento da sala de aula.** 2012.

---

**Data do recebimento:** 1 de março de 2016

**Data da avaliação:** 21 de junho de 2016

**Data de aceite:** 2 de agosto de 2016

---

---

1. Acadêmico do Curso de Pedagogia, Universidade Tiradentes – UNIT. E-mail: afs2012@hotmail.com

2. Acadêmica do Curso de Pedagogia, Universidade Tiradentes – UNIT. E-mail: marilfl@hotmail.com

3. Graduada em Pedagogia; Mestre em Educação pela Universidade Federal de Sergipe, Professora da Universidade Tiradentes – UNIT. E-mail: milipedago@hotmail.com