A prevalência de Síndrome de *Burnout* ou esgotamento profissional em profissionais do ensino

Priscila Barros Armando[1]; Olívia Cristina Perez[2]

[1]Especialista em Administração de Recursos Humanos pela Universidade Paulista (UNIP/Santos). Bacharel em Administração de Empresas também pela Universidade Paulista (UNIP/Santos).
[2]Professora do Eixo O Ser Humano e sua Inserção Social na Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) e dos cursos de administração e direito da Universidade Paulista (UNIP/Santos). Doutora em Ciência Política pela Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo (FFLCH/USP).

Resumo
A Síndrome de *Burnout* (SB) poder ser considerada como um tipo de estresse ocupacional que afeta o desempenho dos profissionais em suas funções. O objetivo da presente pesquisa foi mensurar o nível dessa patologia entre colaboradores de uma Unidade Municipal de Ensino Infantil na cidade de Santos (SP) por meio da aplicação de questionário. Constatou-se que os profissionais pesquisados são acometidos pela Síndrome de *Burnout* em diferentes níveis de intensidade, nas dimensões de exaustão profissional, despersonalização e baixa realização profissional.
Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*. Trabalho. Educação.

The prevalence of burnout syndrome or professional depletion, in education professionals

Abstract
The Burnout Syndrome can be considered a type of occupational stress that affects the performance of professionals in theirroles. The aim of this research was to measure this disease in employees of a Municipal Unit of Child Education in the city of Santos (SP) through the use of questionnaire. It was found that the professionals surveyed are affected by Burnout Syndrome at different levels of intensity, the dimensions of professional exhaustion, depersonalization and low career accomplishment.
Keywords: Burnout Syndrome. Work. Education.

Introdução

O papel do professor tem significado fundamental na construção e socialização do indivíduo. Por isso suas condições emocionais e de trabalho são de suma importância para o bom desempenho de suas funções.

No entanto, atualmente são muitas as atribuições impostas ao professor. Além das classes, tem que fazer trabalhos administrativos, planejar, reciclar-se, investigar, orientar alunos e atender aos pais (CARLOTTO e PALAZZO, 2006. p. 1017). Logo, os profissionais da área educacional ficam sobrecarregados - o que acaba refletindo na qualidade de vida e na saúde do trabalhador.

Considerando tais características da profissão docente, a presente pesquisa analisa a Síndrome de *Burnout* (SB) em profissionais do ensino. Os profissionais da área da educação

foram escolhidos como objetos de estudo pelo fato de apresentarem sintomas alarmantes no que se refere à incidência desta patologia.

O termo *Burnout* pode ser definido como aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia. Metaforicamente é aquilo, ou aquele, que chegou ao seu limite, com grande prejuízo em seu desempenho físico ou mental (TRIGO, 2007, p. 225).

A palavra Síndrome designa um conjunto de sintomas, que podem ser físicos, psíquicos ou de comportamento. Na SB, os sintomas mais recorrentes são: fadiga constante, distúrbios de sono, dores musculares, dores de cabeça e enxaquecas, problemas gastrointestinais, respiratórios, cardiovasculares. Em mulheres, as alterações no ciclo menstrual são um sintoma físico importante. Além desses, existem sintomas psicológicos como: dificuldade de concentração, sentimentos negativos sobre o viver, trabalhar e ser, impaciência, irritabilidade, baixa autoestima, desconfiança, depressão, em alguns casos paranóia. Para o diagnóstico, existem quatro concepções teóricas baseadas na possível etiologia da síndrome: clínica, sócio-psicológica, organizacional e sócio-histórica (TRIGO, 2007, p.225).

Embora a legislação brasileira já contemple a SB, desde 1999, sua dimensão e caracterização específica ainda são pouco conhecidas. De acordo com Trigo (2003, p. 226): "No Brasil, a literatura encontrada nos bancos de dados utilizados não é vasta em relação ao *Burnout* e sua prevalência". No entanto, as pesquisas existentes apontam alta prevalência da SB, principalmente entre profissionais que trabalham com prestação de serviços, como trabalhadores da educação, saúde, polícia, trabalhadores sociais e agentes penitenciários.

A respeito da SB na educação, Silva e Carlotto (2003, p. 146) definem este como um fenômeno complexo e multidimensional, resultante da interação de aspectos individuais e o ambiente de trabalho, e que não está limitado à sala de aula ou ao contexto institucional, mas a todos os fatores abrangidos nesta relação - incluindo os fatores macrossociais como políticas educacionais e fatores sócio-históricos. Sua ocorrência em professores tem sido considerada um fenômeno psicossocial relevante, pois afeta não somente o professor, mas também o ambiente educacional, interferindo na obtenção dos objetivos pedagógicos, uma vez que os profissionais acometidos pela síndrome desenvolvem um processo de alienação, desumanização e apatia.

Material e métodos

O trabalho foi realizado por meio de uma pesquisa descritiva e de campo em que colaboradores de uma Unidade Municipal de Ensino Infantil na cidade de Santos preencheram um questionário destinado a verificar a existência da Síndrome de *Burnout* (SB).

Ao todo a Unidade de Ensino contava com 55 colaboradores (professores, diretora da escola, assistentes de direção e coordenadoras pedagógicas) dos quais participaram 37 (67%) de forma voluntária. O instrumento aplicado foi o Questionário para Identificação Preliminar da *Burnout,* inspirado nas adaptações feitas por Jbeili (2007) e Maroco e Tecedeiro (2011) com base no *Maslach Burnout Inventory* (MBI).

O MBI é um instrumento com 22 perguntas sobre sentimentos relacionados ao trabalho, distribuídos por 3 escalas: a) exaustão emocional, b) despersonalização e c) realização pessoal. A frequência com que cada sentimento ocorre é avaliada numa escala tipo Likert de 7 pontos, variando entre 0 (nunca) e o máximo 6 (todos os dias).

Resultados e discussão

Com os dados coletados no Questionário para Identificação Preliminar da *Burnout* foi definido o grau de incidência da SB nos colaboradores da Unidade de Ensino Infantil pesquisada:

a) De 0 a 15 pontos: nenhum indício de *Burnout*.

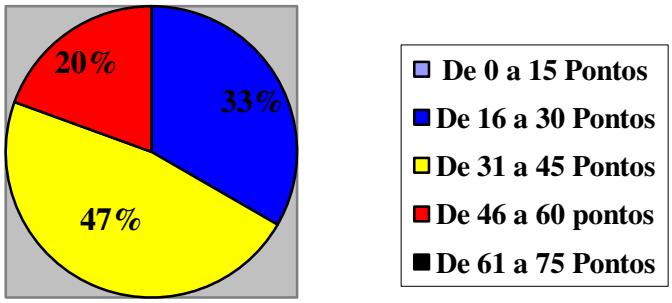
b) De 16 a 30 pontos: possibilidade de desenvolver *Burnout*, indicado trabalhar as recomendações de prevenção da Síndrome.

c) De 31 a 45 pontos: fase inicial de *Burnout*, indicado ajuda profissional para debelar os sintomas e garantir, assim, a qualidade no seu desempenho profissional e a sua qualidade de vida.

d) De 46 a 60 pontos: a SB começa a se instalar. Recomenda-se procurar ajuda profissional para prevenir o agravamento dos sintomas.

e) De 61 a 75 pontos: o colaborador pode estar em uma fase considerável da *Burnout*, mas esse quadro é perfeitamente reversível.

Gráfico 1 – Identificação Preliminar da Síndrome de Burnout

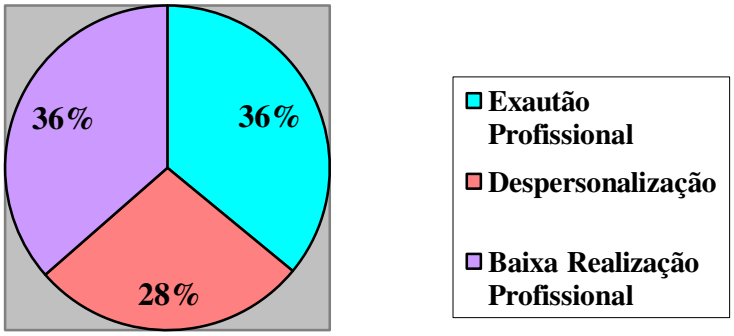


Dentre os colaboradores investigados, 48% encontram-se fase inicial de *Burnout*, enquanto em 33% existe a possibilidade de desenvolver *Burnout*. Em 19% dos funcionários, a *Burnout* começa a se instalar, sendo recomendável a ajuda de um profissional.

A pesquisa demonstra que 100% do quadro de colaboradores tem propensão a desenvolver a Síndrome ou já se encontra em algum estágio da SB. Os dados confirmam as pesquisas que apontam que a SB em profissionais da área de ensino é um fenômeno psicossocial relevante, pois afeta não somente o professor, mas também o ambiente educacional, interferindo na obtenção dos objetivos pedagógicos (SILVA e CARLOTTO, 2003, p. 152).

Para complementar esses resultados, o Gráfico 2 mede os sentimentos relacionados ao trabalho que foram distribuídos em três dimensões: a) Exaustão Emocional – analisa sentimentos de sobrecarga emocional e a incapacidade retribuir às exigências interpessoais do trabalho; b) Despersonalização – mede respostas impessoais ou negativas dirigidas para aqueles a quem prestam serviços; e c) Realização Pessoal – avalia sentimentos de incompetência e baixa de realização profissional.

Gráfico 2 – Identificação das dimensões da Síndrome de Burnout



A variável *Burnout* é estimada através do cálculo da média das pontuações obtidas em cada dimensão, o que resulta no índice alcançado em cada uma delas. Os dados coletados demonstram empate de 36% nas dimensões: exaustão emocional e baixa realização profissional, enquanto a despersonalização (cinismo) atinge a 28% da equipe da Unidade Municipal de Ensino Infantil.

Exaustão emocional abrange sentimentos como depressão, irritabilidade, diminuição de empatia; sensação de baixa energia, fraqueza, preocupação; maior suscetibilidade para doenças, cefaléias, náuseas, tensão muscular, dor lombar ou cervical, distúrbios do sono. A baixa realização profissional é descrita como uma sensação de que muito pouco tem sido alcançado e o que é realizado não tem valor. A despersonalização (distanciamento afetivo ou cinismo) provoca a sensação de alienação em relação aos outros, sendo sua presença muitas vezes desagradável *(World Health Organization*, 1998 *apud* TRIGO, 2007, p. 225).

Conclusão

A pesquisa aqui apresentada teve como objetivo verificar a incidência da Síndrome de *Burnout* entre colaboradores de uma Unidade de Ensino Infantil na cidade de Santos (SP). Em linhas gerais, a SB é o resultado do estresse crônico, típico do cotidiano do trabalho, principalmente quando neste existem excessiva pressão, conflitos, poucas recompensas emocionais e pouco reconhecimento (CARLOTTO, 2011).

Por meio da análise de questionários aplicados contatou-se que os colaboradores apresentam em vários estágios da SB, com predominância de 48% no estágio inicial das três dimensões que compõem *Burnout*: exaustão profissional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho.

De fato, segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT) a profissão docente é considerada uma das mais estressantes, com forte incidência de elementos que conduzem à SB. Esse fenômeno, que atinge profissionais da área educacional de diferentes países, parece portar um caráter epidêmico mundial que extrapola as fronteiras nacionais (CARLOTTO, 2011). Daí a importância de estudos sobre a SB na área educacional.

Ao analisar o grau de incidência de SB entre os colaboradores que trabalham na área da educação, a pesquisa espera contribuir para a formulação de políticas públicas e auxilia os gestores a lidar com tal quadro, através do entendimento sobre a incidência do estresse laboral na equipe de trabalho.

Referências

CARLOTTO, M. S. Síndrome de *Burnout* em Professores: Prevalência e Fatores Associados**.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Vol. 27, n. 4, 2011. p. 403-410.

CARLOTTO, M.S. e PALAZZO, L. S., Síndrome de *Burnout* e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. *Caderno de Saúde Pública*. Rio de Janeiro, maio 2006. p. 1017-1026.

JBEILI, C. Síndrome de Burnout em professores: identificação, tratamento e prevenção. Disponível em: < http://www.chafic.com.br>. Acesso em: 05 de outubro de 2013.

MAROCO, J. e TECEDEIRO. M. Inventário de *Burnout* de Maslach para Estudantes Portugueses. *Revista de Psicologia, Saúde & Doenças* Lisboa, 2009. p. 227-235.

SILVA, G. N. e CARLOTTO, M. S. Síndrome de *Burnout*: um estudo com professores da rede publica*. Revista de Psicologia Escolar e Educacional.* Vol. 7 n. 2, 2003. p. 145-153.

TRIGO, T. R.*et al*. Síndrome de *Burnout* ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. *Revista de Psiquiatria Clínica.* Vol. 34, 2007. p. 223-233.