



## **SÍNDROME DE *BURNOUT*, ESTRESSE E DOCÊNCIA: UMA ANÁLISE REFLEXIVA**

Bruno de Souza Carvalho <sup>1</sup>  
Dirceu Antônio Cordeiro Júnior <sup>2</sup>

### **INTRODUÇÃO**

O estresse crônico associado à tensão psicológica decorrente de atividades no trabalho é o principal fator desencadeador da síndrome de *Burnout*, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional (SEP) (FREUDENBERGER, 1974). Esse estado intenso de exaustão pode levar não apenas ao desgaste emocional, mas também pode afetar a saúde física. Os quadros de estresse podem surgir em decorrência de situações de desadaptação social e proporcionam ao indivíduo perda de sua solidez (MASLACH, 2005). A síndrome de *Burnout* é mais recorrente em profissões com grande envolvimento interpessoal, principalmente com assistência direta (MASLACH e LEITER, 1997; ARROGANTE e APARÍCIO-ZALDIVAR, 2020).

Há atividades com maior tendência de desencadear o transtorno, como os profissionais da educação, em especial os professores, trabalhadores da área da saúde e da assistência social e agentes de segurança pública. As mulheres são mais acometidas pela SEP, principalmente em função da dupla jornada de trabalho. (MASLACH, 2005). Problemas nos relacionamentos interpessoais no ambiente laboral e desarmonia na vida pessoal são potenciais causadores do estresse extremo. A Síndrome do Esgotamento Profissional pode se manifestar com diversos sintomas como fadiga, cansaço recorrente, insônia, mialgia e cefaleia, irritabilidade, alterações de humor e de memória, dificuldade de concentração, inapetência, depressão e perda de iniciativa. Isso pode trazer prejuízos nos âmbitos profissional e pessoal (VIEIRA *et. al.*, 2006).

Face ao exposto, o objetivo do presente estudo foi realizar uma reflexão a respeito das características da síndrome de *Burnout*, visando analisar sua evolução dentro do ambiente

---

<sup>1</sup>CARVALHO, Bruno de Souza. Aluno do Programa de Mestrado Profissional em Gestão, Planejamento e Ensino da Universidade Vale do Rio Verde-MG (Unincor), [enf.brunosouza@hotmail.com](mailto:enf.brunosouza@hotmail.com)

<sup>2</sup>CORDEIRO-JR., Dirceu Antônio. Doutor em Biologia Celular pela Universidade Federal de Minas Gerais- MG, [prof.dirceu.cordeiro@unincor.edu.br](mailto:prof.dirceu.cordeiro@unincor.edu.br).



escolar e seus efeitos no desempenho profissional e na saúde física dos professores da educação básica.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma análise reflexiva fundamentada em revisão bibliográfica realizada através de busca de artigos indexados no banco de dados da BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), SCIELO, PubMed e Periódicos CAPES, além de livros e publicações do Ministério da Saúde e do Ministério da Educação. Todos os materiais selecionados foram lidos, seguindo o roteiro proposto por Gil (GIL, 2002), através de leitura exploratória, seletiva, analítica e interpretativa.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Os meios de comunicação, nas últimas décadas, utilizam o conceito de estresse de forma indiscriminada e muitas vezes equivocada. Esse termo tornou-se parte do senso comum, sendo muito utilizado na linguagem cotidiana (FIGUEIRAS E HIPPERT, 1999). Apesar de muitas vezes serem confundidos, o estresse ocupacional e a Síndrome de *Burnout* são condições clínicas diferentes e cada conceito se relaciona com um estado psicossocial do indivíduo (FERREIRA, 1993).

O estresse não está necessariamente relacionado ao ambiente de trabalho, podendo ter relação apenas com a vida pessoal, levando ao esgotamento. O quadro que possui relação direta com as atividades laborais é denominado estresse ocupacional (LIPP, 2003). Couto (1987) define o problema como o estado em que ocorre um desgaste atípico do organismo, provocando baixo rendimento das atividades do trabalho. Esse quadro acomete, muito frequentemente, trabalhadores que não possuem momentos de relaxamento e de lazer, ou momentos de descanso e descontração.

De acordo Lipp (2003, p. 82) “[...] o *stress* ocupacional constitui-se em experiência individual, extremamente desagradável, associada ao sentimento de hostilidade, tensão, ansiedade, frustração e depressão, desencadeados por estressores localizados no ambiente de trabalho”. Maslach (2005) complementa o pensamento do último autor e afirma que o estresse



decorrente de atividades laborais é de natureza perceptiva, vindo da dificuldade dos trabalhadores de lidarem com a pressão a que são submetidos no cumprimento de suas atividades, acarretando problemas na saúde física e mental e falta de realização profissional, afetando não só o indivíduo como também a empresa.

A Síndrome de *Burnout* está relacionada com atitudes e condutas consideradas negativas em relação ao indivíduo, em função de seu trabalho, sendo assim uma experiência pessoal e singular, com atitudes e sentimentos que levam a problemas no cotidiano do trabalhador e da organização. Síndrome do Esgotamento Profissional é dita como um processo psicológico que se instala a partir da tensão emocional crônica no trabalho, composta por três características fundamentais: exaustão emocional, desumanização e decepção, promovendo diminuição da realização pessoal e ineficácia (MASLACH, 2005).

Freudenberger (1974) descreveu a síndrome como um "incêndio interno" que advém da sobrecarga de uma sociedade moderna, trazendo reflexos danosos às relações de trabalho. O esgotamento emocional está relacionado à diminuição da realização pessoal, que se manifesta pela falta de perspectiva para o futuro, levando o trabalhador a adquirir fadiga intensa, falta de ânimo para trabalhar, e sensação de desgaste físico e psicológico. Maslach e Leiter (1997) definem o ambiente de trabalho nos dias atuais como frio, hostil e muito rígido, fatores essenciais que levam os trabalhadores ao desgaste físico e mental.

A Síndrome de *Burnout* é uma doença de caráter mental, associada ao trabalho, porém pode levar ao indivíduo a apresentar sintomas fisiológicos, como maior propensão a infecções, alterações no sistema nervoso central e endócrino, aumento da massa corporal e da glicemia, doenças cardiovasculares, bem como risco de suicídio, transtornos de ansiedade e depressivos. Fatores sociais e econômicos como diminuição da produtividade no trabalho, afetando a remuneração, e absenteísmo também podem ocorrer (VIEIRA et al., 2006.).

Muitas categorias profissionais podem ser acometidas pela Síndrome do Esgotamento Profissional, dentre elas estão os professores. A função de educador requer alto nível de concentração e atenção, sendo a sobrecarga mental e emocional comum na prática docente. O professor, muitas vezes, além de lidar com os alunos, tem que se relacionar com vários membros da comunidade escolar. Do envolvimento com a equipe pedagógica, colegas de profissão e com



pais de alunos, podem surgir situações conflitantes que aumentam o desgaste emocional (SALANOVA et al., 2005).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A Síndrome do Esgotamento Profissional apresenta maior incidência em profissionais da assistência, como os da área da educação. A profissão de docente, atualmente, tem sido considerada uma das mais suscetíveis ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, independentemente do tipo de escola. O transtorno pode afetar profissionais da rede pública e privada, em qualquer nível de ensino. Porém, segundo Leite e Souza (2007) a desvalorização salarial da classe docente e a precarização do ambiente de trabalho ainda são mais evidentes na rede pública, onde os professores vêm sofrendo críticas constantes e raramente recebem o reconhecimento financeiro por seu trabalho. Em relação à educação básica, Lopes e Pontes (2009, p.280), ao compararem instituições públicas e privadas, encontram resultados semelhantes: “Os professores da rede pública estadual possuem índices médios estatisticamente maiores em relação à dimensão exaustão emocional e índices médios estatisticamente menores em relação à dimensão realização profissional”.

Fatores psicossociais estressantes sempre foram comuns na rotina dos educadores, porém a docência era vista como uma profissão que, em muitos casos, proporcionava satisfação e ainda era mais comum perceber uma remuneração compatível com importância do cargo, hoje substituído por uma rotina extremamente técnica, burocratizada e desvalorizada (KELCHTERMANS, 1999; LOPES E PONTES, 2009). Além dos fatores desencadeadores da SEP já presentes na atividade docente, um outro problema em ascensão, principalmente na rede privada, é o assédio moral (CASALECHI, 2008).

Os quadros clínicos de portadores da Síndrome de *Burnout* podem ser sérios. No Brasil, por exemplo, há legislação que resguarda os profissionais acometidos, lei nº 3.048/99, da previdência social, que inclui a SEP entre as doenças do trabalho (BRASIL, 1999). Na rede privada a Síndrome de *Burnout* é identificada como sendo um problema social de grande relevância. A SEP é responsável por grandes custos organizacionais relacionados a fatores como o aumento de rotatividade de pessoal, absenteísmo, que pode se tornar muito frequente,



queda de produtividade e qualidade e também por associar-se a vários problemas de saúde física e mental que podem levar o profissional à incapacidade total para o trabalho.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As responsabilidades imputadas aos docentes, atualmente, extrapolam cada vez mais as atividades relacionadas apenas à sala de aula e às tradicionais tarefas extraclasse. O professor, muitas vezes, se depara com cobranças que não condizem com o seu eixo de atuação. São frequentemente envolvidos em tarefas administrativas, psicopedagógicas e, até mesmo, como mediadores de conflitos envolvendo outros membros da comunidade acadêmica. Associada a essa sobrecarga de trabalho está a falta de valorização salarial, que em conjunto afetam diretamente os fatores emocionais do professor, promovendo estresse e podendo acarretar Síndrome de *Burnout*. Visando a prevenção e melhoria das condições de saúde dos docentes é necessário um olhar mais holístico em torno desse grupo profissional. Deve-se reestruturar as políticas adotadas, incentivar o bem estar, inclusive fora do ambiente laboral e dar condições a esses trabalhadores de exercerem suas atividades de forma menos estressante, pois só assim, com medidas profiláticas, pode-se reduzir problemas relacionados à SEP. Medidas dessa natureza tendem a trazer bons resultados, tanto nas escolas da rede pública, quanto nas instituições de ensino privadas, pois podem reduzir gastos desnecessários com o departamento pessoal, além de proporcionar melhorias na qualidade de vida dos profissionais e principalmente no processo de ensino e aprendizagem, que o objetivo principal da escola.

**Palavras-chave:** Estresse, *Burnout*, Professores, Esgotamento Profissional.

## REFERÊNCIAS

ARROGANTE, O; APARICIO-ZALDIVAR, E G. Síndrome de burnout en los profesionales de cuidados intensivos: relaciones con la salud y el bienestar. *Enferm Intensiva*; Madrid, 31(2): 60-70, Abr-Jun, 2020.

BRASIL, Decreto nº 3.048 (1999). Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto/d3048.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d3048.htm) Acesso em: 20 SET. 2020.

CASALECHI, T. T.; **RELAÇÕES DE PODER, ASSÉDIO MORAL E BURNOUT: um estudo de caso em uma escola particular de Belo Horizonte**. Dissertação (Mestrado em Administração)- Faculdade Novos Horizontes, Belo Horizonte, 2008. 132p.



- COUTO, H. A. **Stress e qualidade de vida dos executivos**. Rio de Janeiro, 1987.
- FERREIRA, A. B. H. **Minidicionário da língua portuguesa**. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1993. 577p.
- FIGUEIRA, J.C; HIPPERT, M. I. S. A Polêmica Em Torno do Conceito de Estresse. **Psicologia: Ciência e Profissão**. Juiz de Fora, 19 (3), p. 40-51, 1999.
- FREUDENBERGER, H. J. Staff burnout. **Journal of Social Issues**, v. 30, p.159-165, 1974.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.
- KELCHTERMANS, G. **Teaching career: between burnout and fading away? Reflections from a narrative and biographical perspective**. In R. Vanderbergue & M. A. Huberman (Eds.), **Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research** (pp. 176-191). Cambridge: Cambridge University Press. 1999.
- Leite, M de P., & Souza, A. N. de (2007). **Condições do trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil - Estado da Arte**. São Paulo: Fundacentro/Unicamp.
- Lipp, M. E. N. (2003). **Mecanismos neuropsicológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- LOPES, A. P.; PONTES, E. A. S. Síndrome de burnout: um estudo comparativo entre professores das redes pública estadual e particular. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (EBRAPEE)**, v. 13, n. 2, jul./dez., 2009, p. 275-281.
- SALANOVA, M.; AGUT, S.; PEIRÓ, J. M. Linking Organizational Resources and Work Engagement to Employee Performance and Customer Loyalty: The Mediation of Service Climate. **Journal of Applied Psychology**, Vol. 90, No. 6, 1217–1227, 2005.
- MASLACH, C. (2005). **Entendendo o burnout**. In A. M. Rossi, P. L., Perrewé, & S. L. Sauter (Eds.), **Stress e qualidade de vida no trabalho** (pp. 41-55). São Paulo, SP: Atlas.
- MASLACH, C.; LEITER, M.P. - **Trabalho: fonte de prazer ou desgaste**. Papyrus, Campinas, 1997.
- VIEIRA, I.; RAMOS, A.; MARTINS, D.; BUCASIO, E.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M.; FIGUEIRA, I.; JARDIM, S. **Burnout na clínica psiquiátrica: relato de um caso**. Rev. psiquiátrica. Rio Gd. Sul vol.28 no.3 Porto Alegre Sept./Dec. 2006. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-81082006000300015](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082006000300015) Acesso em 20 Set. 2020.