



Prevalência causal da predisposição à síndrome de burnout em professores de uma escola municipal de ensino fundamental na cidade de Fortaleza, Ceará

Causal prevalence of predisposition to burnout syndrome in teachers of a municipal elementary school in the city of Fortaleza, Ceará

Márcia Maria Siqueira Vieira

Doutoranda no PPG de Matemática da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA)

Etelvina Cristiane Castelo de Souza

Mestranda no PPG de Psicologia da Universidade de Fortaleza (Unifor)

Resumo: O estudo trata sobre a percepção do professor quanto aos agentes estressores que podem provocar um quadro de esgotamento emocional. Os dados foram coletados com 10 professoras de uma escola pública de ensino fundamental na cidade de Fortaleza. As causas apontadas revelam que as exigências burocráticas seriam o elemento prevalente para que gere estresse ocupacional e esgotamento emocional. A literatura aponta a profissão docente como uma das ocupações que tem alta incidência de esgotamento emocional devido à variedade de exigências e atribuições de responsabilidade. As repercussões no convívio familiar e as atribuições docentes, podem se retroalimentar gerando um quadro crônico conhecido como síndrome de burnout. Um dos caminhos para inibir e reverter o quadro dos sintomas físicos e emocionais em professores seria a adoção de estruturas pessoais de *coping* focados no problema.

Palavras-chave: Professor. Síndrome de Burnout. Causas Prevalentes.

Abstract: The study deals with the teacher's perception of stressors that can cause emotional exhaustion. Data were collected from 10 teachers from a public elementary school in the city of Fortaleza. The causes pointed out reveal that bureaucratic requirements would be the prevalent element for generating occupational stress and emotional exhaustion. The literature points to the teaching profession as one of the occupations that has a high incidence of emotional exhaustion due to the variety of demands and responsibilities. The repercussions on family life and teaching assignments can feed back on each other, generating a chronic condition known as burnout syndrome. One of the ways to inhibit and reverse the physical and emotional symptoms in teachers would be the adoption of personal coping structures focused on the problem.

Keywords: Teacher. Burnout Syndrome. Prevalent Causes.

Introdução

Em cada atividade laboral há peculiaridades quanto as exigências e requisições que podem motivar estresse e sobrecarga, associadas ao nível de responsabilidade. No entanto, há funções no trabalho que podem desencadear um processo de estresse ocupacional crônico devido as pressões exigidas e as responsabilidades atribuídas. Um dos efeitos da sobrecarga ocupacional seria a síndrome de burnout.⁵⁴⁵

A síndrome de burnout, descrito em David e Quintão é um processo desencadeado pelo contexto ocupacional como resposta ao estresse no exercício laboral. Uma forma de defesa aos sintomas físicos e emocionais provocados pelas dificuldades, exigências e responsabilidade. Essa tentativa de responder as adversidades pode provocar exaustão emocional, e suas consequências que se revelam no âmbito físico e emocional.⁵⁴⁶

Os pilares que acometem o trabalhador às condições estressante são mencionados nos estudos de Sadir, Bignotto e Lipp, como o gatilho fomentador para a construção gradativa do esgotamento profissional que se revela no cotidiano.⁵⁴⁷

No conjunto de atividades laborais, destaca-se, pela força do tema proposto, a função docente, que tem dentre suas características, a responsabilidade do ensino e aprendizagem do aluno, tendo que responder sobre o sucesso ou fracasso escolar aos pais, a comunidade escolar e ao próprio aluno. Esses fatores peculiares incidem em preocupação, busca constante de inovações, cursos, aprendizagem, recursos, enfim, respostas e soluções para contemplar o exercício requerido ao professor. As tarefas exigidas, a variedade de atribuições e as respostas que precisam ser fornecidas a diferentes agentes torna o trabalho do professor multifacetado.⁵⁴⁸

O estresse faz parte da vida cotidiana, resultado da interação do indivíduo com o ambiente. Porém, altos níveis de agentes estressores e frequência constante, pode levar a um quadro crônico de adoecimento.

O conjunto de sintomas físicos, psicológicos e comportamentais patológicos seriam reações do organismo frente a situações que exigem adaptações além de seus limites. No contexto laboral, os efeitos nocivos sobre a vida humana foram estudados por Herbert Freudenberger, na década de 1970, e inaugura o termo para o esgotamento profissional como “Síndrome de burnout”⁵⁴⁹.

1 Síndrome de burnout em professores

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT) a profissão de professor está entre as atividades mais estressantes. Tanto na rede privada quanto

⁵⁴⁵ BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino. *Boletim de Psicologia*, São Paulo, v. LXII, n. 137, p. 155-168, 2012. p. 157.

⁵⁴⁶ DAVID, I. C.; QUINTÃO, S. Burnout em professores: a sua relação com a personalidade, estratégias de coping e satisfação com a vida. *Acta Medica Portuguesa*, São Paulo, v. 25, n. 3, p. 145-155, 2012. p. 148.

⁵⁴⁷ SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Rev. Paideia*, São Paulo, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010. p. 76.

⁵⁴⁸ GOMES, Luciana. *Trabalho multifacetado de professores/as: a saúde entre limites*. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Ministério da Saúde Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública, Centro de Estudos de Saúde do Trabalhador e Ecologia Humana, Rio de Janeiro, 2002. p. 41.

⁵⁴⁹ HYPÓLITO, A. M.; GRISHCKE, P. E. Trabalho imaterial e trabalho docente. *Rev. do Centro de Educação*, Santa Maria, v.38, n. 3, p. 507-522, 2013. p. 509.

pública, a realidade exposta se mantém, com agravantes peculiares ao setor público devido a pressão externa do contexto da violência que são mantidas dentro da escola.⁵⁵⁰

Constantemente, é possível coletar depoimentos de profissionais da área que apresentam queixas referentes à incidência de mal-estar mental que posteriormente manifestam-se de forma física. Essa realidade pode ser percebida de diversas formas, seja no processo de qualificação desses profissionais, seja em pleno exercício de sua profissão ou até mesmo nos anos finais de carreira desses indivíduos. O cotidiano de sofrimento desses profissionais vem sendo alvo de estudos recentes, realizados de formas detalhadas por pesquisadores dos campos sociais e das relações de trabalho.⁵⁵¹

Estudos realizados sobre as causas prevalentes da síndrome de burnout, independente da ocupação do trabalhador, está na sobrecarga de trabalho associada as exigências requeridas a função.⁵⁵² O resultado do estresse ocupacional pode direcionar basicamente por meio de três desencadeadores: esgotamento emocional, despersonalização e realização pessoal, sendo o primeiro o grupo de fatores prevalentes e evidenciados em maior acometimento.⁵⁵³

A *despersonalização*, quando associado a síndrome de burnout, refere-se a comportamentos construídos ao longo de anos devido a contato constante com problemas, frustração, pressão, estresse, exigências, que leva a pessoa a se desconectar da realidade, se tornar insensível, apática, sem envolvimento, reveladas por frieza, desumanização, atribuir a outra sua condição, pouca dedicação, desistência de seus ideais. Tais condutas seria uma forma de defesa diante da sensação de incapacidade e frustração de realização pessoal.⁵⁵⁴

A *realização pessoal*, por sua vez, é parte das necessidades humanas uma busca de satisfação que se revela em várias áreas da vida, dentre elas, a atividade produtiva. Quando se vive em ambiente, condição ou situação desfavorável a autorrealização e cerceamento da autonomia, é comum um processo de desmotivação, decepção, baixa estima provocado pela sensação incapacidade, infelicidade que pode interferir diretamente na capacidade de trabalho, destreza e habilidades.⁵⁵⁵

A *fadiga emocional* se evidencia pela presença de sono excessivo ou insônia, fadiga, depressão, falta de concentração, esquecimento ou lapsos de memória. As causas advêm de diversos fatores como exigências e atribuições excessivas no ambiente de trabalho, diversidade de requisições e preocupação associadas ao sentimento de

⁵⁵⁰ SCHMIDT, M. H. F. M. Trabalho e saúde mental na visão da OIT. *Rev. Trib. Reg. Trab. 3ª Reg.*, Belo Horizonte, v. 51, n. 81, p. 489-526, 2010. p. 501.

⁵⁵¹ LEVY, G. C. T. M.; SOBRINHO, F. P. N.; SOUZA, C. A. A. Síndrome de Burnout em professores da rede pública. *Rev. Produção*, São Paulo, v. 19, n. 3), p. 458-465, 2009. p. 459. Consulte também: CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011; KARIMZADEH, M.; GOODARZI, A.; REZAEI, S. The effect of social emotional skills training to enhance general health & emotional intelligence in the primary teachers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, [s.l.], v. 46, p. 57-64, 2012; DOLEV, N.; LESHEM, S. Teachers' emotional intelligence: The impact of training. *CRES Special Issue*, [s.l.], v. 8, n. 1, p. 75-94, 2016.

⁵⁵² SADIR; BIGNOTTO; LIPP, 2010, p. 77. Saiba mais em: MALACH, C.; LEITER, M. P. *Trabalho: fonte de prazer ou desgaste? Guia para vencer o stress na empresa*. Campinas: Papirus, 1999. p. 33.

⁵⁵³ BENEVIDES-PEREIRA, 2012, p. 158.

⁵⁵⁴ BRAUN, A. C.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout: estudo comparativo entre professores do ensino especial e do ensino regular. *Psicol. Esc. Educ.*, Maringá, v. 18, n. 1, p. 125-132, 2014. p. 128.

⁵⁵⁵ BRAUN; CARLOTTO, 2014, p. 130.

incapacidade frente a tomada de decisões que estariam a quem de suas possibilidades.⁵⁵⁶

A Síndrome de burnout em professores, segundo pesquisa de Levy, Sobrinho e Souza expõem como resultado que 70,13% dos participantes apresentavam sintomas de Burnout.⁵⁵⁷ No mesmo sentido, os resultados dos estudos de Biazzini revelou que 53,23% dos professores que participaram da pesquisa apresentavam sintomas de stress e 46.6% encontravam-se na fase da “Quase Exaustão”. O aspecto em comum das pesquisas mencionadas está na prevalência dos sintomas de características psicoemocionais.

Dalcin e Carlotto apresentam como resultado de pesquisa que em torno de um terço dos professores se encontram num estado de desenvolvimento ou já instaladas os sintomas da Síndrome do esgotamento profissional, corroborando com os estudos de Karimzadeh, Goodarzi e Rezaei,⁵⁵⁸ quando coloca a atividade docente como uma das mais vulneráveis à exaustão emocional, devido às exigências contínuas e experiências frustrantes.⁵⁵⁹

Além da atividade direta sobre a responsabilidade do processo de ensino e aprendizagem, o professor também é encarregado de planejar, fazer relatórios, coordenar conselhos de classe, processos de recuperação, lidar com os problemas de aprendizagem, ser capaz de lidar com a diversidade de aprendizagem dos alunos e inserir nesse contexto a inclusão escolar, quando muitas vezes são colocados alunos que requer atenção especializada.⁵⁶⁰

Além dos estressores da atividade direta do magistério e das requisições constantes da direção escolar e dos pais, bem como da ampla possibilidade de relações conflituosa com os alunos, o professor ainda tem como adicionais, tarefas extraclasse, reuniões, avaliação e constantes capacitação em serviço, um conjunto de fatores que exige grande demanda emocional e seriam suficientes para drenar a energia humana e comprometer o funcionamento adequado das funções emocionais e físicas de enfrentamento natural dos estressores.⁵⁶¹

Os resultados seriam percebidos de forma direta através de desânimo, insatisfação, desmotivação, despersonalização, bem como irritabilidade, agressividade, ansiedade, depressão, afetando as relações privadas fora da escola e repercussões no âmbito físico com enfermidades.⁵⁶²

No entanto, a gravidade do processo de desenvolvimento da Síndrome de Burnout, segundo Dalcin e Carlotto não tem sido considerada no meio acadêmico, geralmente, as propostas de intervenção frente as repercussões emocionais têm direcionado a prevalência sobre o aluno, e pouco investimento sobre a condição do professor.⁵⁶³

⁵⁵⁶ BENEVIDES-PEREIRA, 2012, p. 158.

⁵⁵⁷ LEVY; SOBRINHO; SOUZA, 2009, p. 461.

⁵⁵⁸ KARIMZADEH; GOODARZI; REZAEI, 2012, p. 59.

⁵⁵⁹ DALCIN, L.; CARLOTTO, M. S. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. *Psicol. Esc. Educ.*, Maringá, v. 22, n. 1, p. 141-150, 2018. p. 147.

⁵⁶⁰ HYPÓLITO; GRISHCKE, 2013, p. 511.

⁵⁶¹ KARIMZADEH; GOODARZI; REZAEI, 2012, p. 59.

⁵⁶² SANTOS, A. A.; SOBRINHO, C. L. N. Revisão sistemática da prevalência da síndrome de burnout em professores do ensino fundamental e médio. *Rev. Baiana de Saúde Pública*, [s.l.], v. 35, n. 2, p. 299-319, 2011. p. 302.

⁵⁶³ DALCIN; CARLOTTO, 2018, p. 148.

Marquesi, Tanakai e Fóz realizaram uma pesquisa na modalidade de revisão de literatura sobre propostas para enfrentamento ao estresse em professores. O resultado mostrou as pesquisas tem se focado no professor em aumentar seus recursos emocionais, buscar competências e desenvolvimento emocional, e que teriam pouco interesse em propor estratégias de resolução de problemas.⁵⁶⁴

Vale ressaltar que mesmo incluindo em todas as buscas a palavra “professor”, dos 398 artigos inicialmente identificados sobre a aplicação de programas de intervenção em aprendizagem socioemocional na escola, apenas 5% (18 artigos) se referiam a pesquisas voltadas especificamente para o desenvolvimento das competências socioemocionais do professor. Estes números indicam que há ainda pouco interesse sobre PASEs para o professor como uma maneira de aumentar sua competência nesta área, ampliar seus recursos para lidar com as demandas do trabalho e na promoção de seu bem-estar, assim como parece haver pouco interesse na investigação sobre o desenvolvimento das competências socioemocionais do professor como um caminho para a melhora da qualidade do ensino.⁵⁶⁵

Devido ao acometimento sobre o contexto físico e mental, o número de absenteísmo, baixas médicas e aposentadorias precoces tendem a se ampliar quando a realidade da síndrome do esgotamento profissional não é tratada. O tratamento da Síndrome de burnout, segundo Karimzadeh, Goodarzi e Rezaei não seria uma questão de fácil execução, pois envolve características pessoais, estilo de vida e estressores da vida privada que se aliam aos estressores presentes no ambiente de trabalho e, requer de estrutura psicoemocional para lidar com os processos adaptativos, respostas assertivas e controle emocional.⁵⁶⁶

As formas de enfrentamento e estratégias comportamentais adequadas diante das situações estressantes podem contribuir de forma significativa para evitar o desenvolvimento da Síndrome de burnout. Um dos termos utilizados para o conjunto de estratégias mentais e comportamentais é chamada de *coping*, que faz parte das variáveis pessoais de como a pessoa reage as situações estressoras, utilizando seus recursos internos para administrar tanto a situação que se apresenta quanto as emoções negativas geradas.⁵⁶⁷

A proposta apresentada por Folkman e Lazarus, citada nos estudos de Carlotto, haveria duas linhas de atuação para o coping: busca de resolução focados no problema, e focados na emoção.⁵⁶⁸

⁵⁶⁴ MARQUESI, A. M.; TANAKAI, L. H., FÓZ, A. Q. B. Avaliação de programas de intervenção para a aprendizagem socioemocional do professor: uma revisão integrativa. *Rev. Portuguesa de Educação*, São Paulo, v. 32, n. 1, p.35-51, 2019, p. 38.

⁵⁶⁵ MARQUESI; TANAKAI; FÓZ, 2019, p. 44.

⁵⁶⁶ KARIMZADEH; GOODARZI; REZAEI, 2012, p. 59.

⁵⁶⁷ CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Síndrome de burnout e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas. *Rev. Psicologia da Educação*, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 29-46, 2008. p. 39. Saiba mais em: CARLOTTO, 2011, p. 406.

⁵⁶⁸ CARLOTTO, M. S. Prevenção da síndrome de burnout em professores: um relato de experiência. *Rev. Mudanças – Psicologia da Saúde*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 31-39, 2014. p. 33.

O foco nas emoções inicialmente se apresenta eficaz, e proporciona a compreensão dos sentimentos diante das situações estressoras, porém, contribui para maior esgotamento posterior por manter nas emoções negativas. Enquanto o foco na resolução do problema tende a ser mais duradouro por trazer soluções diretas executadas de forma cognitiva comportamental.⁵⁶⁹

Estudos realizados por Dalcin e Carlotto relata a importância da intervenção e treinamento focalizado no problema, quando busca mudanças cognitivas e comportamentais diante dos agentes e situações estressoras.⁵⁷⁰

[...] identificou que o maior efeito da intervenção foi verificado a partir do aumento do controle comportamental sobre o trabalho. O autor conclui, portanto, que propiciar aos docentes aprendizagem para o gerenciamento dos estressores laborais possibilitou que esses mudassem sua percepção sobre as características estressantes do trabalho, também diminuindo a exaustão emocional e as queixas somáticas.⁵⁷¹

De mesmo modo, os estudos de Biazzini aponta que estratégias focadas no problema repercute em maior assertividade e redução do stress. A premissa da proposta se fundamenta pelas ferramentas adequadas como treinamento para reconhecer os limites próprios e gerenciar os agentes estressores utilizando técnicas cognitivas e comportamentais.

Nesse sentido, Lipp propõe intervenções estratégicas iniciando pela identificação da fase em que se encontra o stress e de mecanismos de enfrentamento e prevenção. As fases podem estar desde um quadro de estresse com base de sustentação capaz de resolução imediata até a quarta fase caracterizada pela exaustão emocional.⁵⁷²

2 Método e instrumento

Foi realizada pesquisa de caráter exploratório, com uma abordagem descritiva quantitativa, de delineamento transversal, quanto a prevalência causal da predisposição à síndrome de burnout em professores de uma escola municipal de ensino fundamental na cidade de Fortaleza, Ceará.

A escolha da escola teve como critério de inclusão, ser da rede municipal de ensino que oferece o ensino fundamental. O critério de inclusão das professoras foi de serem efetivas da escola e concordarem em colaborar com o estudo. Foram escolhidas duas escolas e 10 professoras sendo 5 de cada escola. A facilidade de acesso foi um fator decisivo da escolha do ambiente de aplicação do instrumento de pesquisa.

As participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, composto pelos objetivos da pesquisa e os procedimentos e cuidados éticos.

Foi aplicado um formulário especialmente elaborado para este estudo, composto de 5 questões de múltipla escolha, entregue a professora e recolhido no dia seguinte.

⁵⁶⁹ CARLOTTO, 2014, p. 34.

⁵⁷⁰ DALCIN; CARLOTTO, 2018, p. 143.

⁵⁷¹ DALCIN; CARLOTTO, 2018, p. 143.

⁵⁷² LIPP, M. E. N. O modelo quadrifásico do stress. In: LIPP, M.E.N. (org.) *Mecanismos neurofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. p. 17.

Após a coleta dos dados foi elaborado gráficos e realizada análise e discussão, tomando por base a bibliografia selecionada sobre o tema, por meio de busca em periódicos disponíveis em artigos de revistas eletrônicas devidamente publicadas.

3 Resultados e discussão

O professor como qualquer pessoa possui seus desafios pessoais, familiares, conjugais, financeiros, que requer estratégias de enfrentamento, adaptação, condutas assertivas. No contexto laboral do mesmo modo.

No entanto, as peculiaridades das exigências a função não se limitam a uma linha de atuação, pelo contrário, são diversas, que envolve questões do processo de ensino e aprendizagem, exigências burocráticas, de relacionamento com a direção, colegas, pais e alunos, demanda de atenção e cuidados junto aos alunos, lidar com mediação de conflitos, participações de eventos e decisões, e ainda manter-se atualizado profissionalmente frente a inúmeras mudanças de propostas educacionais que nem mesmo participou da elaboração. Portanto, a profissão docente é extremamente diversificada o que contribui para situações estressantes e geradores de impotência diante da impossibilidade em atender a contento todas as exigências.⁵⁷³

Tais exigências e situações estressoras podem gerar sentimento de impotência, desânimo, desmotivação, que reflete em sintomas físicos e emocionais como estresse, sono, dores no corpo, ansiedade, e podem se prolongar e tornar-se crônicos e patológicos e interferir na vida diária.⁵⁷⁴

Quanto ao sentimento geral de satisfação pessoal em ambiente familiar, fora do âmbito laboral, identificou-se que 40% anunciam estresse e irritabilidade constante. No entanto, essa característica pode ou não estar relacionada aos efeitos advindos da atividade profissional. Caracteriza que a vida cotidiana já possui elementos estressores, naturais da vida diária.

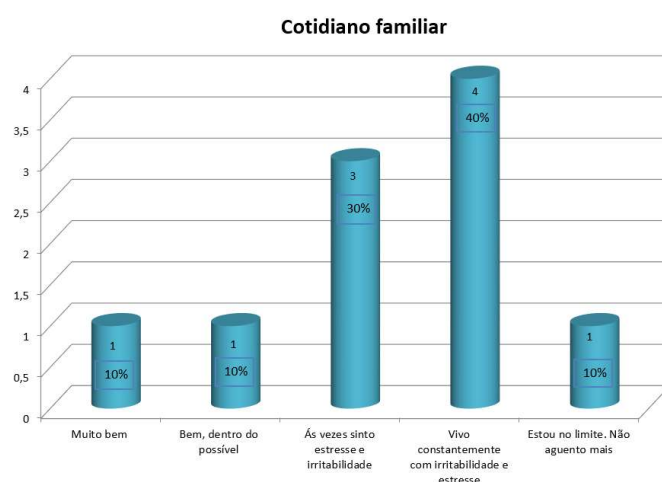


Gráfico 1: Cotidiano familiar

Fonte: Dados da pesquisa

⁵⁷³ DAVID; QUINTÃO, 2012, p. 148.

⁵⁷⁴ CARLOTTO, 2011, p. 408.

O cotidiano da vida humana já possui fatores que requer certa resiliência e enfrentamento, seja de ordem emocional, laboral, financeira, familiar. Quando esses fatores do dia a dia se associam a um ambiente de trabalho estressor, com atividades que exigem além de suas capacidades, não promovem autonomia e requer empenho para suprir a demanda das exigências, podem se construir gradativamente um quadro patológico, contribuindo para sintomas físicos e emocionais e repercussões sobre a produtividade.⁵⁷⁵

Quanto aos resultados dos sentimentos diários, enquanto professor, foi revelado que 50% apresentam estresse e irritabilidade, corroborando que esses sentimentos fazem parte da vida cotidiana seja no ambiente familiar quanto laboral.

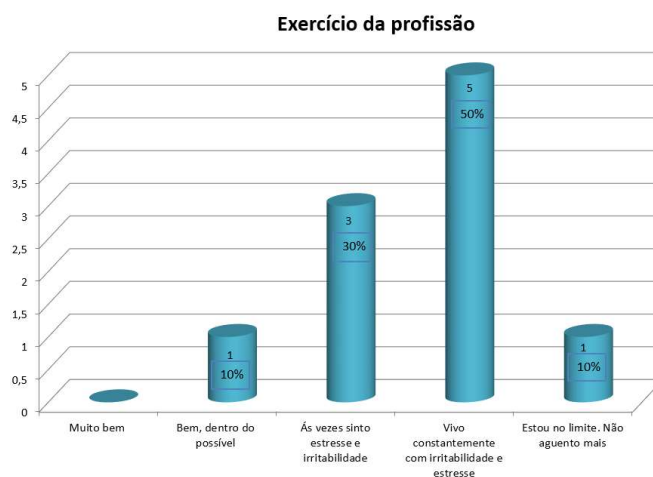


Gráfico 2: Exercício da profissão
Fonte: Dados da pesquisa

O cruzamento de dados entre a realidade de estressores da vida diária e os estressores profissionais foram tratados por Lipp que menciona o reflexo entre ambos. Fica difícil atestar que um dos ambientes seja prevalente para a construção da condição emocional perturbadora, mas que os fatores se retroalimentam. Por essa razão, a interferência pode ser direcionada a compreensão da pessoa sobre sua percepção e tipo de enfrentamento diante das adversidades postas.⁵⁷⁶

Dentre as adversidades ou atribuições de causas apontadas pelos professores está 50% prevalente o excesso de burocracia e afazeres fora do ato de ensinar, muitas vezes exigindo-se constantemente relatórios e inventários, que ocupa tempo e minam as energias. Portanto, mais do que o próprio exercício da profissão docente, outras atribuições exigidas promovem agentes estressores.

⁵⁷⁵ SANTOS; SOBRINHO, 2011, p. 311.

⁵⁷⁶ LIPP, 2003, p. 19.

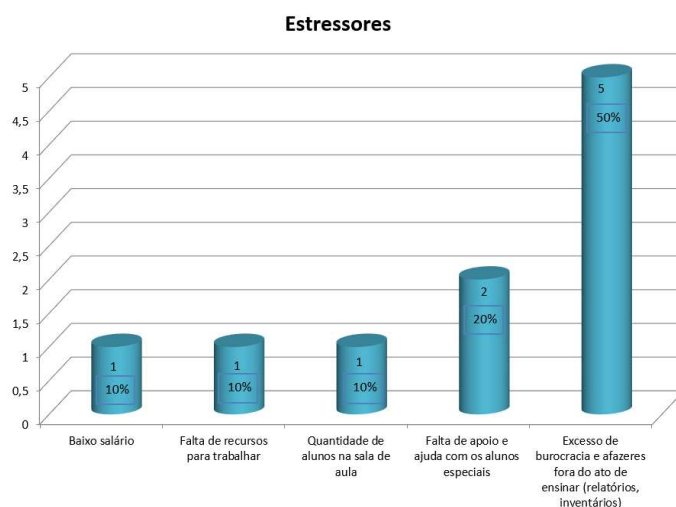


Gráfico 3: Estressores
Fonte: Dados da pesquisa

O resultado reforça as interferências entre o ambiente laboral e familiar, visto que essas atribuições burocráticas não são totalmente exercidas no ambiente de trabalho, o que requer a ocupação de tempo fora da escola, assim, mistura-se, e se leva para o ambiente familiar, parte da atividade profissional.

Além dos fatores apresentados como múltipla escolha, foi colocada a opção de inserir novas situações que poderiam ser estressoras. No entanto, as colaboradoras não apontam outros fatores relevantes.

No quesito sugestão para melhoria do bem-estar no trabalho, a prevalência foi que houvesse menos atribuições burocráticas, como a exigência de relatórios, inventários e atividades semelhantes.

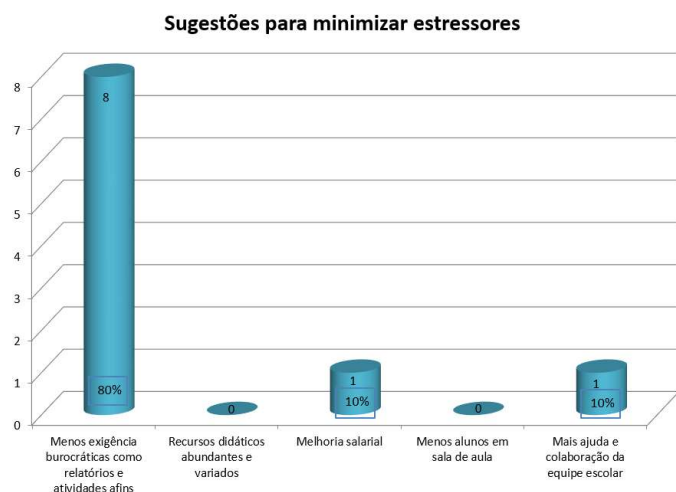


Gráfico 3: Estressores
Fonte: Dados da pesquisa

As exigências burocráticas, segundo Carlotto seriam os maiores estressores por não ser parte das funções diretas do processo de ensino e aprendizagem que já se

caracteriza um montante de alta responsabilidade e volume de energia. O registro da evolução deveria ser uma atividade simples, no entanto, os critérios de exigência dos registros exigem padrões, quantitativos de dados e investimentos de tempo e energia que sugam o vigor do profissional da educação.⁵⁷⁷

Essa afirmativa também tratada nos estudos de David e Quintão que apresenta como resultado de pesquisa com 404 professores, a presença positiva de estratégias de *coping* focados no problema e não na emoção, ou seja, a busca de solução dos problemas diários tende a minimizar os efeitos emocionais, e conseqüentemente menos propensão a exaustão e fadiga.⁵⁷⁸

Nesse sentido, a busca de solução em minimizar as exigências burocráticas, bem como a forma de tratar emocionalmente tais exigências, seriam definidores para os sentimentos alimentados diante da situação estressora.

Portanto, a direção para evitar ou minimizar a incidência de burnout em professores está no investimento de estratégias de *coping* focadas na resolução de problemas, visto que atuar na coletividade seria algo inoperante e desmotivador devido as peculiaridades da percepção pessoal e das características da vida diária de cada pessoa. Assim, os recursos cognitivos e emocionais utilizados para a solução e enfrentamento dos estressores seria relevante para o nível de propensão ao burnout.⁵⁷⁹

Estratégias de *coping* seriam recursos pessoais para administrar situações estressoras e resolver problemas, envolve um processo cognitivo de percepção das situações e as possibilidades em gerenciar seus efeitos, sempre direcionado a solução, evitando o controle ou o domínio da situação.⁵⁸⁰

Conclusão

Estudos apontam que a profissão docente é uma categoria propensa a esgotamento emocional devido a um conjunto de fatores inerentes a atividade. Os resultados aqui tratados apontam como prevalentes a acúmulo de afazeres burocráticos exigidos para ter respostas mensuráveis, como os relatórios e registros constantes, e associados aos afazeres diários dos processos de ensino e aprendizagem dos alunos, tornam o dia a dia profissional com requisições que minam as energias físicas e emocionais.

As atividades burocráticas exigidas, se tornam muitas vezes, mais importantes do que a própria qualidade da atividade exercida, podendo ser emocionalmente interpretada como perda da autonomia, geradora do sentimento de incapacidade.

Diante do cenário exposto, seria inoperante atuar no contexto coletivo, devido as condições pessoais em lidar com os estressores. Por essa razão, a literatura tem apontado como alternativa o desenvolvimento de estratégias de *coping* como promotora de evitação e tratamento da síndrome de burnout. Assim, fortalecidas, podem atuar em soluções coletivas.

Com base nesse direcionamento, coloca-se como posterior tema o desenvolvimento de um estudo sobre os modelos de *coping* que podem ser

⁵⁷⁷ CARLOTTO, 2014, p. 34.

⁵⁷⁸ DAVID; QUINTÃO, 2012, p. 149.

⁵⁷⁹ BENEVIDES-PEREIRA, 2012, p. 158-159. Saiba mais: DIAS, E. N.; RIBEIRO, Jose L. P. O Modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 55-66, 2019. p. 58.

⁵⁸⁰ BENEVIDES-PEREIRA, 2012, p. 158-159. Consulte também: DIAS; RIBEIRO, 2019, p. 59-61.

desenvolvidos como intervenção junto aos professores, como forma de reverter um quadro de sintomas de estresse laboral e promover o bem-estar, o que repercute de fora direta sobre a qualidade do ensino e aprendizagem.

Referências

- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino. *Boletim de Psicologia*, São Paulo, v. LXII, n. 137, p. 155-168, 2012.
- BRAUN, A. C.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout: estudo comparativo entre professores do ensino especial e do ensino regular. *Psicol. Esc. Educ.*, Maringá, v. 18, n. 1, p. 125-132, 2014.
- CARLOTTO, M. S. Prevenção da síndrome de burnout em professores: um relato de experiência. *Rev. Mudanças – Psicologia da Saúde*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 31-39, 2014.
- CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Síndrome de burnout e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas. *Rev. Psicologia da Educação*, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 29-46, 2008.
- CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011.
- DAVID, I. C.; QUINTÃO, S. Burnout em professores: a sua relação com a personalidade, estratégias de coping e satisfação com a vida. *Acta Medica Portuguesa*, São Paulo, v. 25, n. 3, p. 145-155, 2012.
- DALCIN, L.; CARLOTTO, M. S. Avaliação de efeito de uma intervenção para a Síndrome de Burnout em professores. *Psicol. Esc. Educ.*, Maringá, v. 22, n. 1, p. 141-150, 2018.
- DIAS, E. N.; RIBEIRO, Jose L. P. O Modelo de coping de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 55-66, 2019.
- DOLEV, N.; LESHEM, S. Teachers' emotional intelligence: The impact of training. *CRES Special Issue*, [s.l.], v. 8, n. 1, p. 75-94, 2016.
- GOMES, Luciana. *Trabalho multifacetado de professoras/as: a saúde entre limites*. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Ministério da Saúde Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública, Centro de Estudos de Saúde do Trabalhador e Ecologia Humana, Rio de Janeiro, 2002.
- HYPÓLITO, A. M.; GRISHCKE, P. E. Trabalho imaterial e trabalho docente. *Rev. do Centro de Educação*, Santa Maria, v.38, n. 3, p. 507-522, 2013.
- KARIMZADEH, M.; GOODARZI, A.; REZAEI, S. The effect of social emotional skills training to enhance general health & emotional intelligence in the primary teachers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, [s.l.], v. 46, p. 57-64, 2012.
- LEVY, G. C. T. M.; SOBRINHO, F. P. N.; SOUZA, C. A. A. Síndrome de Burnout em professores da rede pública. *Rev. Produção*, São Paulo, v. 19, n. 3), p. 458-465, 2009.



LIPP, M. E. N. O modelo quadrifásico do stress. In: LIPP, M.E.N. (org.) *Mecanismos neurofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

MALACH, C.; LEITER, M. P. *Trabalho: fonte de prazer ou desgaste? Guia para vencer o stress na empresa*. Campinas: Papirus, 1999.

MARQUESI, A. M.; TANAKAI, L. H., FÓZ, A. Q. B. Avaliação de programas de intervenção para a aprendizagem socioemocional do professor: uma revisão integrativa. *Rev. Portuguesa de Educação*, São Paulo, v. 32, n. 1, p.35-51, 2019.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. *Rev. Paideia*, São Paulo, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010.

SANTOS, A. A.; SOBRINHO, C. L. N. Revisão sistemática da prevalência da síndrome de burnout em professores do ensino fundamental e médio. *Rev. Baiana de Saúde Pública*, [s.l.], v. 35, n. 2, p. 299-319, 2011.

SCHMIDT, M. H. F. M. Trabalho e saúde mental na visão da OIT. *Rev. Trib. Reg. Trab. 3ª Reg.*, Belo Horizonte, v. 51, n. 81, p. 489-526, 2010.