***BURNOUT* - SÍNDROME DA DESISTÊNCIA DO PROFESSOR**

 **[[1]](#footnote-1)MARILENE LAURA DOS SANTOS GUERRA**

**RESUMO**

Este trabalho tem por finalidade esquadrinhar os caminhos prováveis para abrir passagens alternativas à síndrome de *burnout* em professores, a qual é causada pela ausência de fatores motivacionais nas tarefas laborais, fazendo com que os mesmos larguem seu emprego ou trabalhe sem muito esmero. Para tanto, tal síndrome, por acometer o profissional da educação a um stress constante, sufoca e deturpa o estado emocional do educador dentro e fora de sala de aula. Em consequência disto, o educador prejudica-se na sua prática cotidiana, até mesmo nos relacionamentos, seja com o educando ou com os funcionários da instituição em que trabalha tudo isto acontecendo natural e gradativamente, de maneira imperceptível aos olhos do profissional, e por vezes vem a ser julgado como agressivo, negligente, perturbado e omisso. Portanto, esta síndrome desencadeia uma série de conflitos para o docente no âmbito escolar, visto que o mesmo se sente pressionado no seu fazer, chegando ao ponto de se sentir vencido. As questões levantadas pelas abordagens consideradas neste artigo representam a necessidade de se suplantar a descrição da síndrome da desistência do educador como fenômeno crescente entre os professores, e a levantar hipóteses referentes à uma acepção que levem à definição objetiva e sistemática de se encontrar o sentido existencial do trabalho. Diante disto, o importante é procurar ajuda e subsídio para identificação das dificuldades e assim partir para um programa de tratamento, antes que a síndrome o convide a trilhar um caminho que restrinja o seu rendimento profissional e o relacionamento com os colegas de trabalho, evitando assim que os conflitos em sua vida até mesmo pessoal se tornem intensos.

**PALAVRAS CHAVE**: Educação. Compromisso. Desmotivação. Síndrome.

**ABSTRACT**

This study aims to scan the likely paths to open alternative passages to burnout syndrome in teachers, which is caused by the absence of motivational factors in work tasks, making the same Drop your job or work without much care. Therefore, this syndrome, since it affects the professional education at a constant stress, chokes and misrepresents the emotional state of the educator in and out of the classroom. As a result, the educator-prejudice in their daily practice, even in relationships, whether with the student or the staff of the institution you work all this happening naturally and gradually, imperceptibly the eyes of the professional, and sometimes comes to be judged as aggressive, reckless, troubled and silent. Therefore, this syndrome triggers a series of conflicts for teachers in schools, as the same feel pressured in their work, to the point of feeling defeated. The issues raised by the approaches considered in this article represent the need to overcome the description of the educator withdrawal syndrome as a growing phenomenon among teachers and hypotheses relating to an acceptance that lead to objective definition and systematic to find existential meaning work. Given this, it is important to seek help and benefit to identify the difficulties and so as to a treatment program, before the syndrome invite to tread a path that restricts their professional performance and relationships with co-workers, thus avoiding that conflicts in your life even personal become intense.

**KEYWORDS**: Education. Commitment. Demotivation. Syndrome.

**INTRODUÇÃO**

A necessidade por uma educação de qualidade juntamente com a luta que ela ocasiona, gera uma reflexão crítica sobre a prática e consequentemente motiva uma transformação na realidade social. Neste sentido, esta ação requer profissionais comprometidos, capacitados, reflexivos, dinâmicos e mediadores para que ocorram aprendizagens significativas e baseadas na constante busca de uma sociedade que venha a conquistar um futuro promissor.

A atuação dinâmica do educador em seu efetivo exercício profissional é de fundamental importância no processo escolar, visto que a coragem de mudança na educação necessita de profissionais engajados por uma busca incessante na conquista da educação no mundo globalizado. Muito embora, em contrapartida existam profissionais descomprometidos, incapazes de produzirem uma realidade social confortável para si e para seu educando.

 É pertinente enfatizar, que a síndrome de *burnout* é uma forma de reagir aos conflitos emocionais acarretados a partir da relação direta e constante com outras pessoas dentro do trabalho, ocasionados pelo intenso envolvimento em suas funções laborais, desenvolvendo um desgaste emocional profundo, visto que demonstrar constante atenção à vida de alguém exige doação e com amplas responsabilidades, efetivando o exercício laboral de forma significativa para seu melhor desempenho, e em consequência dessa dedicação exorbitante, que por muitas vezes não há a valorização do profissional, ele adentra numa fase de desistência, submergindo na Síndrome do *burnout.*

 Estas questões serão devidamente ponderadas ao longo deste trabalho focando responder a seguinte problemática: como compreender a síndrome de *burnout* no que tange o estado psicológico do educador, entendendo-o como parte inexorável à docência, bem como refletir esse processo transitório?

Logo, considerando-se tais observações e reflexões, os objetivos que ajudam a guiar tais horizontes são: refletir sobre a atuação do educador comprometido e suas atribuições; verificar as possíveis razões do descompromisso profissional na educação; identificar a síndrome do *burnout* em educadores, seus sintomas e formas de tratamento adequadas.

Assim sendo, este projeto de pesquisa tem como justificativa ponderar o profissionalismo dos educadores comprometidos que estão desmotivados, e analisar as causas e consequências que levam profissionais da Educação a vivenciarem situações variadas de “stress” diariamente no âmbito escolar, e neste intuito oferecer orientações que possam ser ampliadas nas manobras de enfrentamento com a finalidade de abrandar as dificuldades existentes no ambiente de trabalho. O material tem como premissa básica, realizar pesquisas exploratórias qualitativas com procedimentos bibliográficos, tendo como fundamentação teórica a contribuição de alguns autores conceituados, ousando extrair conclusões que abordem o tema escolhido.

 Nesta acepção, a pesquisa será organizada em três capítulos: O primeiro retrata sobre as Competências do educador comprometido em suas ações; em seguida abordam-se as prováveis razões da renúncia profissional na educação e o terceiro explana sobre as Disfunções no Desempenho Profissional.

1. **COMPETÊNCIAS DO EDUCADOR COMPROMETIDO EM SUAS AÇÕES**

Ensinar é um ato de interação e compartilhamento e toda a sua intencionalidade educativa deve estar presente na execução do ensino. Para isso, o profissional comprometido, deve encontrar satisfação laboriosa enfrentando o cotidiano de forma sistemática e consciente, para que as suas condições de trabalho também sejam favoráveis à sua realização pessoal. Em contrapartida os profissionais que são comprometidos e estão desmotivados, encontram-se despreocupados com o processo didático e, portanto, ele não se desenvolve, caracterizando uma disfunção qualitativa da metodologia e uma desvalorização da prática. Assim sendo, este educador consolida uma insatisfação na sua rotina educacional e por vezes adquire a chamada síndrome de *burnout*, ocasionando um stress psicológico desgastante. Portanto, a dedicação excessiva à atividade profissional é uma das características propulsoras da síndrome e que muitas vezes se transforma em obstinação.

Os profissionais da Educação contemporânea devem centrar a atenção especial no fazer pedagógico para com as horas dedicadas ao ofício de educar, uma vez que a escola cada dia mais assume um papel importantíssimo, influenciando na vida do educando por meio de habilidades simbólicas. Não devem ser considerados apenas os conhecimentos abstratos, mas os conhecimentos materializados na forma que damos à emoção e às atividades humanas através da força que se remete à mente e à memória, construindo assim a história e pondo em prática os procedimentos colocados em ação e os hábitos internalizados.

 Sendo assim, a escola forma sujeitos sociais e culturais mediando o aprendizado por meio de um educador comprometido em suas ações transformando-se em um espaço facilitador do conhecimento. Nesta abordagem verifica-se a real necessidade de conceituar a mediação do educador que envolve em seu ato de educar a emoção do educando, desta forma:

como humanos acumulamos formas, processos e hábitos, recursos e ferramentas de como conhecer, aprender e guardar na memória os conhecimentos. Esta herança é mais importante para ser guardada na caixa de ferramentas de cada criança ou jovem para seu percurso humano, do que detalhes dos conhecimentos acumulados que serão esquecidos após a prova, o concurso ou o vestibular. Coletivos docentes cada vez mais privilegiam as questões comuns ao como ensinamos e aprendemos. Ao como se forma a mente humana, os sujeitos éticos, estéticos, a emoção e a memória... Como nos formamos, em que contextos culturais e quais os processos mediadores. (ARROYO, 2007: 114)

Por conseguinte, é máxima oportuna articular que ensinar e aprender são ações indissociáveis que envolvem não apenas as dimensões cognitivas, mas sim aspectos humanistas dentro de uma mediação cultural específica relacionada à formação identitária entre os seres envolvidos no processo didático, englobando os valores morais que acrescentam todos os aprendizados adquiridos no âmbito escolar, construindo o lado pessoal e profissional.

Diante disso, sente-se a necessidade de se reproduzir uma escola engajada com profissionais comprometidos em suas metodologias diárias, reforçando o compromisso com a escola, e a sua reflexão na prática, questionando o fazer pedagógico para que o resultado da ação seja positivo, dando um respaldo sobre as intenções peculiares no processo educacional.

É prerrogativa oportuna relacionar os conceitos educacionais concretos adquiridos na aprendizagem escolar e, por conseguinte, os aspectos sociais ligados à perspectiva da sociedade e desta forma estruturar os significados intersubjetivos específicos às condições externas da aprendizagem. Vale à pena observar a citação a seguir:

minha presença de professor, que não pode passar despercebida dos alunos na classe e na escola, é uma presença em si política. Enquanto presença não posso ser uma omissão, mas um sujeito de opções. Devo revelar aos alunos a minha capacidade de analisar, de comparar, de avaliar, de decidir, de optar, de romper. Minha capacidade de fazer justiça, de não falhar à verdade. Ético, por isso mesmo tem que ser o meu testemunho. (FREIRE, 1996: 98)

Sendo assim, vale ressaltar que o educador contemporâneo deve destacar-se pela construção social que priorize a formação humana e cidadã do educando em sua totalidade. O assunto a ser investigado neste artigo faz relevância para com os profissionais que são compromissados e estão desmotivados dentro da área educacional passando a articular sobre a Síndrome do *burnout* em profissionais da Educação.

Em consonância com o compromisso pedagógico, evidenciando a necessidade de um olhar mais amplo e crítico sobre os reflexos na instituição escolar, o professor deve ser inovador em sua autonomia com responsabilidade e usufruindo de uma pedagogia diferenciada a caminho da luta contra o fracasso escolar, em busca do desenvolvimento de uma sociedade cidadã. Buscando uma prática reflexiva, o educador detém como referência as Dez Novas Competências para Ensinar que são citadas desta forma:

organizar e dirigir situações de aprendizagem: Administrar a progressão das aprendizagens: Conceber e fazer evoluir os dispositivos de diferenciação; Envolver os alunos em suas aprendizagens e em seu trabalho; Trabalhar em equipe; Participar da administração da escola; Informar e envolver os pais; Utilizar novas tecnologias; Enfrentar os deveres e os dilemas éticos da profissão; Administrar sua própria formação continua. (PERRENOUD, 2000: 14)

Portanto, o professor ao direcionar o seu trabalho em uma relação com um grau maior de humanidade, a aprendizagem acontece significativamente, partindo dos erros existentes em sala de aula, envolvendo o educando em projetos de conhecimento. A partir dessa visão, observando e avaliando alunos em situações-problemas de aprendizagem bem administradas, ajustadas ao nível de desempenho cognitivo, e possibilitando aos alunos expor suas decisões, por conseguinte acontecerá uma abordagem formativa coerente, estimulando entre os alunos a cooperação integrada, ampliando o ensino mútuo entre o construir e o aprender a fazer, sendo sujeitos transformadores da própria história, para que os mesmos tenham a capacidade de auto avaliação, favorecendo assim a definição de um projeto pessoal do aluno, o qual já deve ter sido negociado por meio de diversos tipos de regras.

Entretanto, o educador precisa saber administrar crises quando trabalhar em equipe, ou conduzir reuniões, sabendo encontrar as possíveis soluções para os conflitos interpessoais originados no âmbito escolar. É de suma importância favorecer a participação dos alunos, como protagonistas da ação educativa permitindo que os envolvidos elaborem ou negociem um projeto da instituição, promovendo também a participação dos pais na construção dos saberes sociais. Devido à contemporaneidade, o profissional atual deve empenhar-se em estar informado e conectado virtualmente ao mundo globalizado, utilizando as ferramentas multimídias no ensino fundamentado em uma cultura tecnológica.

No entanto, ao participar das criações de regras de vida referentes à conduta, lutando contra os preconceitos e prevenindo contra a violência e as discriminações gerais para desenvolver em seu educando o senso de responsabilidade, solidariedade, o sentimento de justiça e pondo em prática na sua rotina as propostas relativas às Dez Novas Competências para Ensinar de Phillipe Perrenoud, cabe ao professor não se achar um produto acabado, e fundamentar o seu saber-fazer sendo agente do sistema de formação contínua sobre sua prática, estabelecendo meios para explicitar sua profissão.

 Desta forma é necessária uma reflexão crítica acerca da práxis pedagógica:

a educação ao longo de toda vida baseia-se em quatro pilares: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver juntos, aprender a ser. Aprender a conhecer, combinando uma cultura geral, suficientemente vasta, com a possibilidade de trabalhar em profundidade um pequeno número de matérias. O que também significa: aprender a aprender, para Jacques Delors - Os Quatro Pilares da Educação beneficia-se das oportunidades oferecidas pela educação ao longo de toda a vida. Aprender a fazer, a fim de adquirir, não somente uma qualificação profissional, mas de uma maneira mais ampla, competências que tornem a pessoa apta a enfrentar numerosas situações e a trabalhar em equipe. Mas também aprender a fazer no âmbito das diversas experiências sociais ou de trabalho que se oferecem aos jovens e adolescentes, quer espontaneamente, fruto do contexto local ou nacional, quer formalmente, graças ao desenvolvimento do ensino alternado com o trabalho. Aprender a viver juntos desenvolvendo a compreensão do outro e a percepção das interdependências - realizar projetos comuns e preparar-se para gerir conflitos - no respeito pelos valores do pluralismo, da compreensão mútua e da paz. Aprender a ser, para melhor desenvolver a sua personalidade e estar à altura de agir com cada vez maior capacidade de autonomia, de discernimento e de responsabilidade pessoal. Para isso, não negligenciar na educação nenhuma das potencialidades de cada indivíduo: memória, raciocínio, sentido estético, capacidades físicas, aptidão para comunicar-se. (FARIA, 2016)

 Por conseguinte, existe um leque de sugestões na busca de novos paradigmas educacionais, aonde o conhecimento se constrói mutuamente e a cada dia, deve possibilitar um aprendizado recíproco, que garanta suprir as necessidades sociais do indivíduo. Educar é uma arte, mas também uma habilidade que pode ser cultivada diante do futuro das novas gerações, aprimorando a arte daqueles que são habilidosos no ofício de educar. Para isso, os dias atuais exigem profissionais eficazes, críticos e dinâmicos, e a educação vincula-se a esse projeto, tornando-se estes, os fatores mais importantes para a consolidação do profissional comprometido em suas atribuições.

**2.**  **PROVÁVEIS MOTIVOS DA RENÚNCIA PROFISSIONAL NA EDUCAÇÃO**

No mundo contemporâneo, encontramos profissionais que são altamente motivados e identificados com a sua profissão, que investem em seus ideais no trabalho, dedicam-se ao extremo sendo pessoas altamente resignadas e que focam literalmente em seus conceitos cotidianos para promoverem um compromisso no seu fazer laboral, dando efetivo significado em sua existência para o exercício funcional acontecer. Em compensação, também há aqueles que em detrimento aos que se destinam aos seus afazeres de maneira intensa, deixam seu ofício à mercê do acaso e não objetivam o seu fazer, e desta forma o trabalho não acontece.

Assim, o processo de escolha da profissão de alguns seres humanos realiza-se a partir da reciprocidade entre ele e o emprego de forma singular e materializa-se através de uma valorização dos interesses pessoais em seu projeto de ser, enquanto outros, o procuram pela conveniência do retorno financeiro. Em todas as atividades laborais é de suma importância amar o que se faz, e principalmente na educação, porque o acolhimento afetivo com o educando é o que constrói a verdadeira base do sucesso educacional. O professor edifica vidas, esta é a sua real função, muito embora, o clima escolar às vezes não o permita. Sendo assim:

por exercer um ofício estressante, o professor deve se precaver, pois cumprir a missão de formar cidadãos se converte em verdadeiras pelejas que exigem resistência física, estrutura emocional e psicológica e coragem. A sala de aula, de tão impregnada de ranços e violência, o expõe ao fogo cruzado, de um lado, alunos abnegados; do outro, um sistema falido, que mal ostenta a escola de portas abertas, já que não oferece oportunidades, refletindo o abandono, a desistência de propósitos que intensificam o pesadelo maior da educação: a evasão. E, nesse choque de realidades, o professor se torna tão somente um elo perdido. (LAGE, 2013: 34)

Neste sentido, analisando esta dedicação particular epistemologicamente, alguns profissionais sofrem com a sobrecarga das inúmeras atribuições recebidas, com a falta de suporte social, a perda da autonomia sobre o seu fazer e a falta de reconhecimento profissional, elementos significativos de um processo sócio organizacional, e que juntos desencadeiam no estresse laboral. Dessa forma, adverte-se ser possível que as pessoas que mais se dedicam ao seu trabalho qualitativamente e não as que se dedicam menos sejam as mais afetadas com as frustrações no ofício de educar e consequentemente levadas ao esgotamento emocional. Incorporar valores humanos nas escolas é um passo respeitável rumo à educação que se deseja, e assim, amenizar o clima da sala de aula para que educador e educando adotem os papéis fundamentais na formação humana.

Diante disso, é conveniente afirmar:

desse confronto do indivíduo portador de um trabalho existencialmente significativo para si com uma realidade organizacional marcada pela presença de características negativas e pela ausência de positivas, resulta que os objetivos e as expectativas perseguidos não são alcançados, e a experiência de fracasso do significado existencial do trabalho acontece. (CASTRO, 2012:33)

 Abraçando o pensamento de Castro, verificamos que em relação à dedicação ao trabalho podem ocorrer características posicionais negativas em referência ao labor, visto que a jornada de trabalho consiste em intensa dedicação para que o melhor ocorra de maneira subjetiva na construção do eu profissional, verificando a realidade do sujeito na busca do sucesso da sua profissão. Muitas vezes, este sucesso torna-se uma relação conflituosa presente na história individual, refletindo em seu cotidiano transformando sua rotina e alterando sua relação com o meio social, capaz de desgastar o sujeito levando-o a uma ruptura e a um impasse, desencadeando um estresse proveniente de uma tensão psíquica induzindo ao *burnout*, síndrome que é acarretada por exaustão psíquica no trabalho.

Segundo (Hamze, 2016) “o termo *burnout* é uma composição de burn = queima e out = exterior, aludindo que a pessoa com esse tipo de estresse desequilibra-se física e emocionalmente, passando a apresentar um comportamento hostil e nervoso”.

Portanto o profissional da educação enfrenta muitos desafios cotidianos em seu ambiente de trabalho, e isto faz com que ele sinta-se vulnerável aos acontecimentos ao seu redor. Esta vulnerabilidade é fator contribuinte para o acarretamento da síndrome, dependendo da individualidade de cada ser humano com as suas características pessoais e de acordo com o clima organizacional do âmbito de trabalho na qualidade dos relacionamentos. Sendo assim é importante relatar:

dentre os fatores contribuintes para o stress ocupacional do professor encontram-se os conteúdos curriculares (na formação do profissional) dissociados da demanda, a falta de capacitação para lidar com questões pertinentes ao próprio trabalho, a necessidade de manutenção de disciplina entre os alunos, a sobrecarga de trabalho extraclasse, o trato e as relações interpessoais com os colegas também professores, o clima organizacional da escola, as condições impróprias para o exercício do magistério e o volume de *carga cognitiva comumente identificado* nas atividades atípicas do posto de *trabalho docente*. (LIPP, 2002: 83)

No entanto, salas abarrotadas, salários muito pequenos, extensas jornadas de trabalho, burocracia, indisciplina por parte dos estudantes, violência e desrespeito atenuam o trabalho docente e fazem com que os professores adoeçam e procurem o **afastamento das salas de aula, causando assim uma desistência do estímulo à atuação profissional do educador, diante disto**, apresenta-se mais uma série de causas relativas à renúncia ocasionada pelas condições de trabalho desgastantes, tais como:

O desenvolvimento do Burnout: FATORES EXTERNOS (ocupacionais): falta de controle sobre o próprio trabalho; falta de reconhecimento; falta de autonomia; indisciplina de alunos; falta de justiça, confiança e transparência; falta de desafio; etc. FATORES INTERNOS: vulnerabilidade biológica; vulnerabilidades psicológicas; auto-estima baixa; exagero de responsabilidade; idealismo exacerbado; perfeccionismo; metas impossíveis; desejo de aprovação externa; negativismo; etc. (LIPP, 2002: 72)

 Em síntese, para compreendermos o processo de desenvolvimento de *burnout* diante de tantas causas, faz-se necessário buscar respostas relativas a esta dimensão em áreas como a Psicologia, a Sociologia do Trabalho, as Ciências da Administração, entre outras.

 Dessa maneira, o processo que vai da satisfação e do envolvimento no trabalho à exaustão mantém-se ainda como uma das lacunas sobre o fenômeno em questão para se chegar a resultados intencionais. Diante deste fato observado, as organizações prestadoras de serviços, dentre elas a escola, embora tenham sido consideradas cada vez mais importantes e essenciais dentro da sociedade, enfrentam as crises entre seus profissionais, os quais estão se perdendo em seus ideais e descomprometendo-se em frente ao trabalho que realizam, e através deste descompromisso, e desta omissão, consequentemente a sociedade fica desapontada com os serviços prestados, originando um sério problema de ordem social.

Fica ilustrada através desta prerrogativa que os indivíduos que se encontram neste quadro de perda de sentido existencial no trabalho, necessitam encontrar seus vínculos com o plano sócio histórico individual, dando sentido às suas condições organizacionais no desenvolver das suas habilidades, e para compreender com relevância a síndrome de *burnout*, precisa-se investigar a sua historicidade, estabelecendo relações às quais sejam acessíveis e favoráveis ao contexto em estudo.

 Assim sendo, o histórico de *burnout* inicia-seem meados dos anos 70, explicitado desta forma:

a síndrome de Burnout pode ser definida como o estado de esgotamento ou exaustão decorrente de grande esforço e dedicação ao trabalho, em que o indivíduo abdicou deixando de lado suas próprias necessidades (FREUDENBERGER, 1974; ASSIS, 2006). (...) O termo *burn out* ou Burnout, em tradução literal, quer dizer “queimar até a exaustão”. Origina-se do idioma inglês e indica a falência que acontece após o emprego de toda energia disponível por um indivíduo. Na psicologia, a definição mais adotada tem sido a das pesquisadoras Maslach e Jackson (1986), em que o Burnout é traduzido como uma síndrome multidimensional estabelecida por exaustão emocional, desumanização e reduzida realização pessoal no trabalho. (SANT’ANNA, 2011: 263)

 É oportuno confirmar segundo as observações de Freudenberger, o motivo desencadeante dessa representação de exaustão emocional, tal qual seria por circunstâncias de sobrecarga e frustração no trabalho, e que passaria por uma etapa prévia em que o entusiasmo é suprido por uma vivência de aborrecimentos e de suscetibilidade acompanhado de temperamento difícil, ocorrendo assim, estágios de indiferença e de desmotivação refletidos na sua atividade funcional e repercutidos no seu profissionalismo.

Para tanto, percebe-se que a articulação desse ponto de vista com o plano social e organizacional permite situar o sujeito e compreender a contradição capaz de “queimar suas energias”. De conformidade com esta ressalva é pertinente averiguar:

paixão, energia, dedicação e idealismo profissional transformando-se em aversão, esgotamento, desilusão e perda de sentido, eis o fenômeno novo que começa a aparecer em meados dos anos 70 e começo dos anos 80 entre profissionais ligados principalmente a trabalho em setor de serviços e assistência. Profissionais da área de enfermagem, que exercem seu trabalho em grandes hospitais, ou assistentes sociais, que trabalham com populações de baixa renda, são as primeiras categorias profissionais em que tal problema começou a se revelar com mais freqüência. (FREUDENBERGER, 1987 apud CASTRO, 2012: 37)

A partir daí a síndrome passa a encalçar os apaixonados pelo trabalho contínuo e cumprido em um ambiente cheio de desordens emocionais, físicas e psicológicas. Postos cujas implicações dependem do outro, e faz o profissional se ver impelido a atingir propósitos que arrancam suas potências energéticas e consomem suas eficácias devido ao excesso de encargos.

Dessa maneira, observa-se que o profissional em sua relação com o trabalho pode se encontrar sobrecarregado pelas exigências que o colocam na pressão de fazer melhor cada vez mais e em menos tempo, e completamente inteirado de seus objetivos e metas para contribuir com seus interesses, mas o mesmo procura realização em seu trabalho e, à medida que se envolve e luta por um ideal, percebe a desumanização da profissão que exerce.

Perante isso, os educadores adquirem as tensões relacionadas ao sentido existencial nas experiências profissionais que caracterizam a síndrome de *burnout,* e assim, sentem-se perdidos diante das sensações sofridas durante todo o processo estressor que os acometem, essa perda de sentido do trabalho e o sentimento de impotência de torná-lo mais significativo têm levado muitos professores a abandonar a profissão, sufocados, os trabalhadores padecem com as características da síndrome de *burnout* epassam por 4 (quatro) distintas fases, descritas da seguinte maneira:

### fases do Burnout: O quadro evolutivo do Síndrome de Burnout tem 4 fases de manifestacao:**1a fase -** Falta de vontade, animo ou prazer de ir a trabalhar. Dores nas costas, pescoço e coluna. Diante da pergunta "o que voce tem?", normalmente a resposta é "nao sei, não me sinto bem".**2a fase -** Começa a deteriorar o relacionamento com outros. Pode haver uma sensação de perseguição ("estão todos contra mim"), aumenta o absenteísmo e a rotatividade de empregos.**3a fase -** Diminuicão notável da capacidade ocupacional. Podem começar a aparecer doenças psicossomáticas, tais como alergias, psoriase, picos de hipertensão, etc. Nesta etapa começa-se a auto-medicação, que no princípio tem efeito placebo mas, logo em seguida, requer doses maiores. Neste nível tem se verificado também um aumento da ingestão alcoólica.**4a fase -** Esta etapa caracteriza-se pelo alcoolismo, drogas, ideias ou tentativas de suicidio, podem surgir doencas mais graves, tais como neplasia (cancro), acidentes cardiovasculares, etc. Durante esta etapa ou antes dela, nos períodos prévios, o ideal é afastar-se do trabalho. (VIEIRA, 2016)

 Este quadro evolutivo da síndrome de *burnout* nos remete a uma reflexãoadvinda do âmbito do relacionamento professor-aluno; o profissional da educação está constantemente envolvido numa relação interpessoal direta e intensa, confirmando a obrigação do compromisso afetivo no seu fazer pedagógico, pois o mesmo é essencial no ato de lecionar. Percebe-se a partir dessa reflexão mais apurada que os docentes são bastante vulneráveis ao *burnout*, correndo riscos de desenvolver o transtorno decorrente do exercício profissional tão exacerbado de dedicação em suas atividades cotidianas.

**3. DISFUNÇÕES NO DESEMPENHO EDUCACIONAL**

O educador convive numa relação direta com o educando, e muita energia é desprendida nessa interação humana, visto que ele realiza em sua função o trabalho com as diferenças individuais, deixando-o cansado e muitas vezes sentindo que não obstante toda a sua disposição nesta influência mútua, o efeito resultante de seu trabalho não é gratificante. Quando o docente descobre que a valorização externa dada ao seu trabalho é indevida, ele entra num processo de defesa pessoal e nomeia inconscientemente outro modo de se relacionar afetivamente com o seu fazer profissional.

Portanto, esse educador já consumido, sem esperança e ânimo para mudar essa conjuntura que lhe angustia, entra em *burnout*. Sendo assim, *burnout* é considerada uma síndrome desenvolvida em profissionais que estão cada dia mais envolvidos em seu trabalho e que desta forma sentem-se desmotivados diante de tanta pressão emocional, acarretando uma disfunção psicossomática, relativa à exaustão, a despersonalização, e a perda da realização profissional. Diante disso, pode-se argumentar desta forma:

a definição de *burnot* é, pelas palavras de Maslach 1993, multidimensional, ou seja, compreende um conjunto de três dimensões essenciais que especificam e demarcam o fenômeno: a exaustão emocional [EE], a despersonalização [D] e a perda de realização pessoal [PRP]. A dimensão de exaustão emocional [EE] é caracterizada pelo fato do sujeito encontrar-se exaurido, esgotado, sem energia para enfrentar outro projeto, outras pessoas e incapaz de recuperar-se de um dia para o outro (Maslach, Shaufeli & Leiter, 2001). [...] A dimensão de despersonalização [D] é caracterizada pelo fato do sujeito adotar atitudes de descrença, distância, frieza e indiferença em relação ao trabalho e aos colegas de trabalho (Maslach, Shaufeli & Leiter, 2001). [...] A dimensão de perda da realização pessoal [PRP] é caracterizada pelo fato da pessoa experimentar-se ineficiente, incapaz e certa de que seu trabalho não faz diferença (Maslach, Shaufeli & Leiter, 2001). (CASTRO, 2012:18)

De acordo com essa assertiva, observamos as três dimensões relatadas por Castro, o **docente** é o principal ator no processo de ensino-aprendizagem, porém para que este papel seja desempenhado de forma satisfatória, é importante que o profissional docente esteja **psicologicamente disposto.**

Ao mesmo tempo em que têm uma das carreiras mais gratificantes, pois, além de educar, o professor tem compromisso com uma prática pedagógica voltada para a superação e transformação da comunidade na qual atua, ele passa a exibir altos indicadores de **stress**e **desânimo,** tais como: o esgotamento, a falta de energia, a indiferença frente ao seu ritmo de trabalho, e a suposta incapacidade de lidar com a sua rotina.

A síndrome de *burnout,*está presente no dia a dia do profissional comprometido que se dedica com perfeição e faz o seu trabalho com profissionalismo exagerado, consolidando assim os motivos reais que lhe fazem seguir em frente, mas o sistema escolar em que está inserido lhe faz retroceder no seu labor, apresentando uma nova atitude para com o meio educacional, e assim o indivíduo repensa seu método, contrariando a sua própria intenção educativa, instituindo condições que possam levar ao adoecimento e em futuras licenças médicas e até em eventuais afastamentos por longas temporadas.

Em virtude de esta síndrome ser causada por inúmeros fatores que acometem os educadores que se tornam enfraquecidos em seu trabalho a ponto de pensarem até em desistir de ser o profissional capacitado que o é, daí em diante acontece reações desestruturais psicológicas e físicas constantes que lhe perturbam demasiadamente, e o próprio não sabe o motivo do seu mal-estar no cotidiano.

Convém ressaltar que este profissional que se encontra emocionalmente abalado, está entrando na síndrome de burnout, distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso, visto que os sintomas psicológicos comportamentais e físicos são apontados a partir do seguinte relato:

o sintoma típico da síndrome de *burnout* é a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas, como ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo, baixa autoestima. Dor de cabeça, enxaqueca, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de asma, distúrbios gastrintestinais são manifestações físicas que podem estar associadas à síndrome. (VARELLA, 2016)

Portanto um profissional que se encontra com os sintomas citados acima se torna um profissional improdutivo e em consequência disto fica desestimulado ao ponto de sentir aversão ao próprio trabalho, distanciando-se e muitas vezes sem perceber e sem expectativas, entra em depressão por não aceitar o que está lhe acontecendo, rejeitando a própria fase, e assim diante de tantas negatividades torna-se visível os problemas mensurados.

Para descobrir a extensão do acometimento pela síndrome, é realizado um diagnóstico clínico, segundo Varella (2016) “o diagnóstico leva em conta o levantamento da história do paciente e seu envolvimento e realização pessoal no trabalho.” Sendo assim, os estudos têm sido feitos para averiguar a existência da síndrome e também para adaptar estratégias de enfrentamento para aliviar, minimizar, superar ou mesmo prevenir esse mal, objetivando ainda entender as causas que levam os profissionais a adentrar nessa fase de estresse mais grave, avaliando fatores ambientais e pessoais.

**3.1 Prevenção e tratamento da síndrome**

Dentro da atual contemporaneidade do mundo globalizado cheio de competição, onde as pessoas precisam fazer o diferencial no trabalho que executam para se sobressaírem na atividade laboral, os educadores que são comprometidos passam por processos conflituosos relacionados à sua atuação, visto que ensinar algo a alguém necessita de dedicação, e esta é uma situação que motiva fortes reações emocionais decorrentes do apego à profissão e do interesse em fazer distintamente suas atividades. Muitas vezes, os docentes trabalham sentindo-se perseguidos e incompreendidos, daí em diante, desgastam-se progressivamente chegando até o ponto de querer desistir. Em relação a isto, para evitar que a desistência do educador aconteça há estratégias multifocais tanto diretas como indiretas que possam prevenir a síndrome de *burnout*, nas quais as diretas são mencionadas dessa forma:

entre as medidas preventivas diretas destacam-se as seguintes recomendações aos professores: Crie um grupo de apoio com seus colegas para discutir temas relacionados ao trabalho [...]; Lembre-se do porquê de você estar ensinando do porquê de você ter escolhido ser professor [...]; Transforme suas crenças negativas com referência à escola em positivas [...]; Peça ajuda e planeje atividades [...]; Diga não a obrigações desnecessárias que a direção ou os colegas tentam lhe impor na escola; Busque o sentido do seu trabalho: é preciso reconhecer que o que você faz é importante [...]; Tenha uma atitude positiva [...]; Organize melhor o tempo e estabeleça prioridades [...]; Aumente sua auto-eficácia [...] a auto-eficácia de professores constitui fator protetor contra stress e *burnout.* (LIPP, 2002: 75).

 Mediante esta atitude de adotar as medidas preventivas cabíveis em seu cotidiano para uma efetiva realização satisfatória no âmbito de trabalho e assim contribuir para um melhoramento de sua saúde e bem-estar profissional, o docente realiza um caminho de positividade, direcionando o seu fazer pedagógico de forma centrada no aumento da sua autoeficácia no desenvolver das atividades diárias, prevenindo assim, um diagnóstico da síndrome de *burnout*.

Em relação a estes cuidados que um educador tem por base e os assegura para garantir um bem-estar laboral, também se deve evitar transportar problemas que se encontram focados na escola e levá-los para sua vida pessoal, cultivando o bom humor, exaltando assim os cuidados com a sua saúde permeados pelas estratégias indiretas, as quais são recomendadas e descritas desta maneira:

estratégias indiretas recomendadas: 1.Cuide de sua saúde: durma o suficiente; faça caminhadas; pratique exercícios ou esportes regularmente; tenha uma dieta balanceada; aprenda a respirar corretamente; pratique exercícios de relaxamento; 2. Aprenda técnicas de manejo de *stress,* pois o *stress* excessivo pode levá-lo ao burnout. 3. Reserve algum tempo para você: tente fazer algo agradável para você mesmo todos os dias e não se recrimine por isso. Deixe as coisas da escola na escola sempre que possível, tente ganhar tempo pessoal livre, fazendo o máximo que puder na própria escola. Pratique um *hobbie,* de preferência diariamente, para não pensar só na escola. Lembre-se de que a escola não é a vida e a sua vida não s resume à escola. Ao terminar seu dia na escola, “apague a luz”; ao chegar em casa, desligue-se dos problemas da escola - separe escola e vida pessoal. 4. Não atue como professor em casa: Não corrija ou recrimine os outros a todo momento, não tente ser o modelo de perfeição em casa; você é humano, então haja como tal em casa. 5. Pratique o humor sempre que possível. Busque coisas que possam fazê-lo rir. Uma pesquisa com grande amostra de professores de Hong-Kong demonstrou que o *burnout* correlacionou-se negativamente com o senso de humor dos professores. 6. Identifique os valores que governam sua vida. Se suas ações estiverem de acordo com seus valores, você estará em paz. (LIPP, 2002: 78).

 Vale a pena ressaltar que, a síndrome necessita ser detectada para então ser diagnosticada e assim ser tratada, no Brasil, segundo o decreto 3.048 de 6 de maio de 1996, que fala sobre os agentes patogênicos causadores de doenças ocupacionais*, a*Síndrome de burnout*está classificada junto aos*Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados com o Trabalho, manifestando-se com a sensação de estar acabado.

 De acordo com esta ponderação é pertinente discorrer:

as leis brasileiras de auxílio ao trabalhador já contemplam esta síndrome. No Decreto n°. 3048/99 de 6 de maio de 1996, que dispõe sobre a Regulamentação da Previdência Social, em seu Anexo II, que trata dos *Agentes Patogênicos causadores de Doenças Profissionais, conforme previsto no Art. 20 da Lei n°. 8.213/91*, ao se referir aos transtornos mentais e do comportamento relacionados com o trabalho (Grupo V da CID-10), no inciso XII aponta a *Sensação de Estar Acabado (“Síndrome de Burn-Out”, “Síndrome do Esgotamento profissional”) (Z73.0).* No entanto,o desconhecimento sobre a síndrome ainda é grande e não há instrumentos validados e sendo comercializados para este fim, que possa subsidiar e fundamentar o diagnóstico. (PEREIRA, 2002:24)

Sendo assim, o profissional tem direito a afastar-se do trabalho assim que for diagnosticada a Síndrome, faz-se extremamente necessário que sejam aprofundadas as pesquisas em relação ao estresse laboral, para que sejam encontradas as ferramentas efetivas à validação dos subsídios relevantes ao tratamento, visto que as pessoas propensas à síndrome de burnout têm na personalidade as seguintes características: o envolvimento energético em tudo o que fazem, acreditam possuir toda a propriedade da situação, enfrentam as circunstâncias adversas com otimismo e culpam-se unicamente pelo sucesso (ou insucesso). Desta maneira, as pessoas comprometidas afastam-se do trabalho e assim, a sociedade juntamente com elas fica à mercê daquelas que são descompromissadas, as quais assumem o posto de quem quer trabalhar com efetivação.

No entanto, conhecer a si próprio auxilia a identificar se está ou não enfrentando os problemas no trabalho e na vida e a buscar um profissional qualificado para poder auxiliar em sua qualidade nos seus afazeres educacionais. A partir desta visão, em busca de prováveis caminhos que levem a uma definição clara do que está passando, é relevante constatar:

o tratamento do Sindrome de burnout pode ser feito através de varias formas entre as quais: Encaminhamento para um Psicólogo; Sessões de grupo (onde o individuo se abre e troca ideias com outras pessoas. Sessões de relaxamento (yoga); Terapêutico (Através de fármacos Anti-depressivos). Psicoterapia (Acompanha geralmente o tratamento farmacológico e pode ser uma ajuda para o bom êxito da terapeutica. Muito importante neste caso é o papel do psicoterapeuta, que deve procurar incutir no doente constância necessária para prosseguir a terapêutica farmacológica. A psicoterapia compreende diversos tipos de tratamento psicológico individual, de grupo, ou familiar que, através de conversas e exercícios, geridos por um terapeuta qualificado, ajudam o doente a ultrapassar a crise, incutindo-lhe segurança e dando-lhe o apoio necessário). **(**VIEIRA**,** 2016)

É pertinente salientar que a síndrome muito embora seja caracterizada como uma sensação de “estar acabado” em função do seu trabalho existe possibilidades de recuperação para os sintomas de comportamento, físico ou psicológico, os quais devem ser tratados de maneira adequada, procurando o apoio necessário para o tratamento tomar os rumos coerentes à cura do processo de alienação gerada pela síndrome da desistência do educador, entendendo que o *stress* laboral deve ser visto como um período temporário de adaptação que compreende modificações físicas e mentais, atreladas ao esgotamento causado pela sensação de “estar queimado”.

 **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente artigo sistematiza sobre o processo de *burnout,* induzindo o leitor ao conhecimento e oferece uma visão geral sobre o assunto, uma vez que a análise do tema investigado não atinge a total complexidade do tema proposto. Portanto, espera-se que o mesmo possa servir de incentivo a futuras investigações sobre as questões ponderadas acerca dos estudos a respeito da síndrome aqui no Brasil, pelo motivo das buscas ainda serem escassas e muitos profissionais desconhecerem o *burnout.* Muitas podem ser as explicações acerca do que induz os educadores a um estranhamento em relação ao próprio ofício de educar e até a si mesmo, as próprias condições oferecidas em seu trabalho e a falta de expectativas profissionais, vêm colaborando categoricamente para a efetivação do repúdio da profissão.

O detrimento de sentido do trabalho e a sensação de ineficácia para torná-lo mais significativo têm levado muitos profissionais, e em especial os educadores, à síndrome de *burnout*, entendida como perda de energia no trabalho, mas também como um processo de alienação.

O acomodamento, gerado por uma distância da atividade docente, mostra-se na apatia por tudo que ocorre no ambiente escolar, também presente na inércia, na acepção de procurar alternativas, na capacidade criadora no ensino, e o não envolvimento com o trabalho bem como as dificuldades na escola.

Entretanto, uma análise mais apurada do aparecimento desse fenômeno comprova o empenho de um contemplar mais aberto e crucial sobre os reflexos, no trabalho docente e no campo educativo, importando mudanças que se aproximam a contribuir para o tratamento de *burnout*.

Faz-se necessário que o educador, dotado do seu papel, como mediador de ideias, instrua-se, e saiba lidar com o *stress* ocupacional de uma maneira dinâmica, e como tal possa indicar a seus educandos, maneiras de suplantar as dificuldades. E a partir daí todos, educador e educando, munidos deste aprendizado façam nascer uma sociedade mais forte onde encontre mais facilidade para encarar as dificuldades do mundo contemporâneo contraindo qualidade de vida.

**REFERÊNCIAS**

ARROYO, **Miguel G. Ofício de Mestre:** imagens e auto-imagens?.9 ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

CASTRO, Fernando Gastal de. **Fracasso do projeto de ser:** *burnout,* existências e paradoxos do trabalho. Rio de Janeiro: Garamond, 2012.

FARIA, Sidónio. SUPERVISÃO CLÍNICA: OS QUATRO PILARES DA EDUCAÇÃO. Disponível em:< [**http://supervisaoclinicanaenfermagem.wikidot.com/0s-quatro-pilares-da-educacao**](http://supervisaoclinicanaenfermagem.wikidot.com/0s-quatro-pilares-da-educacao)>. Acesso em: 16/04/2016

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

HAMZE, Amelia. Profª FEB/CETEC e FISO. Síndrome da Desistência do Educador- burnout**.** Disponível em: < [**http://educador.brasilescola.com/trabalho-docente/sindrome-desistencia.htm**](http://educador.brasilescola.com/trabalho-docente/sindrome-desistencia.htm)> - Acesso em 11/03/2016

LAGE, Nildo. O burnout: por que os professores sofrem? Revista: **Construir Notícias. N ° 73** ANO 13 Novembro/Dezembro. Recife: Construir 2013.

LIPP, Marilda Novaes. **O stress do professor**. Campinas, SP: Papirus, 2002.

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides. **Burnout:** Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002

**Viver Bem.** Disponível em**: <** <http://revistavivasaude.uol.com.br/Edicoes/39/artigo41184-2.asp/> **>** Acesso em: 14/04/2016

PERRENOUD, Philippe. **Dez novas competências para ensinar.** Porto Alegre: Atmed, 2000.

SANT’ANNA, Anderson de Souza; KILIMNIK, Zelia. **Qualidade de vida no trabalho.** [recurso eletrônico]: fundamentos e abordagens. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

VARELLA, Drauzio. **DOENÇAS E SINTOMAS**. SÍNDROME DE BURNOUT. Disponível em:<<http://drauziovarella.com.br/letras/s/sindrome-de-burnout/>>Acesso em: 20/03/2016.

VIEIRA, Tiago. **Síndrome de Burnout.** Disponível em: < http://sindrome-burnout.blogspot.com.br/2006/03/fases-do-burnout.html **>**Acesso em: 06/03/2016

\_\_\_\_\_**.** **Síndrome de Burnout**. Disponível em: < <http://sindrome-burnout.blogspot.com.br/2006/03/tratamento.html>>Acesso em: 01/04/2016

1. Mestranda em Ciências da Educação, Especialização em Psicopedagogia, Psicopedagogia Clínica e Graduação em Pedagogia, e-mail: marilene\_laura@hotmail.com [↑](#footnote-ref-1)