

A Síndrome de Burnout entre os docentes do Ensino Superior

Wilson Ferreira de Souza Neto*

"Assim como os profissionais da área da Saúde e Segurança, os educadores ocupam importante papel na sociedade, pois lidam não apenas com o complexo processo ensino-aprendizagem, mas com a formação integral de todos os envolvidos nesse processo. Portanto, para que haja qualidade no processo ensino-aprendizagem e, conseqüentemente, na formação integral dos educandos, é preciso que haja, primeiro, qualidade de vida para os educadores".

Chafic Jbeilli

RESUMO

Com a aproximação das férias, torna-se comum o esgotamento físico e emocional do professor universitário em função das várias cobranças e datas a serem cumpridas. A partir da década de setenta este quadro de esgotamento recebe o nome de Síndrome de Burnout. Pesquisas nos mostram que burnout é uma resposta aos estressores profissionais, gerando a exaustão, a despersonalização e a diminuição da realização profissional. Sendo assim, tornou-se importante apresentar este artigo para conscientizar os professores do ensino superior quanto aos riscos de não cuidarem de sua saúde emocional. Como também apresentar sugestões de cuidados para se evitar o quadro da síndrome de burnout.

Palavras-Chave: Síndrome de Burnout; professores; relações sociais no trabalho; estresse.

Área: Educação

*Bacharel em Teologia, Mestre em Ciências da Religião pela Universidade Presbiteriana Mackenzie e concluinte de Didática e Metodologia do Ensino Superior pela Anhanguera Educacional.

INTRODUÇÃO

Após uma pesquisa particular derivada de minha saúde emocional, pareceu-me interessante desenvolver o tema, direcionando-o aos professores universitários, com o objetivo de informar sobre o assunto, pouco difundido, mas de grande importância para os docentes universitários. O artigo se baseia na leitura de livros, artigos científicos, dissertação de mestrado e conversas com psicólogos, psiquiatras e professores universitários. Como fruto desta pesquisa particular, pareceu-me indispensável alertar aos docentes quanto aos riscos que correm, resultantes de suas atividades, tais como: falta de reconhecimento e a desvalorização do professor por parte do sistema, de alunos e da sociedade.

Desta forma, tendo como regra que “o melhor remédio é a prevenção”, partiremos do objetivo de que conhecer é o primeiro passo que o docente dá para a prevenção.

1. DEFINIÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

O termo *Burnout* é de origem inglesa, formado por duas palavras: Burn – “queimar” e Out – “fora”. Literalmente significa: “queimar para fora ou consumir-se de dentro para fora¹”. O primeiro registro da expressão burnout encontra-se entre os militares ingleses no ano de 1940. Era uma expressão usada para elevar os motores ao máximo de sua capacidade com o objetivo de detectar panes. Posteriormente a este fato, adolescentes ingleses usavam a palavra para descrever seu estado de consumidos pelas drogas. Consequentemente, significava consumir-se de dentro para fora, afetando os aspectos psíquicos e depois físicos.

Entretanto, a associação da palavra com os profissionais da saúde só vem a ser efetivada em 1974 com o Dr. Herbert Freudenberg, psiquiatra americano, com a publicação de seu artigo no *Journal of Social Issues*.

Neste artigo, Dr. Freudenberg apresenta suas conclusões ao observar médicos residentes chegando ao esgotamento físico com exaustão emocional. Atualmente o termo burnout é utilizado para descrever um estado avançado de estresse, de esgotamento causado pelo ambiente de trabalho. Ou, como já definido no consenso comum, o stress crônico laboral. E por ser um problema grave, a síndrome de burnout está classificada como agente patogênico. O Dr. Paulo Sérgio Silva² assim nos informa:

¹ JBEILLI, C. Cartilha informativa de prevenção síndrome de burnout em professores, s/p

² Psicólogo, Mestre em Comunicação e Arte pela ECA USP, Doutor em História e Filosofia da Educação pela FE USP.

No dia 06 de maio de 1996, frente ao número crescente de cidadãos que enfrentavam esses sintomas, frente ao número crescente de publicações e de teses defendidas, a Previdência Social incluiu no anexo II, o qual se refere aos agentes patogênicos causadores das doenças profissionais, a síndrome na categoria para afastamento de trabalho, previsto na Lei 8213/91. Houve uma republicação em 18 de junho de 1999, pensando-se o item XII ao texto da lei no que se refere aos transtornos mentais do comportamento relacionados com o trabalho (grupo V do Código Internacional de Doenças CID-10). Essa abordagem diagnóstica propicia a criação de vários instrumentos de avaliação direcionados aos campos específicos dos profissionais que trabalham com o atendimento de pessoas (SILVA, 2006, p. 71).

Logo, podemos observar que a Síndrome de burnout não é uma patologia psicológica nova. Ela já vem se desenvolvendo com suas implicações psicossociais há muito tempo entre os profissionais que trabalham diretamente com pessoas, inclusive professores do ensino superior, objeto deste artigo. Em seu belíssimo trabalho, Carlotto³ (2002) afirma:

(...) embora tanto o estresse como o burnout no ensino certamente ocorram há muito tempo entre os professores, seu reconhecimento como problema sério, com importantes implicações psicossociais, tem sido mais explícito nos últimos 20 ou 30 anos. Burnout não é um fenômeno novo; o que talvez seja novo é o desafio dessa categoria profissional em identificar e declarar o estresse e o burnout sentidos (CARLOTTO, 2002, p. 27).

Todavia, para melhor compreensão desta pesquisa, voltemos nossa atenção às definições desta síndrome, segundo os seguintes autores:

O primeiro é Jbeilli, que, em sua cartilha de prevenção à *síndrome de burnout*, a define assim: "A síndrome de burnout se caracteriza pelo estresse crônico vivenciado por profissionais que lidam de forma intensa e constante com as dificuldades e problemas alheios, nas diversas situações de atendimento". (JBEILLI, 2008, s/p).

³ Psicóloga, doutoranda em Psicologia Social pela Universidade de Santiago de Compostela e professora no Departamento de Psicologia da ULBRA.

Fernando Gastal de Castro⁴ e José Carlos Zanelli⁵ baseiam sua definição na obra *Psicopatologia do Trabalho* (1996), de Seligmann-Silva. Ei-la:

(...) síndrome psicológica decorrente da tensão emocional crônica, vivida pelos profissionais cujo trabalho envolve o relacionamento intenso e frequente com pessoas que necessitam de cuidado e/ou assistência (CASTRO; ZANELLI, 2007, p. 17).

Uma outra definição baseia-se em um trabalho apresentado na Universidade de Brasília por Nádia Maria Beserra Leite⁶, que diz:

De todos os conceitos de burnout, o mais consensual e difundido em todo o mundo é o desenvolvido por Maslech e Jackson (1981), que o definem como uma síndrome psicológica em resposta a estressores interpessoais crônicos, presentes no ambiente de trabalho. De acordo com essa conceitualização, o fenômeno caracteriza-se por três aspectos fundamentais: burnout e não um estado; sua etiologia destaca como causas principais os elementos do ambiente de trabalho e, finalmente, trata-se de um construto multidimensional composto de três fatores: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional (LEITE, 2007, p. 21-22).

Assim sendo, podemos observar que há um consenso entre os pesquisadores citados sobre a definição de burnout. O consenso encontra-se no stress crônico laboral ou exaustão prolongada e diminuição de interesse pelas atividades laborais que há em suas atividades docentes. Ou seja, é o esgotamento emocional inconsciente. Este esgotamento emocional inconsciente tem sua origem no grande esforço realizado pelos professores, que os fazem ficar "mais agressivos, irritados, desinteressados, desmotivados, frustrados, depressivos, angustiados e que se avaliam negativamente" (CABRAL, 2009)

Os professores universitários são alvos de diversos fatores que os levam a este estresse crônico laboral ou exaustão prolongada e diminuição de interesse no desenvolvimento de suas atividades docentes. As características mencionadas acima levam o docente universitário a:

⁴ Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina.

⁵ Doutor em Psicologia, professor e pesquisador do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina.

⁶ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da universidade de Brasília.

(...) perder consideravelmente seu nível de rendimento e de responsabilidade para com as pessoas e para com a organização de que faz parte. Pode ocorrer em profissionais de diferentes áreas que possuem contato direto com pessoas. Também apresenta manifestações fisiológicas como cansaço, dores musculares, falta de apetite, insônia, frieza, dores de cabeça frequentes e dificuldades respiratórias (CABRAL, 2009, s/p)

2. SINTOMAS BÁSICOS DO BURNOUT E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Nádia Leite, em entrevista à Revista Carta na Escola, em 22/set/2008 nos apresenta os sintomas básicos que compõem a Síndrome de Burnout e as maneiras de diminuir a incidência entre docentes que sofrem desta síndrome, em todos os níveis de escolaridade, inclusive na universidade. Assim, é de suma importância relatar, na íntegra, esta entrevista:

Carta na Escola: Quais são os sintomas da Síndrome?

Nádia Leite: Burnout é uma síndrome composta de três sintomas básicos: exaustão emocional, despersonalização e sentimento de baixa realização profissional. A exaustão emocional é uma sensação de perda de energia, quando o profissional normalmente relata que, embora querendo, não consegue se envolver emocionalmente com o seu trabalho. Em decorrência dessa exaustão surgem dois mecanismos reativos. O primeiro é a despersonalização, que é o desenvolvimento de atitudes negativas em relação às pessoas destinatárias do trabalho (no caso do docente, o aluno) e que se caracteriza pela perda de empatia na relação. Em outras palavras, o aluno tende a ser um mero nome na chamada, não mais uma pessoa com quem o professor deseje interagir. Por fim, o último sintoma é o sentimento de baixa realização profissional, ou seja, uma sensação de fracasso profissional, de ineficácia. Ao desqualificar o outro (despersonalização) e a si mesmo (sentimento de ineficácia profissional) o docente tenta reduzir o sofrimento provocado pela exaustão emocional. Entretanto, estudos longitudinais vêm mostrando que essas são estratégias ineficazes de defesa, pois não são capazes de reduzir a exaustão e só contribuem para agravar o quadro de sofrimento subjacente à Síndrome.

CE: Existe alguma característica comum entre os que sofrem de *Burnout*?

NL: Burnout foi identificado pela primeira vez por um

psiquiatra americano chamado Freudenberg, em 1974, quando trabalhava com voluntários em um serviço de recuperação de dependentes químicos. Ora, se a síndrome acometia voluntários, isso poderia significar que pessoas originalmente motivadas, idealistas e sem história anterior de adoecimento mental seriam particularmente suscetíveis a Burnout. Tal hipótese vem sendo acatada por estudiosos no assunto, tanto no Brasil quanto no exterior. Ou seja, os mesmos ingredientes que fazem um excelente profissional, tais como idealismo, comprometimento, empatia e dedicação, também o predispõem a Burnout, quando as condições de trabalho são muito adversas e frustram a realização desse trabalho idealizado.

CE: Como o educador pode se proteger das reações que caracterizam a síndrome?

NL: Burnout é um fenômeno multicausado; assim, há causas amplas que podem vir a causá-la. Por exemplo, algumas políticas educacionais que, de alguma maneira, sobrecarreguem mais o professor sem, em contrapartida, lhe dar as necessárias condições de trabalho. Há, também, causas sociais, relacionadas com as características da nossa sociedade, que refletem na escola, como é o caso da violência urbana. Há causas organizacionais, relacionadas com o funcionamento da escola e, ainda, causas pessoais, ou seja, profissionais que, por suas próprias características, são mais predispostos a desenvolver a Síndrome. Um bom projeto voltado para a prevenção de Burnout em docentes teria, idealmente, que buscar identificar e minimizar o conjunto de causas que estivessem afligindo esses docentes. Entretanto, como essa é uma missão quase impossível, estudos vêm mostrando formas que contribuem para minimizar o problema. Minha pesquisa, por exemplo, identificou que o suporte social no trabalho, ou seja, a consciência de um problema que é comum a todos e a ajuda mútua para resolvê-lo reduzem significativamente os índices de Burnout. Em outras palavras, Burnout é um monstro difícil de ser enfrentado de forma solitária. O coletivo de trabalho ajuda o professor a redimensionar seus objetivos, fazendo-o contentar-se com o possível, em vez de sofrer com o que gostaria de fazer e não pode. É importante também como forma de feedback, ou seja, colegas e superiores podem fazer esse profissional perceber que ele não é um fracassado.

CE: Como é possível diminuir o número de docentes que sofrem de Burnout?

NL: Reduzindo os estressores crônicos (más condições de trabalho, escolas localizadas em áreas violentas, sobrecarga, sentimento de não-reconhecimento etc.) presentes no cotidiano do professor e que levam ao dramático rompimento afetivo entre esse profissional e o seu trabalho.

CE: A síndrome pode ser confundida com outras doenças?

NL: *Burnout* ainda é pouco conhecida pelos profissionais de saúde. Assim, por desconhecimento, a Síndrome pode ser confundida com vários outros quadros clínicos, sendo os mais comuns, a depressão e o próprio estresse. Cabe ressaltar, entretanto, que *Burnout* não é estresse. O estresse é uma reação do organismo na luta para recuperar o equilíbrio físico ou mental. *Burnout* é a desistência da luta, quando o indivíduo sente que não consegue mais fazer frente aos agentes estressores.

CE: Como é o tratamento?

NL: É altamente desejável que o profissional com *Burnout* tenha acesso a atendimento especializado, tanto médico quanto psicológico. Além disso, o trabalho dentro da escola pode ajudar muito, tanto na prevenção quanto na recuperação. Com os profissionais de saúde que trabalham, por exemplo, em UTIs, prontos-socorros e áreas mais críticas, já vêm ocorrendo reuniões, com alguma frequência. Nessas reuniões, discutem suas angústias, suas limitações, e se preparam psicologicamente para se alegrar com sucesso (mesmo que em pequena proporção), como forma de fazer frente ao frequente insucesso.

CE: Existem outras pesquisas sobre *Burnout* no Brasil?

NL: A UnB, por meio do seu Laboratório de Psicologia do Trabalho, é pioneira no Brasil em estudos em larga escala sobre saúde mental do trabalhador em educação. No período de 1996 a 1998 desenvolveu, por solicitação do CNTE (Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação), extenso diagnóstico sobre as condições de trabalho e o sofrimento psíquico dos trabalhadores em educação. A análise abrangeu os 27 estados da federação e ouviu mais de 52 mil sujeitos. Nesse estudo já se vislumbrava a incidência importante de *Burnout* nesse segmento ocupacional. Assim, meu estudo é a continuação dessa linha de investigação.

CE: Em sua pesquisa, o objeto de estudo foram os professores da rede pública do Centro-Oeste. E os professores da rede particular?

NL: Na verdade, o que define a incidência de Burnout não é o fato de o professor pertencer a escolas públicas ou privadas e sim a presença de agentes estressores crônicos. O senso comum parece indicar que esses estressores estão mais presentes nas escolas públicas. Porém, ainda não foi feito um estudo comparativo sério sobre a incidência de Burnout nessas duas realidades.

CE: E nas outras regiões do Brasil?

NL: Sou cautelosa quando se trata de fazer generalizações quanto aos resultados do meu estudo. O que posso dizer é que a população estudada não apresentou características que nos façam supor que esteja mais predisposta a Burnout que os demais docentes das escolas públicas no Brasil.

CE: Você poderia calcular aproximadamente quantos professores da rede pública básica sofrem de Burnout hoje?

NL: Prefiro não fazer esse tipo de projeção.

CE: A criação de um salário mínimo digno é uma medida para diminuir esse número?

NL: Estudos mais recentes sobre as causas de Burnout têm dado ênfase à questão do sentimento de injustiça, de ausência de reconhecimento da importância do trabalho desse profissional. Se entendermos que a criação de um piso salarial digno é uma forma de retribuir o esforço do professor e de reconhecer a importância do seu papel, podemos entender essa medida como uma contribuição para a redução dos níveis de Burnout.

CE: O descaso que muitos alunos têm pelos educadores pode ser considerado um agente estressor?

NL: Com certeza sim. Pesquisas indicam que Burnout afeta principalmente profissões com altas demandas emocionais, particularmente aquelas ligadas ao relacionamento do profissional com o seu cliente. Assim, sem querer fazer carga sobre o aluno, uma vez que Burnout é um fenômeno com inúmeras causas, esta não pode ser desprezada.

O que podemos observar desta entrevista é que a Síndrome de Burnout é uma doença que atinge grande parte dos profissionais que se relacionam, diretamente, com pessoas. É o caso, por exemplo, do docente do ensino superior, que, devido à exaustão emocional, objetivos não alcançados e estresse, fica exposto à

síndrome, que tem como consequência o desistir da luta; diferente, porém, do estresse, que é uma luta pelo retorno ao equilíbrio.

3. BURNOUT, TRABALHO E TRATAMENTO

O *Burnout* está diretamente ligado ao ambiente de trabalho: salas de aulas lotadas (dificuldade de manter o controle) e responder às cobranças burocráticas. É neste quadro que o professor universitário entra em desespero, pois se sente incapaz de realizar seu trabalho. E o mais curioso é que atinge professores motivados que reagem às dificuldades encontradas no ambiente acadêmico já citado.

O diagnóstico deve ser realizado por um profissional da área da psicologia ou psicanalítica ou, em apresentando problemas biofisiológicos, o acompanhamento de um médico. Assim, para o tratamento em relação aos aspectos do ambiente profissional, serão sugeridas as seguintes dicas retiradas do artigo "Dealing With Professional Burnout Without Quitting Your Job", publicado pelo "The Simple Dollar"⁷:

Tire férias assim que possível. Tire 10 dias ou duas semanas de férias, e use para recarregar as energias. Se não for época de ir para a praia ou não puder viajar, simplesmente dedique-se a atividades que você gosta e que não estava podendo fazer devido ao trabalho ou à preocupação constante.

Faça um balanço de suas atividades. Coloque na coluna dos ativos aquelas tarefas que você gosta de fazer ou que o fazem se sentir produtivo, e na dos passivos as que você ativamente desgosta, ou que lhe parecem inúteis ou sem valor. Reflita sobre o saldo geral desta conta.

Seja seletivo durante duas semanas. Se tiver ao seu alcance, responsavelmente dê prioridade às tarefas que fazem você se sentir produtivo e genuinamente contribuindo para o sucesso de sua atividade, mesmo que isso signifique que as outras vão se acumular um pouco. Ou pelo menos altere o equilíbrio da sua distribuição de tempo em favor das tarefas "positivas". Esta pausa para respirar pode prevenir o esgotamento, mesmo que depois você ainda vá ter de responder as pendências que criou.

⁷ Disponível em: www.efetividade.net/2007/11/05/burnout-lidando-com-o-esgotamento-pessoal-no-ambiente-de-trabalho/ Acesso em: 27 jun. 2009.

Reduza o tempo dedicado às tarefas secundárias “negativas”. Não gosta de ler e-mail? Passe a ler apenas no começo de cada turno. Odeia a burocracia? Deixe acumular tanto quanto responsavelmente possível, e aí faça o lote de uma vez. Não há como evitar estas tarefas secundárias, mas você pode restringir o tempo dedicado a elas.

E ainda vale a sabedoria oriental: “corpo são, mente sã”. A prática de atividades físicas é essencial para a saúde do corpo e da mente. Jbeilli nos diz:

Portanto, procure fazer atividade física dirigida. Sabe-se que a atividade física regular libera hormônios essenciais para a saúde do corpo e da mente, entre elas a dopamina, um neurotransmissor que atua direto no sistema nervoso central, agindo como analgésico natural e precursor da sensação de bem-estar (JBEILLI, 2008, s/p).

Também não podemos deixar de avaliar o estilo de vida que levamos. Devemos repensar as prioridades da vida, tais como: trabalho, hábitos alimentares, conceitos, organizar o tempo e nossas atividades diárias.

Em benefício da saúde mental e física do professor universitário, vale a seguinte reflexão: “um trabalho que torne miserável a sua vida não vale a pena”.⁸ Portanto, leve em conta o sucesso de sua carreira, os efeitos sobre sua saúde e sobre a saúde de sua família.

CONCLUSÃO

Após a reflexão a respeito do tema em questão, vale lembrar que há algo que pode ser feito por parte do professor universitário com o objetivo de evitar a síndrome de burnout. E o que pode ser feito é: amar a si mesmo; investir tempo em si mesmo com prazer; não correr atrás de valores e do que é material. Em nossa sociedade, correr atrás do tempo é a máxima. Se formos ver quantas vezes dizemos: “estou atrasado!”...

Valorize sua vida, a preciosa vida, celebre as coisas boas da vida para podermos continuar firmes e alegres no prazer do magistério, sem termos que visitar psicólogos, psicanalistas e/ou psiquiatras por causa de nosso estado emocional ferido pelo sistema educacional, e tendo como “recompensa” a mudança de atividade profissional.

⁸ Disponível em: www.efetividade.net/2007/11/05/burnout-lidando-com-o-esgotamento-pessoal-no-ambiente-de-trabalho/, Acesso em: 23 jun. 2009.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, R. **Os sentidos do trabalho**. São Paulo: Boitempo, 1999.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. **Bournout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

CARLOS, F. G.; ZANELLI, J. C. Síndrome de burnout e projeto de ser. **Caderno de Psicologia do Trabalho**, Santa Catarina, v. 10, n. 2, p. 17-23, 2007.

CABRAL, G. A Síndrome de Burnout, **Brasil Escola**. Disponível em <<http://www.brasilecola.com/psicologia/sindrome-burnout.htm>>. Acesso em: 20 jul. 2009.

CARLLOTO, M. S. Síndrome de Bournout e a satisfação no trabalho: um estudo com professores universitários. In: BENEVIDES-PEREIRA,

A. M. (Org.). **Bournout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

_____. A Síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan/jun. 2002.

JBEILI, Chafic. A Síndrome de Burnout em Professores. Como Identificar, tratamento e prevenção. **Cartilha Informativa de Prevenção à Síndrome de Burnout em Professores**. Brasília-DF, 2008.

_____. **Stress Docente**: a síndrome de burnout em professores. Como identificar. Disponível em: <http://www.psicopedagogia.com.br/entrevistas.asp?entrID=106>. Acesso em: 20 jun. 2009.

LEITE, N. M. B. Síndrome de Burnout e Relações Sociais no Trabalho: um estudo com professores da educação básica. Brasília, 166p. [Mestrado] Universidade de Brasília-DF, 2001.

SILVA, P. S. **Saúde Mental do Professor**. São Paulo: Expressão & Arte, 2006.

