UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

A SÍNDROME DE *BURN-OUT* NA CARREIRA DOCENTE

MARCELLA LUIZA DE OLIVEIRA TRINDADE

BRASÍLIA,
JUNHO DE 2019

MARCELLA LUIZA DE OLIVEIRA TRINDADE

A SÍNDROME DE *BURN-OUT* NA CARREIRA DOCENTE

Trabalho Final de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Licenciada em Pedagogia, à Comissão Examinadora da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília, sob a orientação da professora Paula Maria Cobucci Ribeiro Dias.

BRASÍLIA,
JUNHO DE 2019

COMISSÃO EXAMINADORA

Professora Doutora Paula Maria Cobucci Ribeiro Dias (Orientadora)
Faculdade de Educação da Universidade de Brasília

Professora Doutora Maria Emília (Examinador)
Faculdade de Educação da Universidade de Brasília

Professora Mestre Raquel Sacheto (Examinador)
Universidade Paulista

Professora Doutora Helen Danyane Soares Caetano de Souza (Suplente)
Faculdade de Educação da Universidade de Brasília

BRASÍLIA
JUNHO DE 2019

Dedico este trabalho à minha mãe (in memoriam), Gina Lúcia, que apesar da ausência física, continua sendo a minha fonte de força e inspiração para que eu siga lutando pelos meus sonhos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, acima de tudo, por me dar proteção, guiar os meus passos e por ter concedido a benção de concluir mais esta etapa da minha vida.

Aos meus pais, Ana Lúcia e José Maria, por terem me proporcionado uma base familiar para a concretização dos meus sonhos e pelo aconchego nos momentos mais difíceis.

À minha avó, Francisca, por me colocar em suas orações e me ensinar, desde quando eu era criança, os valores mais preciosos da vida.

Aos meus irmãos, Stéphanie e Thiago, que me encorajaram a continuar perante os desafios acadêmicos e por vibrarem a cada conquista minha.

Aos meus sobrinhos, Miguel e Manuela, por cada sorriso e abraço. Através dessa pureza e doçura da infância, eles me fazem acreditar em um mundo melhor.

À minha orientadora, Paula Cobucci, por ter acreditado em mim, dedicado seu tempo ao meu projeto e transmitido serenidade em todos os encontros de orientação.

Aos meus amigos, que me descontraíram nos momentos de aflição e estresse. E a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram para a concretização deste trabalho.

Agradeço, ainda, a todos os professores brasileiros, que são verdadeiros heróis do cenário educacional e me inspiraram a lutar por uma profissão docente de qualidade que não os adoeça.

“Um livro, uma caneta, uma criança e um professor podem mudar o mundo.”
(Malala Yousafzai)

TRINDADE, Marcella. A Síndrome de *Burn-out* na carreira docente.

RESUMO

O estudo a seguir centra-se no desenvolvimento da Síndrome de *Burn-out*, patologia que ocasiona exaustão profissional física e psíquica em indivíduos expostos continuamente a inúmeros estressores do ambiente laboral e fundamenta-se em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e falta de envolvimento pessoal no trabalho. A classe trabalhadora sob análise neste trabalho são os professores. Pretende-se, nesta pesquisa, realizar comparativo entre os fatores que ocasionam *Burn-out* em docentes, presentes em ambientes educacionais distintos como o ensino público e o privado, além de contrastar esses geradores e índices nas etapas da educação infantil, ensino fundamental I e II, ensino médio e educação superior. A primeira parte do trabalho trata de uma revisão bibliográfica. Em seguida, expõe-se uma análise dos dados coletados acerca do cotidiano e perspectivas profissionais dos educadores. O instrumento utilizado neste estudo é um formulário quanti-qualitativo, aplicado com 10 professores de cada etapa da educação básica e do nível da educação superior, totalizando 50 docentes, atuantes em escolas públicas e privadas. Almeja-se que os resultados alcançados contribuam para a incitação de debates acerca do cenário da educação brasileira, pautada pela desvalorização dos docentes e sucateamento dos recursos educacionais, que a cada dia contribuem para o aumento do número de professores acometidos pela Síndrome do *Burn-out*.

Palavras-chave: Síndrome de *Burn-out*; Docentes; Exaustão profissional.

ABSTRACT

The following study aims at the development of Burn-out Syndrome, a disease that causes physical and psychological exhaustion in individuals who are continually exposed to many stress factors in the workplace and is based on three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization and lack of personal engagement in the job. The working class under analysis in this study are the teachers. Intends to do in this research to perform a compare the factors that cause Burn-out in teachers present in different educational environments such as public and private education, as well as to compare these generators and indexes in the stages of early childhood education, elementary education, stages I and II, high school and college. The first step of this paper deals with a bibliographical review. Therefore, is exposed an analysis of the collected data about the daily life and professional perspectives of the educators. The instrument used is a quali-quatitative form applied to 10 teachers from each stage of basic and higher education, representing 50 teachers, working in public and private schools. It is hoped that the results achieved will contribute to the stimulation of debates about the Brazilian education scenario, based on the devaluation of teachers and the scrapping of educational resources, which contribute each day to increasing the number of teachers affected by Burn-out Syndrome.

Keywords: Burn-out Syndrome; Teachers; Professional exhaustion.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Etapa de ensino em que os educadores ministram aulas.....35

Gráfico 2 – Nível de conhecimento dos professores sobre a Síndrome de *Burn-out* 38

Gráfico 3 – Principais fatores desmotivadores na carreira docente 39

Gráfico 4 – Nível de satisfação profissional dos docentes 40

Gráfico 5 – Principais problemas de saúde mencionados pelos docentes.....41

Gráfico 6 – Quantidade de professores que pensam em abandonar a carreira.....42

Gráfico 7 –Quantidade de professores que sentem que não tem tempo para realizar tarefas importantes e desempenhar um trabalho com qualidade.....43

Gráfico 8 – Quantidade de professores que já ficaram ou são frustrados com o trabalho 44

Gráfico 9 – Quantidade de professores que se sentem deprimidos como se a energia física e emocional estivesse exaurida.....45

Gráfico 10 – Quantidade de professores que ficam irritados facilmente com pequenos problemas ou com colegas de trabalho e equipe 45

Gráfico 11 – Quantidade de professores que se consideram mais frios ou menos sensíveis com os alunos 46

Gráfico 12 – Quantidade de vezes que os professores citam cada fator desmotivador 47

Gráfico 13 – Fatores desmotivadores de acordo com a etapa ou nível educacional 48

Gráfico 14 – Fatores desmotivadores na Educação Infantil das redes pública e privada 49

Gráfico 15 – Fatores desmotivadores no Ensino Fundamental I das redes pública e privada 50

Gráfico 16 – Fatores desmotivadores no Ensino Fundamental II das redes pública e privada 50

Gráfico 17 – Fatores desmotivadores no Ensino Médio das redes pública e privada 51

Gráfico 18 – Fatores desmotivadores no Ensino Superior das redes pública e privada 51
Gráfico 19 – Etapa de ensino em que os educadores ministram aulas.....53

SUMÁRIO

PARTE I – MEMORIAL **12**

PARTE II – MONOGRAFIA **17**

INTRODUÇÃO **17**

1. AFINAL, O QUE É SÍNDROME DE *BURN-OUT*? **20**

1.1 Histórico **20**

1.2 Conceitos e características da Síndrome de *Burn-out* **21**

2. PRINCIPAIS FATORES INFLUENCIADORES DO *BURN-OUT* DE ACORDO COM AS ETAPAS E NÍVEIS DA EDUCAÇÃO **28**

3. SAÚDE EM FOCO: PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO *BURN-OUT* **31**

3.1 Medidas preventivas **31**

3.1.1 Individuais **31**

3.1.2 Coletivas **32**

3.1.3 Organizacionais **32**

3.2 Tratamento **33**

4. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PESQUISA **34**

4.1 Tipo de pesquisa **34**

4.2 População e amostra **35**

4.3 Instrumento para coleta de dados **36**

4.4 Procedimentos de coleta de dados **36**

5. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE INDIVIDUAL DOS DADOS **38**

5.1 Conhecimento sobre a Síndrome de *Burn-out* **38**

5.2 Fatores desmotivadores **39**

5.3 Nível de satisfação profissional **40**

5.4 Problemas de saúde ocasionados pela rotina docente **41**

5.5 Pensamento sobre a possibilidade de abandonar a carreira **42**

5.6 Sensação de não ter tempo para realizar tarefas importantes e desempenhar um trabalho com qualidade **43**

5.7 Sentimento de frustração com o trabalho **43**

5.8 Sensação de deprimência **44**

5.9 Irritabilidade fácil com pequenos problemas ou com colegas de trabalho e equipe **45**

5.10 Sensação de frieza e menos sensibilidade com os alunos **46**

6. RELACIONAMENTO DOS DADOS **47**

6.1 Relação entre fatores desmotivadores, etapas de ensino e níveis educacionais **47**

6.2 Influência das redes pública ou privada nos fatores desmotivadores **49**

6.3 Relação do nível de satisfação profissional com a etapa de ensino **52**

6.4 Influência das etapas e níveis educacionais no desenvolvimento dos problemas de saúde dos professores **53**

6.5 Relação das etapas ou níveis educacionais e os sentimentos expressos pelos docentes **54**

CONSIDERAÇÕES FINAIS **56**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS **58**

APÊNDICE A – FORMULÁRIO **61**

APÊNDICE B – TABELA DE ANÁLISE DOS DADOS **64**

PARTE III – PERSPECTIVAS PROFISSIONAIS **73**

PARTE I – MEMORIAL

Neste memorial, resgatarei os caminhos percorridos ao longo da minha formação, não apenas em âmbito acadêmico, como também no sentindo amplo da palavra, que engloba a forma pela qual uma pessoa é educada e isso foi fundamental para que eu me tornasse uma pedagoga.

Meu nome é Marcella Luiza de Oliveira Trindade, nasci no dia 13 de abril de 1998, no município de Caxias, estado do Maranhão. Tenho 21 anos de idade e, há 8 anos a minha mãe faleceu. Em decorrência disso, eu me mudei para Brasília e, atualmente, moro com a minha nova família. Meus pais se chamam José Maria e Ana Lúcia, tenho dois irmãos e dois sobrinhos. Eles e as lembranças da minha mãe biológica são a minha base, me inspiram diariamente para continuar lutando pelos meus sonhos e objetivos.

Meu pai cursou Direito até o penúltimo semestre e a minha mãe iniciou graduação em Psicologia, mas na época tiveram que optar pelo trabalho para ajudar na renda familiar. Por não terem tido a oportunidade de concluírem o ensino superior, eles sempre prezaram por isso, guiando eu e meus irmãos para que nos empenhássemos nos estudos.

Minha grande influência sempre foi a minha irmã, ela tem 26 anos. Hoje, é professora, formou-se há 2 anos em Letras Espanhol na Universidade de Brasília e está na sua segunda graduação, Letras Português, na mesma instituição. Desde que cheguei a Brasília, ela sempre me incentivou para que eu me dedicasse ao vestibular da UnB, me tornei o que sou graças a ela e aos meus pais, que sempre me deram apoio nas minhas decisões.

Eu cursei a Educação Infantil em uma escola que se chamava Marcelino Pão e Vinho, minha mãe me falava que eu era uma criança muito ativa, digamos assim, por esse motivo sempre fui comunicativa, espontânea e gostava de ter a atenção voltada para mim. Uma curiosidade da minha infância, é que eu adorava brincar de apresentar telejornal e ser professora, coincidências que o destino nos reserva e só nos damos conta quando se concretizam, pois quando criança, eu não sabia que anos depois iria cursar pedagogia e jornalismo.

Estudei a 1ª série na Escola Municipal Joaquim Francisco de Souza, eu adorava aquele lugar, a minha professora se chamava Cláudia e nos levava todas as sextas para ajudar no cultivo da horta. No entanto, a escola ficava muito longe da

minha casa e como era uma cidade pequena, não havia transportes coletivos, como ônibus e afins, em vista disso, mudei-me de escola e fui para o João Lobo, onde estudei até a 4ª série.

Em Caxias, todos os nomes de escolas homenageiam pessoas que por diferentes motivos, em algum momento, se tornaram históricas.

Eu estudei até a antiga 7ª série na minha cidade natal, na Escola Eugênio Barros. Terminei a 8ª série no Centro de Ensino Fundamental 04 do Gama (Cef 04) e concluí a educação básica no Centro de Ensino Médio 01 (Cem 01) na mesma cidade.

Muitos professores que participaram da minha formação foram essenciais na minha trajetória. Mestres que me ensinaram não apenas conteúdos, mas lições e valores que levarei comigo em cada realização.

Lembro-me, em especial, de um professor de Língua Portuguesa do Ensino Médio, Carlos, ele sempre despertou em mim o prazer da docência, antes mesmo de eu saber quais direcionamentos profissionais eu tomaria. Instigou-me a escrever, mesmo quando eu não sabia que isso seria além de um hobby.

Desde criança sempre gostei muito de escrever e, no final do Ensino Médio, essa paixão emergiu ainda mais, principalmente, quando eu estudei o gênero jornalístico de forma mais profunda. Estava na fase de escolher para qual curso eu prestaria vestibular, pesquisei muito sobre a graduação de Jornalismo, as matérias que seriam cursadas, mercado de trabalho e me identifiquei bastante.

Não passei na UnB pelo Processo de Avaliação Seriada (PAS), mas a minha nota no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) tinha sido muito boa, o que me privilegiou com uma bolsa de estudos de 100% na Universidade Paulista (UNIP).

Estava cursando o primeiro semestre, mas o meu sonho de passar na universidade federal ainda se fazia presente em mim, decidi então prestar vestibular e dentre as minhas opções a Pedagogia me escolheu, fui aprovada e optei por fazer as duas graduações paralelamente e esse tem sido o meu desafio há três anos.

Não tenho um curso preferido, as duas graduações ocupam espaço na minha vida e me proporcionam experiências únicas, momentos de aprendizado e que, apesar de serem diferentes, se complementam na minha formação acadêmica e crescimento pessoal.

A escrita é uma arte que se concretizou na minha vida através do Jornalismo. O prazer de construir pautas, realizar entrevistas, contar histórias são inerentes à minha essência.

No decorrer dessa graduação muitas situações me marcaram, algumas negativas, mas os bons momentos sempre prevalecem. Muitos professores se tornaram referências para mim, no entanto, a professora e coordenadora de jornalismo, Raquel Sacheto, merece destaque neste memorial. Um ser humano incrível e uma profissional louvável. Nada do que eu disser será suficiente para descrevê-la, mas uma palavra define a sua conduta, empatia. Deixo aqui meu agradecimento a uma das melhores educadoras que já tive a honra de conhecer.

Em 2019 eu me formarei em Jornalismo, mas continuarei conciliando as duas áreas de atuação, pois ambas são primordiais para mim. Duas conquistas, as quais não consigo abandonar ou optar por uma apenas.

Educar, esse verbo tão vasto e que possui uma enorme carga social, é até difícil falar sobre uma profissão tão linda e enriquecedora.

Eu escolhi o Jornalismo, mas isso não aconteceu com a Pedagogia, pois ela me escolheu, foi sorte ter vindo parar na Faculdade de Educação. As salas de aula eram ambientes de trabalho distantes dos meus objetivos, afinal, ser professora no nosso país é uma prova de amor, entre tantos percalços e desafios impostos à profissão.

Logo nas primeiras disciplinas do curso de Pedagogia eu me encantei, aquele sonho de acreditar que você pode mudar a vida de alguém me guiou até o presente momento. Foram muitas frustrações vinculadas à desvalorização do papel docente, mas uma disciplina, em especial, marcou o meu curso.

Cursei a matéria de Ensino e Aprendizagem da Língua Materna, ministrada pela professora Paula Cobucci. No decorrer do semestre, realizamos algumas saídas de campo, para vivenciar a prática em uma escola pública no Varjão. Para essa atividade, deveríamos realizar uma sequência didática de ensino de língua materna para as turmas de Educação de Jovens e Adultos (EJA). O meu grupo elaborou uma aula sobre o gênero propaganda, os alunos se envolveram muito na atividade, mas não foi isso que marcou aquela noite. O que ficou na minha memória como lembrança valiosa foram as cartas que eles fizeram para nós, agradecendo o grupo pela presença. Pessoas que não me conheciam me desejaram sucesso profissional. Pessoas que estavam aprendendo a ler e escrever se esforçaram para demonstrar carinho em forma de palavras.

Comecei a fazer estágio no meu segundo semestre, trabalhava com os alunos do Ensino Fundamental I. Cada dia com aquelas crianças me motivava a continuar e me fazia ter a certeza que eu estava na área certa.

Muitas vivências e mestres me inspiraram durante a minha trajetória no curso de Pedagogia. Não foi fácil, eu saía de casa muito cedo pela manhã e só voltava meia-noite. Assistia às aulas cansada, muitas vezes, mas nunca desisti.

Recordo das aulas de Escolarização de Surdos e Libras, em que a cada aula o professor Davi nos ensinava a sermos pedagogos com mais empatia. Lembro com carinho, ainda, das disciplinas de Avaliação Escolar e Didática Fundamental, ministradas pela professora Emília que, por meio do seu jeito calmo, me mostrou que aprendizagem não é sinônimo de nota, tampouco que uma prova representa a capacidade de um aluno.

Também expresso aqui meu agradecimento à professora Paula, que me acompanhou em algumas disciplinas ao longo do curso e me deu a honra de ser minha orientadora. Obrigada por todo apoio e ajuda nessa caminhada. A sua leveza na docência serve de inspiração para mim, a forma pela qual cativa os alunos nos impulsiona a continuar.

É importante elucidar, ainda, sobre os motivos que me impulsionaram a desenvolver uma pesquisa sobre a saúde do professor. Primeiramente, é raro encontrar na área da Pedagogia estudos direcionados para o educador, pois a maioria tem como foco o discente.

Partindo disso, eu pesquisei temas que possuem esse objeto de pesquisa, delimitei que abordaria sobre a Síndrome de *Burn-out* e iniciei leituras sobre o assunto. Na mesma época, eu fazia estágio em uma escola da rede privada e pude perceber que o comportamento dos professores, muitas vezes, assemelhava-se com as características que eu lia nas pesquisas sobre *Burn-out*. A cada semana, eu me empenhava ainda mais, visando contribuir de alguma forma para a melhoria dos profissionais da docência, que são vítimas de estressores laborais e, assim, iniciei a concretização desse objetivo em 2018, no Projeto 3.1, ministrado pela professora Paula.

Apesar de estar defendendo Trabalho de Conclusão de Curso, a minha história na Pedagogia ainda não encerrou, ainda faltam algumas disciplinas a serem cursadas e alguns aprendizados a serem levados para a vida. Que o restante dessa trajetória me motive todos os dias a continuar acreditando naquele velho sonho de criança de

querer mudar o mundo, para que eu possa ensinar a outras crianças que os sonhos são possíveis e que eles começam pela educação.

PARTE II – MONOGRAFIA

INTRODUÇÃO

A carreira docente é muito árdua, exige muito engajamento desse profissional. Por sua vez, a realidade da educação brasileira, em constante estado de sucateamento e descaso, não possui margem para valorizar devidamente o papel do professor, seja em âmbito financeiro ou social.

A contemporaneidade agregou à vida dos trabalhadores inúmeros fatores que ocasionaram transformações no modo com que as ações laborais são desenvolvidas. Tais mudanças têm deixado o indivíduo mais vulnerável a problemas físicos e psicológicos, como a Síndrome de *Burn-out*[1]. O imediatismo dessas funções cotidianas veio atrelado ao estresse desencadeado pelo ambiente de trabalho "Assumir as novas funções que o contexto social exige dos professores supõe domínio de uma ampla série de habilidades pessoais que não podem ser reduzidas ao âmbito da acumulação do conhecimento" (ESTEVE, 1999, p.38).

Este trabalho acadêmico justifica-se devido a importância de pesquisar a respeito da saúde do professor, desgastada diariamente sob a alegação de cumprimento das funções inerentes a profissão, suscitando, em alguns casos, a Síndrome de *Burn-out*. Para Freire (2012) *et. al*, a patologia ainda é desconhecida por grande parte da população e merece ser alvo de mais pesquisas, buscando, assim, melhores tratamentos.

Segundo Rios (2008), a doença é ocasionada, em especial, por situações de trabalho que envolvam estresse constante, atividades repetitivas e pressão emocional.

França (1987, p. 197) caracteriza a Síndrome de *Burn-out* por:

> "[...] sintomas e sinais de exaustão física, psíquica e emocional, em decorrência da má adaptação do indivíduo a um trabalho prolongado, altamente estressante e com grande carga tensional. Acompanha-se de sentimento de frustração em relação a si e ao trabalho. Embora já tenha sido descrita em várias e diferentes profissões, sua incidência é predominante entre os profissionais que trabalham na área de ciências humanas, particularmente, enfermeiros, médicos e assistente sociais."

[1] Neste trabalho optou-se por grafar o termo *Burn-out* com hífen de acordo com o Decreto 3.048, de 6 de maio de 1999.

Burn-out se faz presente, em especial, nos profissionais que atuam na área de ciências humanas. Por sua vez, os professores compõem esse grupo de afetados por estarem em contato ininterrupto com alunos e toda a comunidade escolar, propiciando o surgimento da patologia (FRANÇA, 1987).

Diante do exposto, é essencial elucidar sobre esse tema, evidenciando os motivos pelos quais ocorre o desenvolvimento da Síndrome citada.

O presente trabalho tem por objetivo geral analisar a percepção dos professores em relação aos impactos físicos e psicológicos ocasionados em decorrência da exaustiva prática docente. Para tal intento, foram definidos como objetivos específicos fundamentar teoricamente o trabalho com base em referências nacionais e internacionais, identificar fatores geradores da exaustão profissional e investigar relatos de docentes de diferentes etapas do ensino escolar e nível superior, da rede pública e privada.

Almeja-se também buscar explicar os fatores que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de *Burn-out*. Para o êxito de tal intento, serão realizadas pesquisas bibliográficas, na busca por conhecimentos de teóricos nessa área e, em conseguinte, levantamento de dados, a fim de que se obtenham informações suficientes para a formulação de hipóteses que constituirão o seguinte trabalho.

A abordagem utilizada será quanti-qualitativa, a qual permite comensurar com precisão os procedimentos científicos referidos no decorrer desta pesquisa, paralelamente, analisando as representações subjetivas dos dados coletados.

Na pesquisa, será realizado levantamento de dados por meio de um formulário aplicado aos professores. Almeja-se, inicialmente, o contato com dez educadores de cada uma das etapas[2] de ensino citadas anteriormente, para a constatação do fato de que esses profissionais afetados pela exaustiva rotina profissional são propensos a desenvolverem a Síndrome de *Burn-out*.

O presente trabalho será constituído por seis capítulos, sendo três de revisão bibliográfica e três relacionados ao desenvolvimento e análise da pesquisa.

Desse modo, o capítulo 1 é uma contextualização histórica sobre os estudos acerca da Síndrome de *Burn-out* e os principais conceitos e características desse

[2] O termo *etapas* foi utilizado no presente trabalho conforme apresenta a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB). Disponível em: <http://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/544283/lei_de_diretrizes_e_bases_2ed.pdf>

fenômeno laboral. No capítulo 2 expõe-se sobre os fatores influenciadores do *Burn-out*. Já no capítulo 3 apresenta-se algumas medidas preventivas e o tratamento que pode ser realizado com indivíduos acometidos pela Síndrome da exaustão.

Por sua vez, o capítulo 4 introduz a pesquisa, em termos gerais, pois mostra a definição do estudo, instrumento de coleta de dados e amostra. No capítulo 5 apresenta-se os dados obtidos e, por fim, no capítulo 6 expõe-se os cruzamentos dessas informações.

1. AFINAL, O QUE É A SÍNDROME DE *BURN-OUT*?

1.1 Histórico

Os primeiros estudos sobre a Síndrome de *Burn-out* iniciaram na década de 1970, com o psiquiatra Herbert Freudenberger (MOREIRA, *Et. al*, 2009). Foi ele quem, primeiro, adotou a expressão, com a finalidade de contemplar o sentimento advindo dos profissionais que, na época, trabalhavam com dependentes químicos. Os estudos constataram que os funcionários estavam apresentando sintomas observados nos pacientes: Alguns reclamavam de exaustão, não se mostravam aptos para concluírem suas funções, além disso demonstravam insensibilidade com os internados. Em suma, a profissão já não fazia o mesmo sentido.

A partir da década de 70, começaram as pesquisas em âmbito científico, buscou-se a compreensão desse sentimento que gerava desânimo, apatia e despersonalização. Os estudos de Freudenberger foram primordiais para dar nome a algo que sempre existiu. Segundo Codo (1999), a primeira comprovação que se obteve foi a de que se "tratava de um problema, uma síndrome que afeta, principalmente, os trabalhadores encarregados de cuidar (*caregivers*)." (1999, p. 237).

Christina Maslach, psicóloga social, elaborou, em 1982, estudos sobre as cargas emocionais em ambiente laboral. A pesquisadora desenvolveu um instrumento denominado *Maslach Burn-out Inventory* (MBI) para medir o nível da Síndrome. Segundo Gil Monte e Peiró (1999), o MBI é o instrumento mais utilizado para diagnosticar o *Burn-out* em todas as práticas laborais. Sua elaboração originou-se de dois fatores, a exaustão emocional e a despersonalização. Já o terceiro fator, caracterizado pela realização profissional, surgiu posteriormente, quando foi realizado um estudo com ampla variação de atuação laboral.

No decorrer dos anos, muitos estudos foram desenvolvidos, contudo, não existe uma definição singular sobre *Burn-out*. A consonância entre os autores é que a Síndrome resulta do estresse laboral crônico, mas diferencia-se do estresse popularmente conhecido, uma vez que a Síndrome desenvolve-se atrelada ao ambiente de trabalho. Por sua vez, o estresse não necessariamente possui esse elo (CODO, 1999).

Em contexto nacional, poucas análises foram produzidas. No entanto, em 1997, o Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Estresse e *Burn-out* (GEPEP), formado por

psicólogos e estudantes de psicologia da Universidade Estadual de Maringá - Paraná, buscou aprofundar-se acerca da Síndrome (PEREIRA, 2002).

Por sua vez, *Burn-out* foi descrito como patologia ocupacional no Decreto 3.048, de 1999, na lista B do anexo II, grupo V da CID-10[3], onde são dispostos os transtornos mentais e do comportamento relacionados com o trabalho. A doença consta no item XII como "Sensação de Estar Acabado ("Síndrome de *Burn-Out*", "Síndrome do Esgotamento Profissional") (Z73.0)" e traz como agentes etiológicos ou fatores de risco de natureza ocupacional o ritmo de trabalho penoso (Z56.3) e outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com o trabalho (Z56.6).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu o *Burn-out* na 11ª edição da CID, que entrará em vigor a partir de 2022, sendo caracterizada como um problema associado à prática laboral.

Pereira (2014, p. 24), enfatiza que:

> O *Burn-out* passou a ter protagonismo no mundo laboral na medida em que veio a explicitar grande parte das consequências do impacto das atividades ocupacionais no trabalhador e deste na organização.

Para o referido autor, as leis brasileiras de auxílio ao trabalhador contemplam o *Burn-out*, contudo, "o desconhecimento sobre a Síndrome ainda é grande e não há instrumentos validados e sendo comercializados para esse fim, que possam subsidiar e fundamentar o diagnóstico". Por isso, acredita-se que este trabalho pode contribuir para a informação dos profissionais, especialmente dos profissionais da educação, e sensibilizá-los para fatores que causam a Síndrome de *Burn-Out*, características e estágios da Síndrome, de modo que possam cuidar melhor da saúde física e mental.

1.2 Conceitos e características da Síndrome de *Burn-out*

Segundo Wanderley Codo (1999, p. 238), *Burn-out* significa, em sua tradução literal, "algo como 'perder o fogo', 'perder a energia' ou 'queimar completamente'". O autor expõe, ainda, que se trata de "uma Síndrome através da qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas já não importam mais e qualquer esforço lhe parece ser inútil". Codo cita também que a

[3] A Classificação Internacional de Doenças (CID) teve a sua primeira edição aprovada em 1893, é uma ferramenta que padroniza as patologias à nível mundial e já foi atualizada dez vezes.

Síndrome afeta, em especial, os profissionais que exercem, de alguma forma, a função de cuidar. Esse ato, por sua vez, exige enorme envolvimento por parte do profissional e, no momento em que o trabalhador não consegue mais envolver-se com a sua profissão, ele entra em *Burn-out*.

Para que se entenda a complexidade do *Burn-out*, é necessário uma breve análise do que precede a Síndrome da desistência, o estresse, mais precisamente, o estresse ocupacional, tendo em vista que a conceituação de ambos possuem algumas similaridades, no entanto, são distintas.

O termo estresse não possui apenas uma definição, contudo, alguns autores o descrevem como uma tentativa de adaptação aos problemas impostos pelo meio no qual o indivíduo está inserido. E o estresse ocupacional está atrelado aos estressores do ambiente de trabalho (HELMAN, 1994). Em conseguinte, o *Burn-out* é o resultado dessas longas tentativas em lidar com tais situações. O estresse é considerado, então, como um determinante, mas não a própria Síndrome (Rabin, Feldman, & Kaplan, 1999).

Diante do exposto, pode-se inferir que a Síndrome de *Burn-out* é um estágio de desgaste físico e psíquico mais elevado que o estresse, ou seja, este atinge o indivíduo em uma escala patológica menor, partindo da premissa, anteriormente mencionada, de que tal condição é caracterizada apenas como um dos fatores geradores do *Burn-out*, portanto, não equivale à exaustão profissional na sua totalidade.

Para que se compreenda essa amplitude da Síndrome aqui posta sob análise, faz-se necessária a abordagem das três dimensões características do *Burn-out*. De acordo com Codo (1999, p. 238), a patologia engloba:

> 1) Exaustão emocional – situação em que os trabalhadores sentem que não podem dar mais de si mesmos em nível afetivo. Percebem esgotada a energia e os recursos emocionais próprios, devido ao contato diário com os problemas.
> 2) Despersonalização – desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas e de cinismo às pessoas destinatárias do trabalho (usuários/clientes) – endurecimento afetivo, “coisificação” da relação.
> 3) Falta de envolvimento pessoal no trabalho – tendência de uma “evolução negativa” no trabalho, afetando a habilidade para realização do trabalho e ao atendimento, ou contato com as pessoas usuárias do trabalho, bem como a organização.”

Isso posto, expõe-se mais uma diferença entre estresse ocupacional e *Burn-out*. Ambos apresentam os componentes exaustão emocional e falta de envolvimento pessoal, mas o indivíduo com estresse não manifesta o fator despersonalização, que compõe a tríade citada anteriormente.

Burn-out não pode ser considerado um problema que parte do indivíduo, tendo em vista que ele advém do ambiente social onde ocorre o exercício de determinada função. A partir do momento em que as instituições ignoram esse fator, ou seja, deixam de lado a humanização da prática laboral, os trabalhadores não possuem mais o mesmo desempenho, sendo prejudicados tanto no trabalho quanto no âmbito de relações fora desse espaço, como família e amigos (MASLACH e LEITER, 1999).

Carlotto (2002) enfatiza que a Síndrome de *Burn-out* se desenvolve de forma lenta e gradual. No decorrer desse processo, ocorre o acúmulo de sintomas, entretanto, não necessariamente eles são manifestados ao mesmo tempo. Por esse motivo, tais aspectos característicos da patologia muitas vezes são despercebidos, principalmente nos estágios iniciais.

Sabe-se que algumas áreas da classe trabalhadora brasileira são desvalorizadas de inúmeras formas, consequentemente, os sintomas do *Burn-out* muitas vezes são negligenciados por associar a figura do trabalhador aos aspectos de desânimo e cansaço, naturaliza-se o desgaste profissional, em vez de contestar os motivos que levaram tal indivíduo a exaurir-se do seu ofício.

O *Burn-out* "é classificado, na Psiquiatria, como uma Síndrome (conjunto de sinais e sintomas), que se manifesta em três dimensões principais: física, psíquica e comportamental" (MENDANHA, BERNARDES e SHIOZAWA, 2018, p.27).

No entanto, há 12 estágios de esgotamento predecessores ao *Burn-out*, mas vale a ressalva que "nem todos estão necessariamente presentes ou seguem a progressão abaixo", conforme afirma Kraft, baseado nos estudos de Freudenberger e Gail North (*apud*. Mendanha, Bernardes e Shiozawa, 2018, p. 25).

> 1) Necessidade de aprovação ou autoafirmação: fase em que o indivíduo necessita exercer suas funções laborais perfeitamente e provar sua capacidade para outrem.
> 2) Dedicação excessiva: ocorre quando o trabalho transforma-se em prioridade máxima.
> 3) Descaso com as próprias necessidades: estágio em que todo o tempo é ocupado pela vida profissional.
> 4) Evitação de conflitos: o indivíduo tenta desviar-se de possíveis problemas do ambiente de trabalho por medo de gerar uma crise.

> 5) Reinteração de valores: abstém-se de relações interpessoais e momentos de lazer, passa a preocupar-se apenas com trabalho e autoestima.
> 6) Negação / Cinismo / Agressividade: postura desenvolvida para com os colegas de trabalho.
> 7) Recolhimento: o indivíduo distancia-se das pessoas e no ambiente de trabalho há a preocupação apenas com as questões consideradas importantes. Nesse período, álcool e drogas servem de válvula de escape dos problemas.
> 8) Mudanças evidentes de comportamento: busca-se culpar aos demais pela situação que está passando, agravada pela sensação de inutilidade e apatia.
> 9) Despersonalização: fase em que ocorre a objetificação das relações interpessoais e sentimentos internos.
> 10) Vazio interior: realização de atividades prejudiciais para tentar reduzir a sensação de vazio interno.
> 11) Depressão: estágio em que nada mais faz sentido.
> 12) Síndrome do Esgotamento Profissional: quando o indivíduo atinge o colapso profissional.

É fundamental enfatizar que nem todos os profissionais acometidos pelo *Burn-out*, necessariamente, passaram por todos os estágios ou manifestaram alguma das características citadas anteriormente, tendo em vista que cada indivíduo desenvolve a Síndrome por fatores profissionais subjetivos, logo, a generalização nesse caso é errônea.

Perante o exposto, a seguir serão apresentadas as manifestações psíquicas, físicas e comportamentais mais comuns em indivíduos com Síndrome de *Burn-out*, segundo os autores Mendanha, Bernardes e Shiozawa (2018). As psíquicas são:

- Desânimo e desconfiança acentuados: momento em que a pessoa manifesta a falta de vontade de exercer suas tarefas e não acredita em nada.
- Desorientação: sensação de estar "fora” da realidade.
- Dificuldade de concentração: a realização das atividades torna-se cada vez mais difícil para o indivíduo afetado.
- Diminuição da atenção e memória: a pessoa fica dispersa e com lapsos das recordações.
- Diminuição da satisfação e do sentimento de realização: nada mais causa motivação em quem desenvolve *Burn-out*.
- Labilidade emocional: diz respeito às oscilações de humor.
- Lentidão do pensamento: o indivíduo fica com o raciocínio mais devagar.

- Preocupação exacerbada por coisas triviais: a expressão já apresenta o seu significado, é a característica de problematizar situações banais e cotidianas do ambiente de trabalho.
- Sentimentos de alienação: manifestação que expressa a padronização dos atos e sentimentos do indivíduo.
- Sentimentos de solidão e impotência: a pessoa sente-se sozinha por estar afastada do seu ciclo social e não se vê capaz de realizar suas funções.

Já as manifestações físicas mais comuns se apresentam nos seguintes aspectos:

- Alteração no apetite: a Síndrome pode gerar aumento ou perda de apetite.
- Alterações menstruais: o ciclo menstrual da mulher é alterado em decorrência da exaustão profissional, ocasionando interrupção ou apresentando oscilações.
- Astenia (fraqueza): é a redução ou perda total da força física do indivíduo afetado.
- Sensação de Esgotamento Físico: cansaço incessante gerado pela rotina laboral.
- Cefaleias: são as dores de cabeça constantes.
- Disfunções sexuais: resulta de fatores físicos e psicológicos ocasionando redução do desejo sexual, impotência, entre outros problemas inerentes.
- Distúrbios de sono: mesmo cansada, a pessoa não consegue ter um ciclo de sono saudável.
- Distúrbios do sistema respiratório: alteração na respiração também é gerada pelo *Burn-out*, ocasionando crises asmáticas, falta de ar, entre outros.
- Distúrbios gastrointestinais: pode ocorrer a incidência de náuseas, vômitos, gastrites, úlceras.
- Imunodeficiência: ocorre quando o indivíduo fica com o sistema imunológico vulnerável a doenças e alergias.
- Mialgias: são as dores musculares acarretadas pela exaustão profissional.
- Sudorese: suor excessivo gerado pela tensão laboral.
- Tonturas: sensação de que a cabeça está girando ou de possível desmaio.
- Transtornos cardiovasculares: geralmente os indivíduos afetados apresentam taquicardia e alteração da pressão arterial.
- Tremores: movimento repetitivo de algum membro do corpo devido a situação em que a pessoa está passando.

Por sua vez, as manifestações comportamentais mais comuns são:

- Absenteísmo: por conta do cansaço físico e mental, o indivíduo começa a faltar no trabalho.
- Agressividade: postura adotada pela pessoa que adquire a Síndrome.
- Apatia: demonstração de indiferença frente às situações.
- Aumento da probabilidade de suicídio: a pessoa fica suscetível a esse risco.
- Aumento do consumismo em geral: forma de refúgio da Síndrome.
- Aumento do consumo de substância ilícitas: o indivíduo afetado insere-se no vício do álcool e drogas como válvula de escape.
- Baixa autoestima: a visão de si mesmo passa a ser negativa.
- Comportamento de autorrisco: idealizações que colocam a própria vida do indivíduo com *Burn-out* em risco.
- Conformismo: acredita-se que atitudes não precisam ser tomadas pois a situação não mudará.
- Dificuldade de lidar com mudanças: o conformismo está ligado a essa característica, pois tem-se a ideia que tudo deve permanecer da mesma forma.
- Hostilidade: postura agressiva advinda da pessoa com *Burn-out*.
- Impaciência: estado em que o indivíduo não suporta determinadas situações e pessoas do ambiente de trabalho.
- Inflexibilidade: refere-se a não aceitação de opiniões contrárias.
- Perda de iniciativa: falta de vontade em tomar decisões.
- Perda de interesse pelo trabalho ou lazer: o indivíduo não se sente mais satisfeito com o seu trabalho, tampouco busca praticar atividades de lazer..
- Perspectiva cínica e pessimista: indiferença e negatividade frente às pessoas e situações.
- Tendência ao isolamento: o indivíduo afasta-se das relações interpessoais.

Com base nas manifestações psíquicas, físicas e comportamentais supracitadas, obtém-se a conclusão de que o *Burn-out* pode comprometer o indivíduo por completo. Em uma analogia simples, a pessoa acometida com a Síndrome é uma máquina, em que as engrenagens, sem a devida manutenção, vão parando de funcionar. Ou seja, o profissional exausto e sem a devida ajuda, não consegue mais desempenhar a sua função laboral.

Para Maslach e Leiter (1997), os indivíduos nesse processo de exaustão laboral tendem a distanciar-se física e psicologicamente do trabalho. Além disso, o profissional não consegue mais empregar dedicação na sua atividade.

Há uma divergência a respeito da similaridade dos conceitos de depressão e *Burn-out*, alguns autores afirmam que são patologias diferentes, enquanto outros contrapõem-se a esse pensamento. No entanto, os estudos se convergem ao apontarem que o *Burn-out* possui um elo com o transtorno depressivo.

De acordo com Elinson *et. al*. (2004), o *Burn-out* antecede ou é um fator de risco para a depressão. Outros autores, como Bianchi, Schonfeld e Laurent (2015), afirmam que a Síndrome da exaustão é uma condição depressiva e não uma patologia distinta. Eles explicam que as pessoas em estado de deprimência possuem sintomas incomuns de depressão do DSM-5, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais e, posteriormente, desenvolvem problemas em âmbito social ou laboral.[4]

> O termo depressão pode descrever um conjunto de fenômenos que em continuidade oscilam entre um uso corriqueiro para descrever um estado afetivo de tristeza, uma emoção humana normal e reativa a estressores internos ou externos, até o emprego mais técnico para caracterizar uma doença psiquiátrica grave em que essa tristeza se torna duradoura ao longo de um período mínimo de tempo determinado e em associação com vários outros sintomas psicológicos e somáticos, comprometendo o funcionamento pessoal e social do indivíduo. (MENDANHA, BERNARDES e SHIOZAWA, 2018, p. 35)

Portanto, se forem interpretadas como patologias diferentes, tanto a depressão quanto a Síndrome de *Burn-out* possuem a similaridade de caráter adaptativo ao meio da vivência laboral ou social.

O trabalho é inerente à natureza humana e, através dele, os indivíduos se constroem socialmente e criam a sua identidade. No entanto, o que deveria ser associado a uma atividade saudável, pode se transformar em exaustão física e psíquica, ocasionada pelo ambiente de trabalho desequilibrado emocionalmente, por sobrecarga laboral, entre outros fatores.

---

[4] O DMS-5 corresponde a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais criado pela Sociedade Americana de Psiquiatria. Disponível em: <http://www.tdahmente.com/wp-content/uploads/2018/08/Manual-Diagn%C3%B3stico-e-Estat%C3%ADstico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5.pdf>

2. PRINCIPAIS FATORES INFLUENCIADORES DO *BURN-OUT*

A prática docente expõe o profissional a diversos estressores psicossociais, seja pela função exercida ou pelo contexto social em que está inserido. A educação brasileira, por exemplo, é pautada pela desvalorização do processo de ensino-aprendizagem e do professor, em âmbitos salariais, institucionais, de infraestrutura e organizacionais (BOY, 2010).

Em conformidade com os estudos apresentados no decorrer deste trabalho, pode-se afirmar que a educação está atrelada a sintomas da Síndrome de *Burn-out*, partindo da premissa de que os educadores lidam diariamente com alto nível de exigência e expectativa.

Na abordagem sociológica proposta, Woods (*apud* Carlotto, 2002) destaca fatores em níveis micro, meso e macro. Na perspectiva micro, cabem aspectos referentes à vida pessoal e profissional do professor, como carreira, princípios e funções exercidas. Em relação ao contexto meso, o autor aborda as causas institucionais, representadas por características que identificam o perfil da escola e do corpo docente. Por fim, são apresentados os aspectos macro, esses são definidos por políticas educacionais que regem todas as instituições escolares.

Para Woods (*apud* Carlotto, 2002), não há uma consolidação entre os níveis micro, meso e macro, tendo em vista que ocorre o distanciamento presente entre a prática docente e as políticas educacionais. Essa falta de diálogo coloca os professores como meros executores das decisões de terceiros.

De acordo com Maslach e Leiter (1999), o ambiente de trabalho e, paralelamente, a sua organização, são responsáveis pelo desgaste profissional gerado nos trabalhadores, no entanto, as instituições e empresas excluem-se dessa responsabilidade, culpabilizando apenas o trabalhador. A vivência em salas de aulas mostra que o educador, muitas vezes, tem que se adaptar às más condições de trabalho, o que engloba déficit de infraestrutura e recursos escassos. Esses fatores, na medida em que limitam a preparação e o andamento das aulas, prejudicam diretamente os resultados do aprendizado, além de submeterem os professores ao questionamento sobre a qualidade do ensino oferecido por eles.

Profissões das áreas assistenciais colaboram com maior frequência para o desenvolvimento do *Burn-out* por exigirem um envolvimento afetivo maior por parte dos seus profissionais. A partir do momento em que tais indivíduos sentem-se

incapazes de estabelecer esse vínculo afetivo, eles distanciam-se emocionalmente, buscando proteção do sofrimento acometido, o que gera a Síndrome de *Burn-out* (VASQUES-MENEZES e CODO, 1999).

A relação professor-aluno propicia um desgaste diário e é uma das preocupações que norteiam a prática docente, em virtude de exaurir emocionalmente o professor, é o esgotamento do vínculo afetivo. Para desenvolver o processo de ensino-aprendizagem, é de fundamental importância o estabelecimento da afetividade. A educação nada seria sem esse sentimento expresso em cada aula. No entanto, cria-se uma tensão gerada pela necessidade de demonstrar afeto e a impossibilidade de expressar. Encontra-se, então, mais um fator externo gerador do *Burn-out* (CODO, 1999).

Nessa relação professor-aluno, muitas vezes a violência se faz presente e deve ser apresentada como um fator gerador do *Burn-out*. Charlot (2002) ressalta que existem três contextos distintos referentes à violência escolar. A primeira, diz respeito à violência na escola, que é o ato que ocorre no ambiente da instituição escolar, mas não é gerada por esse meio, advém de fatores externos. O segundo contexto caracteriza a violência à escola, que visa atingir qualquer membro da comunidade escolar, incluso o próprio espaço educacional. Por fim, a violência da escola são os atos provenientes dos agentes formadores da instituição para com os alunos, entre colegas de trabalho, pais e afins. Diante disso, o professor sofre de três formas diferentes. No caso da violência da escola, a situação não é direcionada ao docente, contudo ele está vivenciando o conflito e envolve-se, logo, também é atingido. Já a violência à escola tem como alvo direto, na maioria das vezes, o professor, que passa por agressões verbais, físicas e psicológicas. Por sua vez, a violência da escola também pode fazer o educador de vítima, através de cobranças, falhas institucionais, desvalorização do papel docente, entre outras situações. Tais formas de violência, quando recorrentes, resultam na Síndrome de *Burn-out*.

O suporte familiar dos alunos ou a ausência dele, também podem propiciar a Síndrome da desistência, pois o conflito trabalho e família provoca no docente a sensação de estar perdendo um tempo vital que poderia ser dedicado ao seu lar e não à sala de aula. Quando essa divergência se torna irresolúvel, o resultado é o sofrimento psíquico (CODO, 1999).

Diante de todos os fatores expostos no decorrer deste capítulo, pode-se constatar que o professor torna-se frágil e fragiliza a docência, tendo em vista que não

consegue exercer a sua profissão com primazia. O seu desgaste físico e psíquico subtrai o seu prazer pela educação, desencadeando a falta de promoção de um ensino de qualidade.

3. SAÚDE EM FOCO: PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO *BURN-OUT*

Este capítulo tem por objetivo servir de alerta aos profissionais da docência, que, na agitação do dia a dia em salas de aulas, não se dão conta dos riscos em que estão colocando a própria saúde e bem-estar.

Portanto, serão apresentadas algumas medidas preventivas e os tratamentos realizados com o indivíduo acometido pelo *Burn-out.*

3.1 Medidas Preventivas

A Síndrome de *Burn-out* deve ser compreendida como um problema de esfera coletiva e não individual, tendo em vista que se desenvolve em decorrência dos aspectos do ambiente de trabalho.

Dessa forma, de acordo com Gil-Monte (2002), as medidas preventivas devem ocorrer através de estratégias individuais, coletivas e organizacionais.

3.1.1 Individuais

O primeiro passo para prevenir a Síndrome de *Burn-out* refere-se à identificação dos agentes estressores presentes no ambiente de trabalho e com isso torna-se possível o desenvolvimento de ações que reduzam ou eliminem tais agentes (MENDANHA, BERNARDES e SHIOZAWA, 2018).

Os autores listam, ainda, outras medidas individuais que podem ser tomadas (Varella, 2014 e Helpguide.org, 2014 *apud* MENDANHA, BERNARDES e SHIOZAWA, 2018, p. 45):

> a) Não usar a falta de tempo como desculpa para não praticar exercícios físicos ou para não desfrutar de momentos de descontração e lazer;
> b) Evitar o consumo de álcool e de outras drogas como atenuadores de quadros ansiosos ou depressivos;
> c) Não deixar que as condições de trabalho interfiram na qualidade de vida e na saúde física e mental;
> d) Fazer uso de técnicas de relaxamento e alongamento em alguns momentos do dia, como forma de alívio e espairecimento;
> e) Priorizar bons hábitos de alimentação e de sono;
> f) Estabelecer limites para as atividades laborais e domésticas. Evitar sobrecargas físicas e/ou psíquicas;
> g) Desligar-se, por alguns momentos do dia, de fontes tecnológicas, como telefone, computador, redes sociais;

> h) Alimentar o lado criativo; experimentar desafios e projetos novos; retomar os passatempos divertidos e favoritos; executar atividades que nada têm a ver com o trabalho;
> i) Aprender a gerenciar o estresse, valorizando realmente o que é mais importante e desprestigiando o que não é relevante nem urgente;
> j) Tomar posições proativas ao invés de uma abordagem passiva diante dos problemas no local de trabalho;
> l) Não abrir mão das férias. Descanso recarrega as energias mentais e físicas, bem como cria novas perspectivas e sensações.

Essas medidas parecem simples, mas podem evitar grandes danos nos educadores, que na maioria das vezes são sobrecarregados pelas atividades do ambiente institucional e não conseguem disponibilizar tempo para cuidar do bem-estar físico e emocional.

3.1.2 Coletivas

O apoio emocional entre os colegas de trabalho é um fator essencial para prevenir o *Burn-out*, uma vez que o espaço laboral possui aspectos de competitividade e individualismo. Isso posto, os profissionais devem provocar indagações pessoais sobre os aspectos de harmonia e relacionamentos interpessoais no trabalho, se eles existem ou se são exclusos devido ao ambiente hostil criado por eles mesmos ou, ainda, por influência institucional (MENDANHA, BERNARDES e SHIOZAWA, 2018).

3.1.3 Organizacionais

As medidas organizacionais consistem na correlação entre as estratégias individuais e coletivas, partindo da premissa de que o *Burn-out* é inerente ao ambiente laboral. Diante disso, deve-se promover um clima organizacional melhor, no qual os profissionais participem das decisões institucionais, sintam-se apoiados, tenham relacionamentos interpessoais saudáveis e visualizem o trabalho de forma gratificante. Por sua vez, o retorno dessas estratégias devem ser avaliadas constantemente para que se obtenha um equilíbrio organizacional (GRANGEIRO, ALENCAR e BARRETO, 2008).

Essas estratégias direcionadas ao ambiente educacional podem ocorrer a partir de reuniões que promovam mais espaço de fala para os professores sobre os problemas enfrentados por eles na rotina laboral. Além disso, é necessário que ocorram momentos de confraternização entre o corpo docente e os outros

funcionários do espaço escolar, visando que os riscos da exaustão profissional sejam reduzidos.

3.2 Tratamento

O diagnóstico da Síndrome de *Burn-out* considera o histórico do indivíduo e as questões relacionadas à prática e ao ambiente laboral. Além disso, questionários podem ser aplicados para avaliar o paciente, como a Escala Maslach, já mencionada neste trabalho. Após constatar que o profissional foi acometido pela Síndrome, o médico poderá receitar o uso de antidepressivos. Contudo, há outras formas de tratamento, como exercícios físicos, prática de atividades de relaxamento, meditação, psicoterapias, entre outros (VARELLA, 2018).

Nesse período de tratamento, o profissional pode ser afastado do ambiente de trabalho com direito a licenças médicas remuneradas. O jornal Destak, em conjunto com a Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF), realizou um levantamento sobre os professores e os dados apontam que a maioria dos atestados médicos apresentados no primeiro semestre deste ano pelos docentes atuantes na rede pública de ensino foram gerados por doenças psíquicas. A pesquisa mostra, ainda, que do total de 27 mil educadores concursados, 4 mil apresentaram atestados no primeiro semestre deste ano.

De acordo com o Relatório de Inspeção nº 01/2019 realizado pela Controladoria-Geral do Distrito Federal, âmbito dos profissionais colaboradores desta pesquisa, cerca de 675 professores estão afastados por mais de 24 meses consecutivos por licença médica.

Se o professor que já desenvolveu a Síndrome de *Burn-out* for autorizado pelo médico a retornar à sua prática laboral, esse processo deve ser feito gradualmente, para que os sintomas não se manifestem novamente (MELLA, 2018). É importante ressaltar, ainda, que esse tempo varia de acordo com as necessidades e o tratamento de cada indivíduo.

4. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PESQUISA

Este estudo trata de uma pesquisa realizada com professores do Distrito Federal acerca da Síndrome de *Burn-out*. Buscou-se investigar o que os educadores sabem a respeito da Síndrome e realizar um comparativo entre os níveis educacionais Básico e Superior, as etapas de ensino da Educação Infantil, Ensino Fundamental I e II e Ensino Médio e, ainda, entre as redes pública e privada.

4.1 Tipo de Pesquisa

Através do presente estudo almeja-se explicar sobre os fatores que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de *Burn-out*. Para o êxito de tal intento, foram realizadas pesquisas bibliográficas, na busca por conhecimentos aprofundados de teóricos nessa área e, em conseguinte, levantamento de dados, a fim de obter informações suficientes para a formulação de hipóteses que constituem a presente pesquisa.

A abordagem utilizada é quanti-qualitativa, partindo da premissa de que foi aplicado formulário com questões abertas (em que o participante escreve sua resposta livremente) e fechadas (que possuem itens de respostas pré-definidos). Tal abordagem permite comensurar com precisão os procedimentos científicos referidos no decorrer desta pesquisa, paralelamente, analisando as representações subjetivas dos dados coletados.

Os dados quantitativos foram coletados para que fosse realizada, posteriormente, a comparação entre os diferentes perfis da amostra e mensurasse estatisticamente como a exaustão profissional atinge determinados indivíduos.

Já as informações qualitativas serviram para fundamentar acerca da prática laboral dos docentes, tendo em vista que as vivências e depoimentos são singulares.

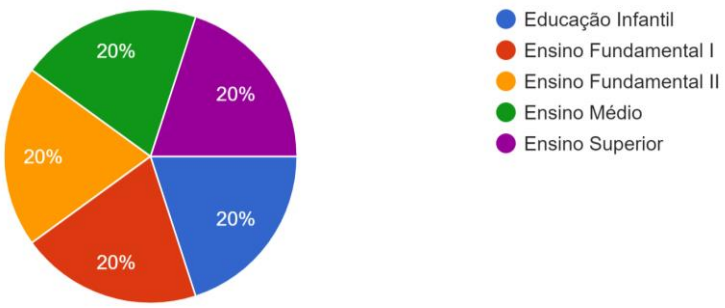
Diante disso, a pesquisa partiu da premissa verificada através do levantamento de dados coletados por meio de um formulário aplicado aos professores para a constatação do fato de que esses profissionais afetados pela exaustiva rotina profissional são propensos a desenvolverem a Síndrome de *Burn-out*.

4.2 População e amostra

A pesquisa foi realizada com a população finita de professores do Distrito Federal, sendo que a amostra do estudo foi composta por cinquenta docentes, sendo 50% de instituições públicas e 50% atuantes na área privada de ensino.

Além disso, cada etapa e nível educacional foi representado por dez profissionais, sendo cinco da rede privada e cinco da pública. Ou seja, a pesquisa foi composta por dez profissionais da Educação Infantil, dez profissionais do Ensino Fundamental I, dez profissionais do Ensino Fundamental II, dez profissionais do Ensino Médio e dez profissionais do Ensino Superior, conforme mostra o gráfico abaixo.

Gráfico 1. Etapa de ensino em que os educadores ministram aulas



Fonte: Elaboração própria

Em relação ao sexo dos participantes, do total da amostra, 82% são mulheres e 18% são homens. Por sua vez, a idade varia entre 21 anos e 60 anos.

Na análise feita através dos dados coletados, o tempo de trabalho, no que se refere à experiência em sala de aula, varia entre um ano a trinta anos trabalhados.

No estudo, foi analisada, ainda, a quantidade de horas-aula semanais ministradas por cada docente em suas respectivas etapas ou níveis educacionais. Esses dados, por sua vez, variam entre doze horas e sessenta horas-aula.

4.3 Instrumentos para coleta de dados

O instrumento utilizado para coleta de dados consistiu em formulário on-line composto por dezesseis questões, sendo oito questões dicotômicas, em que os

participantes deveriam escolher entre duas respostas: feminino ou masculino (referente ao sexo), rede pública de ensino ou rede privada de ensino (pergunta sobre o local de trabalho) e, sim ou não (nas questões sobre as possíveis sensações de abandono, falta de tempo, frustração, deprimência, irritação e frieza).

Além dessas, havia duas questões de múltipla escolha, em que os participantes deveriam escolher entre cinco respostas: Educação Infantil, Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II, Ensino Médio ou Ensino Superior (sobre a etapa ou nível educacional ministrado) e entre quatro respostas: nenhum, baixo, médio ou alto (questões sobre o nível de satisfação profissional).

O formulário foi composto também por seis questões abertas, em que os participantes tiveram espaço para responder em formato de frase ou texto elaborado com as próprias palavras. Nesse tipo de questão, o participante da pesquisa tem liberdade para explicar e descrever de forma mais ampla e pessoal. Tais questões variam entre perguntas de caráter demográfico, carga profissional e sentimentos expressos pelos professores em decorrência da rotina em sala de aula.

A construção do formulário foi inspirado na escala *Maslach Burn-out Inventory* (MBI), já explicado anteriormente no capítulo 1. Por se tratar de uma pesquisa sobre a exaustão dos profissionais na carreira docente, optou-se por fazer uma adaptação de acordo com a realidade da amostra. O formulário aplicado consta nos anexos deste trabalho.

4.4 Procedimentos de coleta de dados

Inicialmente, definiu-se a quantidade de professores que seriam convidados a participar da pesquisa. Em seguida, houve a delimitação de quais redes, etapas e níveis educacionais seriam estudados.

Após essas fases, a coleta de dados foi realizada através da aplicação de um formulário on-line. Para participar da pesquisa, os docentes deveriam atuar em instituições de ensino do Distrito Federal das redes pública ou privada.

A pesquisa foi aplicada entre novembro de 2018 e junho de 2019, com professores de várias regiões administrativas do Distrito Federal. O formulário foi respondido de forma anônima, para que os docentes não omitissem a verdade por receio de serem expostos.

Apesar da delimitação do público estudado como educadores atuantes nos setores público e privado em todas as etapas e níveis educacionais, o formulário foi enviado sem conhecimento prévio das experiências positivas ou negativas de cada professor com a sua rotina laboral.

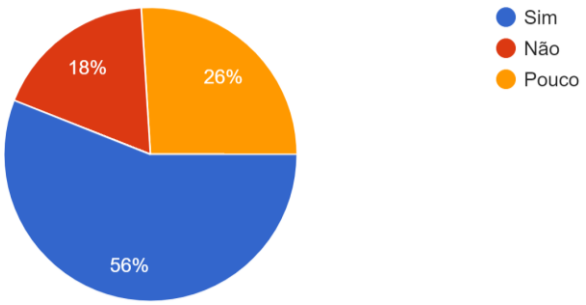
5. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE INDIVIDUAL DOS DADOS

A seguir serão apresentadas as respostas do formulário elaborado e aplicado para o presente estudo. Através desse instrumento, foi possível realizar a coleta de informações de cinquenta profissionais da docência. Tais dados foram organizados em tópicos para que se obtivesse uma melhor compreensão acerca deles e, posteriormente, da análise.

5.1 Conhecimento sobre a Síndrome

Inicialmente, os dados foram coletados como respostas abertas, em que os docentes explicaram o que sabiam à respeito da Síndrome. Posteriormente, optou-se por compilar as informações em forma de gráfico.

Gráfico 2. Nível de conhecimento dos professores sobre a Síndrome de *Burn-out*



Fonte: Elaboração própria

Da amostra de 50 professores pesquisados, 56% (28 professores) tinham conhecimento acerca da Síndrome de *Burn-out*; 26% (13 professores) responderam que sabiam pouco sobre o assunto; e 18% (9 professores) admitiram não conhecer a Síndrome.

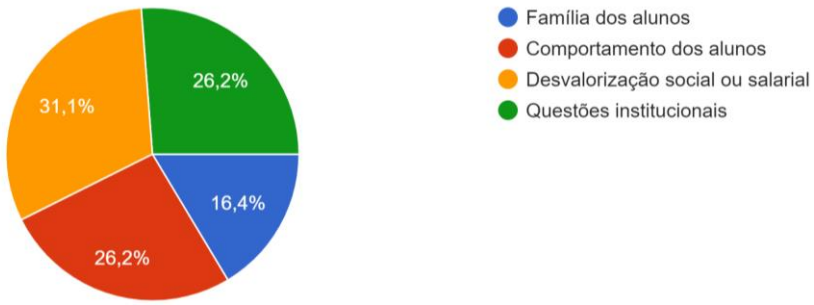
À vista dos dados, pode-se perceber que o conhecimento acerca do *Burn-out* não é tão distante da realidade dos docentes, uma vez que a maioria afirmou conhecer, além disso, explicou sobre o assunto. Contudo, ainda há uma parcela de professores (22 profissionais) que possuem poucas informações sobre a Síndrome ou não conhecem.

O risco dessa falta de informação pode tornar os educadores, de certa forma, vulneráveis, partindo do pressuposto de que é muito mais difícil prevenir-se daquilo de que não se tem conhecimento.

5.2 Fatores desmotivadores

Havia questão aberta que tinha por objetivo coletar os principais fatores que desmotivam os professores na rotina profissional. Dentre as informações obtidas, escolheram-se as respostas que mais apareceram no decorrer da pesquisa e gerou-se o gráfico abaixo. Cabe ressaltar que um mesmo docente pode ter citado mais de um fator desmotivador.

Gráfico 3. Principais fatores desmotivadores na carreira docente



Fonte: Elaboração própria

O gráfico mostra que 31,1% das respostam apontam a desvalorização social ou salarial; 26,2% ressaltam o comportamento dos estudantes; 26,2% são declarações sobre a desvalorização social ou salarial; e 16,4% abordam acerca das famílias dos alunos.

Esses dados refletem o que foi abordado no capítulo 2 deste trabalho - Principais fatores influenciadores do *Burn-out*, onde foi feita uma revisão bibliográfica sobre os principais fatores que geram desmotivação nos professores, podendo gerar a Síndrome. Partindo da premissa apresentada em tal capítulo de que a desvalorização social ou salarial dos docentes origina-se do descrédito da população, que não enxerga a escassez de recursos financeiros e materiais a que os professores

são expostos. Esse déficit de recursos dificulta o processo de ensino-aprendizagem e é evidenciado pelos educadores como problemas institucionais.

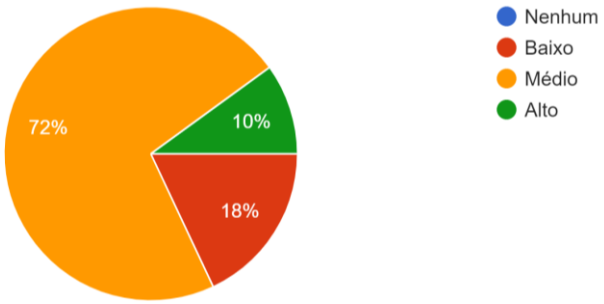
Quanto ao comportamento dos alunos, também foi mencionado no capítulo 2 sobre a questão da violência na escola, quando a ação ocorre no espaço escolar, ou à escola, ato direcionado a algum membro da instituição, o que também pode gerar o *Burn-out*.

Por fim, a família dos alunos também é um fator desmotivador por pressionar e/ou transferir a responsabilidade dela para os professores, abandonando a rotina escolar dos discentes.

5.3 Nível de satisfação profissional

No que concerne ao nível de satisfação profissional, obtêm-se os seguintes dados ilustrados no gráfico.

Gráfico 4. Nível de satisfação profissional dos professores



Fonte: Elaboração própria

Na análise realizada com o intuito de apurar o nível de satisfação profissional da amostra, os dados apontam que 72% dos docentes encontram-se no nível médio de satisfação profissional; 18% apresentam nível baixo; 10% declaram ter nível alto; e o nível zero ou “nenhum” de satisfação profissional não foi encontrado entre os docentes da amostra estudada.

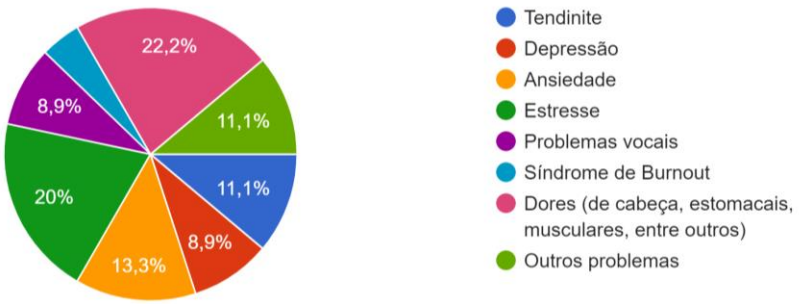
Os dados representam os impactos que os fatores desmotivadores, analisados no item anterior, provocam nos docentes, pois a maioria, 36 professores, apresenta nível médio de satisfação, enquanto nove falam que possuem nível baixo. E, apenas

10%, ou cinco professores dessa classe, apresentam alto nível de satisfação, uma porcentagem muito baixa à vista dos cinquenta profissionais que colaboraram com a pesquisa.

5.4 Problemas de saúde ocasionados pela rotina docente

Partindo da premissa de que a rotina docente ocasiona, na maioria das vezes, problemas de saúde, os educadores foram questionados, através do formulário, se já haviam tido ou se ainda têm alterações na saúde em decorrência da prática laboral. Em conseguinte, identificou-se nos dados as respostas mais utilizadas, ou seja, os problemas de saúde mais apontados e elaborou-se o gráfico abaixo.

Gráfico 5. Principais problemas de saúde mencionados pelos docentes



Fonte: Elaboração própria

Os resultados da análise mostram que 48% (24 professores) nunca desenvolveram problemas de saúde ocasionados pela rotina docente, isso posto, eles não constam no gráfico acima. Em contrapartida, 52% (26 docentes) declaram terem sido acometidos por alguma doença em determinado momento de suas carreiras na área da docência, sendo que um indivíduo pode ter manifestado mais de um problema de saúde.

Os dados mostram que 22,2% das respostas apontam dores de cabeça, estomacais, musculares, entre outros; 20% apresentam estresse; 13,3% citam ansiedade; 11,1% indicam tendinite; 11,1% mencionam outros problemas; 8,9% citam

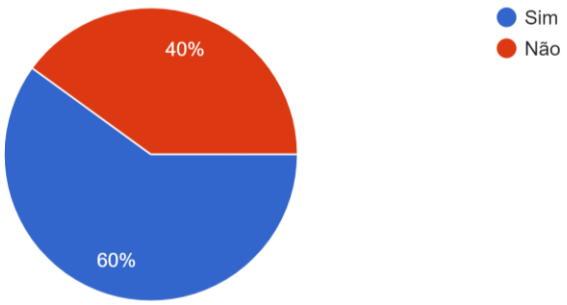
depressão; 8,9% apresentam problemas vocais; e 4,5% apontam Síndrome de *Burn-out*.

Em uma amostra de cinquenta professores, dois apresentaram *Burn-out*. Esses dados justificam ainda mais a importância de abordar sobre esse assunto para que sejam tomadas medidas de prevenção individuais, coletivas e organizacionais, conforme abordado no capítulo 3 desta pesquisa. Destaca-se, ademais, que uma parcela considerável da pesquisa afirmou desconhecer a Síndrome. Portanto, é possível supor, ainda, que alguns dos colaboradores do estudo sejam acometidos por Síndrome de *Burn-out* sem que se tenha identificado como tal.

5.5 Pensamento sobre a possibilidade de abandonar a carreira

Conforme mencionado, a construção do formulário aqui adotado foi inspirado na escala *Maslach Burn-out Inventory* (MBI), portanto, a partir desse subitem serão apresentados os sentimentos e sensações expressos pelos professores em decorrência da prática docente.

Gráfico 6. Quantidade de professores que pensam em abandonar a carreira



Fonte: Elaboração própria

O gráfico mostra que 60% dos professores já pensaram em abandonar a carreira por sentirem que estão na profissão errada. Em contrapartida, 40% nunca tiveram esse pensamento.

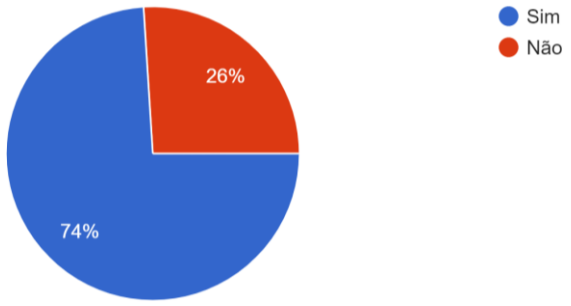
A maioria dos docentes já pensaram em abandonar a carreira, essa é uma das manifestações comportamentais mais comuns da Síndrome de *Burn-out*, que se inicia através do absenteísmo (faltas no trabalho), ou seja, o educador procura refúgios para

afastar-se aos poucos do ambiente laboral. O que pode confirmar a hipótese de que alguns colaboradores da pesquisa podem vivenciar a Síndrome sem ter tal diagnóstico.

5.6 Sensação de não ter tempo para realizar tarefas importantes e desempenhar um trabalho com qualidade

Quando a amostra de cinquenta educadores foi posta sob o questionamento referente à sensação de não ter tempo para realizar tarefas importantes e desempenhar um trabalho com qualidade, 74% dos docentes afirmaram ter essa sensação e 26% disseram que não sentem isso. O gráfico a seguir ilustra essas informações.

Gráfico 7. Quantidade de professores que sentem que não tem tempo para realizar tarefas importantes e desempenhar um trabalho com qualidade



Fonte: Elaboração própria

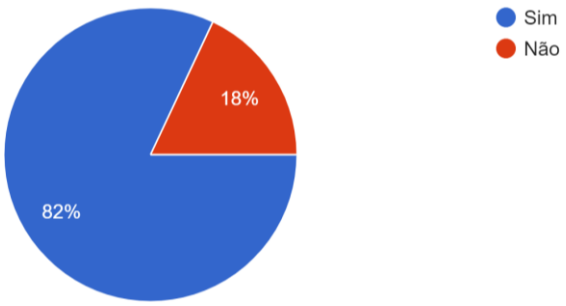
A sobrecarga laboral e a sensação de impotência podem ser grandes propiciadores desses dados, uma vez que a quantidade de horas-aula ministrada possui grandes variações, sendo que os dados apontam até sessenta horas por semana.

5.7 Sentimento de frustração com o trabalho

Na pergunta 13, foi questionado se o professor já teve ou tem sentimento de frustração em relação ao trabalho. A pergunta foi elaborada de forma ampla em relação ao tempo, ou seja, na mesma questão, indagou-se sobre ser um sentimento

passado (se o professor já teve sentimento de frustração) ou presente (se o professor tem sentimento de frustração no momento). O descontentamento constante com o trabalho pode ocorrer por meio do sentimento de frustração. Diante do exposto, observou-se que, dos cinquenta educadores convidados a participar da pesquisa, 82% já ficaram ou são frustrados com o seu trabalho e apenas 18% nunca manifestaram esse sentimento. Como a pergunta foi elaborada com questão fechada, em que os participantes deveriam responder “sim” ou “não”, não é possível concluir quantos se sentem frustrados no momento.

Gráfico 8. Quantidade de professores que já ficaram ou são frustrados com o trabalho



Fonte: Elaboração própria

O questionamento sobre o sentimento de frustração consta no item 13 da Escala Maslach e, quando direcionado para a amostra do presente trabalho, obteve-se esse dado alarmante, de 82% de professores relacionados ao sentimento de frustração, o que significa que apenas nove docentes não possuem esse sentimento em um total de cinquenta profissionais.

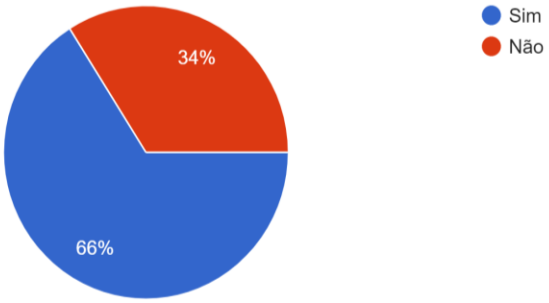
5.8 Sensação de deprimência

A sensação de deprimência ao ponto de os professores sentirem como se as suas energias físicas e emocionais estivessem exauridas também foi foco de análise nesta pesquisa. Dos dados coletados, foi possível observar que 68% dos docentes sentem-se assim. Em contrapartida, 34% afirmaram que não possuem essa sensação.

A exaustão física e emocional que gera a sensação de deprimência é uma das manifestações físicas mais comuns do *Burn-out*. Diante disso, é preocupante ver que

68% dos professores sentem-se assim, o que os torna mais suscetíveis a doenças e outras manifestações psíquicas e comportamentais.

Gráfico 9. Quantidade de professores que se sentem deprimidos como se a energia física e emocional estivesse exaurida

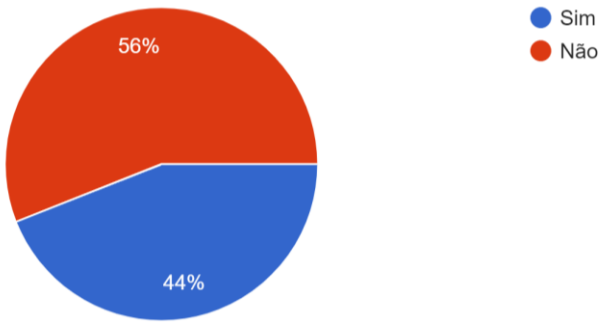


Fonte: Elaboração própria

5.9 Irritabilidade fácil com pequenos problemas ou com colegas de trabalho e equipe

O estado de irritabilidade fácil com pequenos problemas ou com colegas de trabalho e equipe também acompanha os indivíduos, possivelmente, acometidos pela Síndrome de *Burn-out*. Através desse questionamento contido no formulário, obtiveram-se os seguintes dados: 44% dos profissionais da docência sentem-se irritados facilmente com as problemáticas do cotidiano laboral; e 56% não entram nesse estado emocional.

Gráfico 10. Quantidade de professores que ficam irritados facilmente com os pequenos problemas ou com colegas de trabalho e quipe

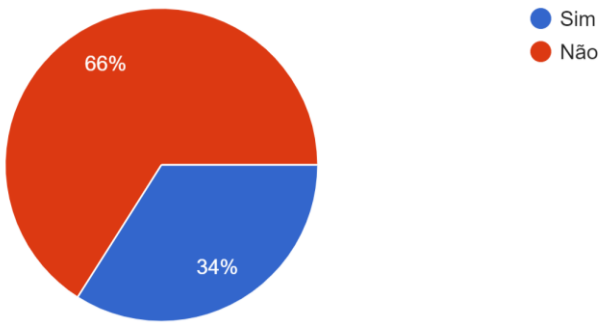


Fonte: Elaboração própria

5.10 Sensação de frieza e menos sensibilidade com os alunos

A última questão do formulário indagava os docentes sobre a sensação de frieza e menos sensibilidade com os alunos do que possivelmente merecem, tendo em vista que uma das dimensões da Síndrome de *Burn-out*, denominada despersonalização, faz com que os profissionais objetifiquem as relações interpessoais. Perante o exposto, através da análise das informações coletadas, constatou-se que 34% dos participantes da pesquisa possuem essa sensação em relação aos estudantes. Por sua vez, 66% negaram esse sentimento, conforme ilustra o gráfico a seguir.

Gráfico 11. Quantidade de professores que se consideram mais frios ou menos sensíveis com os alunos



Fonte: Elaboração própria

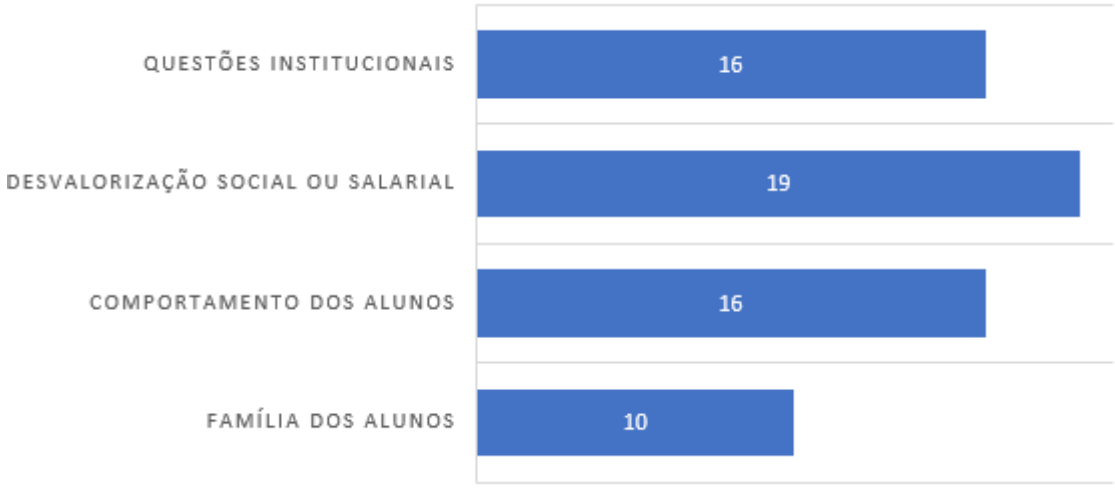
6. RELACIONAMENTO DOS DADOS

Neste capítulo, os dados coletados no formulário aplicado com cinquenta docentes serão relacionados entre si. Serão realizados cruzamentos das informações obtidas, as quais foram apresentadas e analisadas individualmente no capítulo anterior.

6.1 Relação entre fatores desmotivadores, etapas de ensino e níveis educacionais

Em um comparativo sobre os fatores desmotivadores entre as etapas e níveis educacionais, obtém-se o seguinte gráfico:

Gráfico 12. Quantidade de vezes que os professores citam cada fator desmotivador

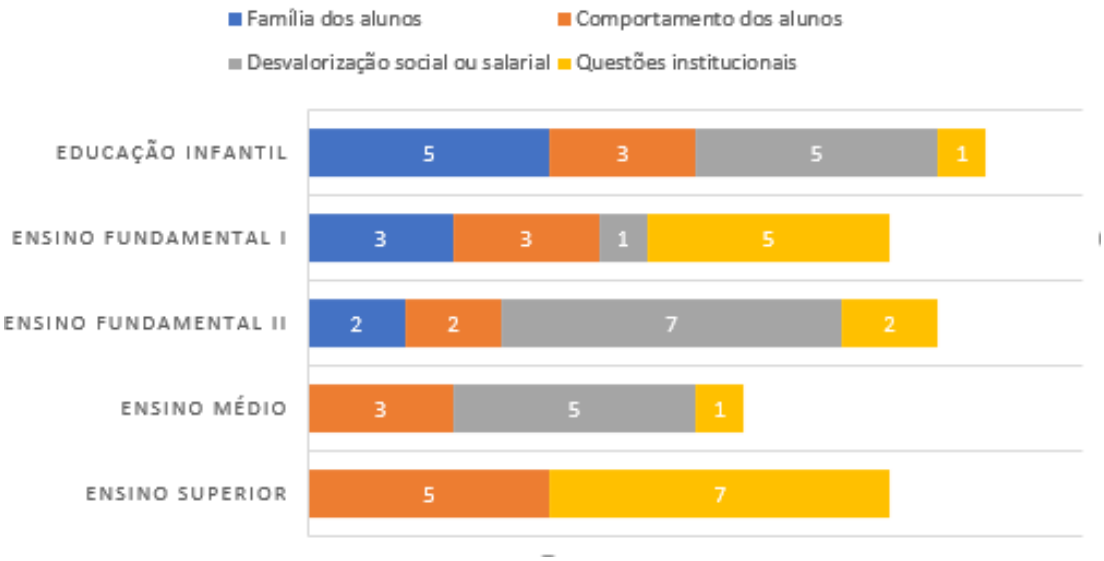


Fonte: Elaboração própria

Observa-se que o fator desvalorização (social ou salarial) foi pontuado dezenove vezes por diferentes docentes. Já o comportamento dos alunos (desinteresse, agressividade, indisciplina) foi citado dezesseis vezes. As questões institucionais (sobrecarga laboral, cobranças, falta de apoio, escassez de recursos materiais, entre outros) apareceram dezesseis vezes no formulário. Por sua vez, o fator família (pressão familiar ou falta de participação) foi mencionado dez vezes na pesquisa.

No gráfico a seguir, estão expostos os fatores desmotivadores mais citados em cada etapa ou nível educacional.

Gráfico 13. Fatores desmotivadores de acordo com a etapa ou nível educacional



Fonte: Elaboração própria

Na Educação Infantil, os fatores família dos alunos e desvalorização social ou salarial são os pontos mais apresentados pelos professores.

Já na etapa do Ensino Fundamental I, os professores mostraram-se desmotivados, em sua grande maioria, por questões institucionais, comportamento dos alunos e família dos alunos.

Quando posto sob análise, a etapa do Fundamental II, os fatores mais presentes são a desvalorização salarial ou social e o comportamento dos alunos.

Por sua vez, no Ensino Médio, os fatores desmotivadores predominantes são a desvalorização social ou salarial e o comportamento dos alunos.

Por fim, no nível superior o que mais desmotiva os docentes são os quesitos comportamentais dos estudantes e as questões institucionais.

Diante dessas informações, é possível analisar que na Educação Infantil e no Ensino Fundamental I e II, os fatores família dos alunos e desvalorização são mencionados majoritariamente. Já no Ensino Médio e Superior o comportamento dos alunos e as questões institucionais são mais citados. Conclui-se, portanto, que professores de etapas e níveis educacionais distintos são afetados por fatores diferentes, partindo da premissa de que o contexto educacional muda.

6.2 Influência das redes pública ou privada nos fatores desmotivadores

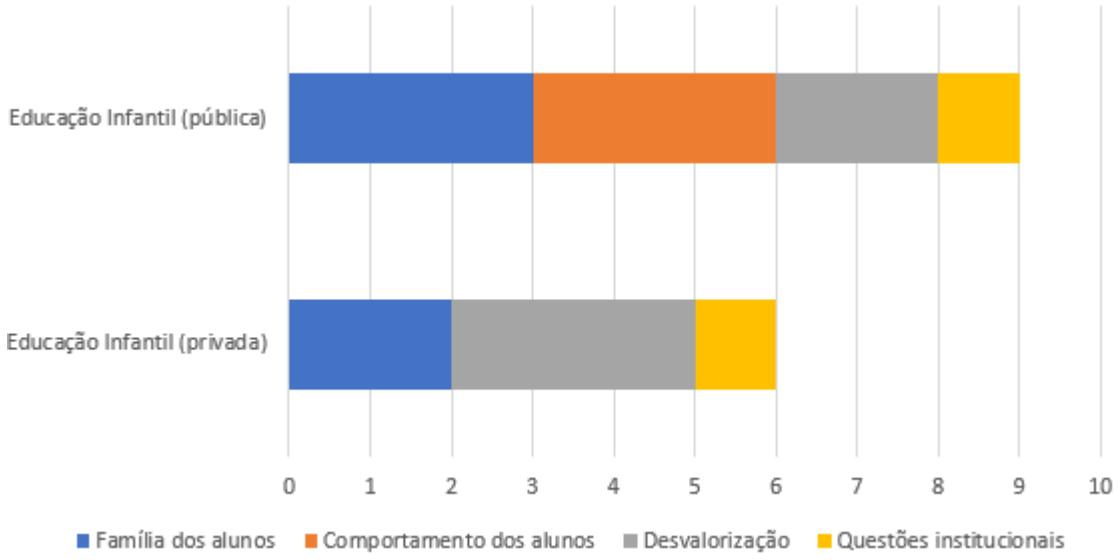
Neste item será realizado um cruzamento de informações para analisar como o contexto das redes pública e privada influencia os fatores desmotivadores que impactam os docentes participantes da pesquisa.

Da análise feita entre as redes pública e privada, infere-se que as questões institucionais estão mais presentes nos fatores desmotivadores dos professores atuantes no ensino privado e, há predominância ainda maior no Ensino Superior, tanto no público como no setor privado. Já os fatores família só aparece até a etapa do Fundamental II, uma vez que, em geral, nessa etapa os discentes ainda não possuem determinada autonomia e responsabilidade acerca do desenvolvimento educacional individual, portanto, a família ainda é bastante frequente na vida educacional.

Sabe-se que a participação da família no processo educacional é imprescindível. No entanto, em alguns casos, esse contato torna-se abusivo, retirando a autonomia do professor dentro da sala de aula e questionando em demasia a sua capacidade perante a prática docente.

Analisou-se, ainda, a influência das redes pública e privada nos fatores desmotivadores de acordo com cada etapa e nível educacional. Para melhor compreensão dessas informações, gerou-se, então, os seguintes gráficos:

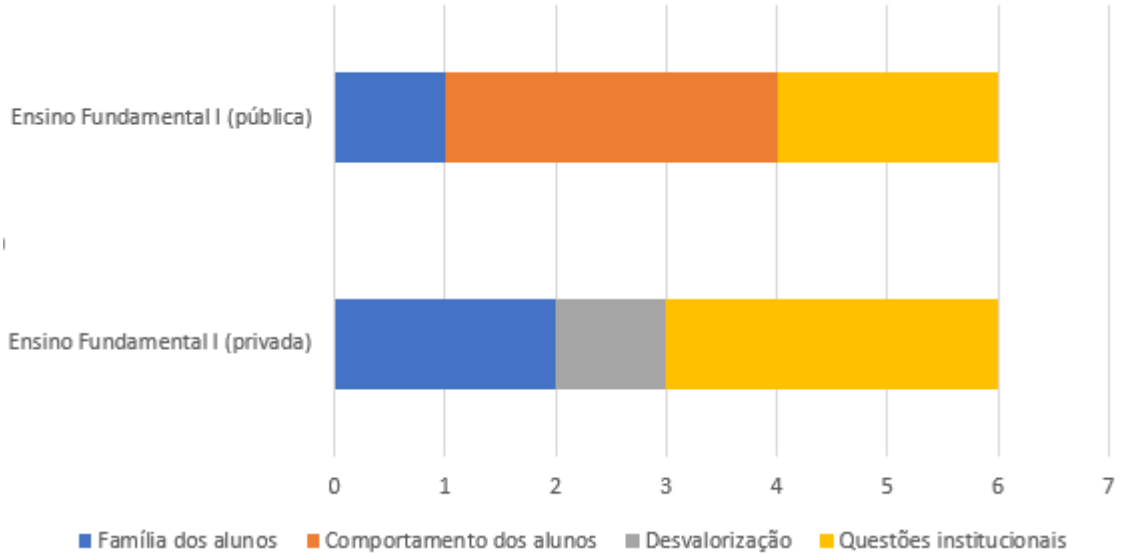
Gráfico 14. Fatores desmotivadores na Educação Infantil das redes pública e privada



Fonte: Elaboração própria

Observa-se que na etapa da Educação Infantil, o fator referente ao comportamento dos alunos só aparece nas respostas dos educadores públicos.

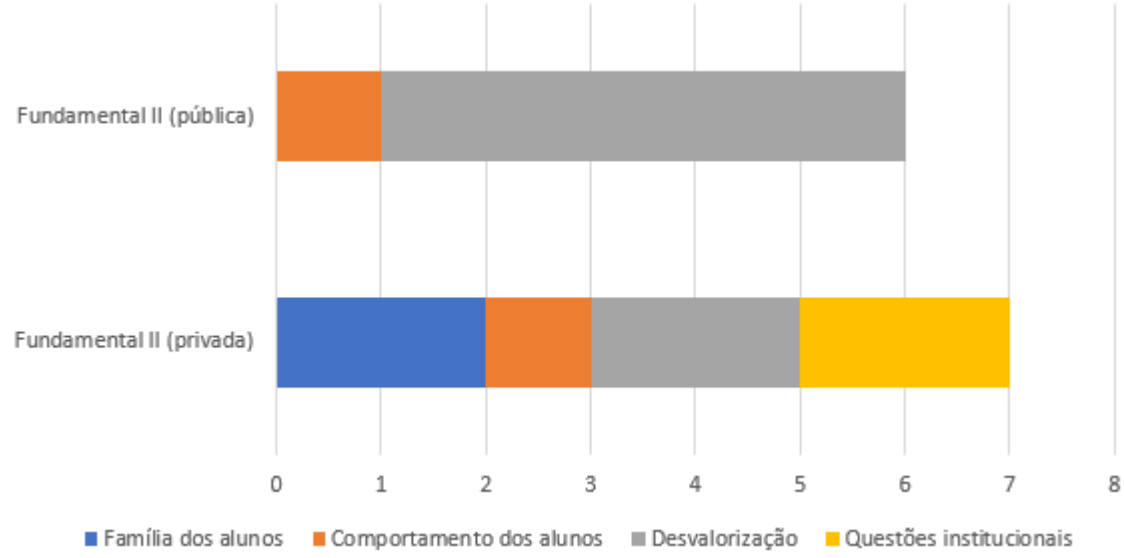
Gráfico 15. Fatores desmotivadores no Ensino Fundamental I das redes pública e privada



Fonte: Elaboração própria

De acordo com o gráfico no Ensino Fundamental I, o fator comportamento dos alunos também só aparece na rede pública. Já o fator desvalorização só consta na rede privada.

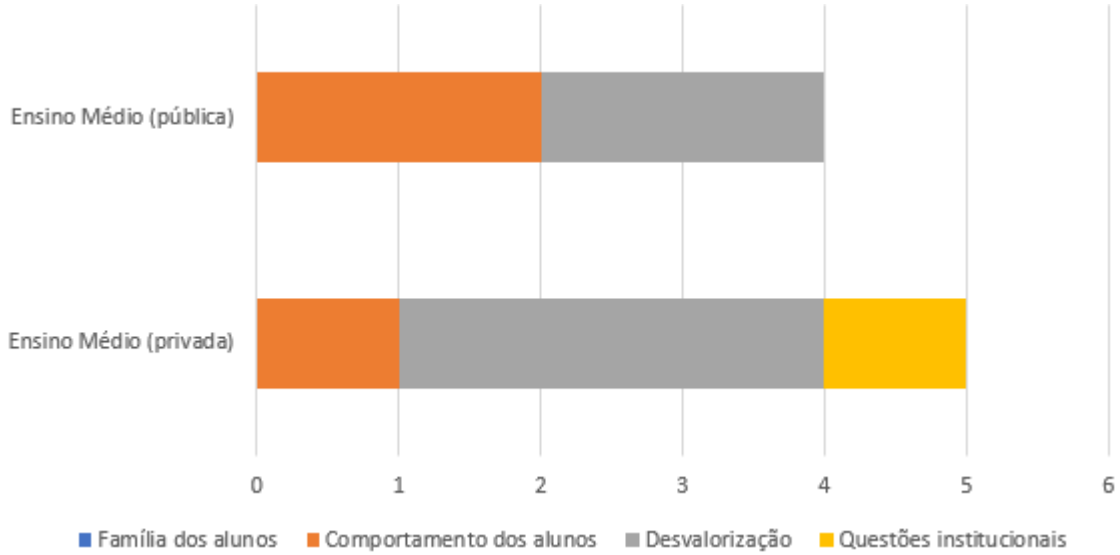
Gráfico 16. Fatores desmotivadores no Ensino Fundamental II das redes pública e privada



Fonte: Elaboração própria

É possível observar da amostra estudada, que no Ensino Fundamental II, os fatores relacionados à família dos estudantes e questões institucionais só são mencionados pelos docentes da rede privada de educação.

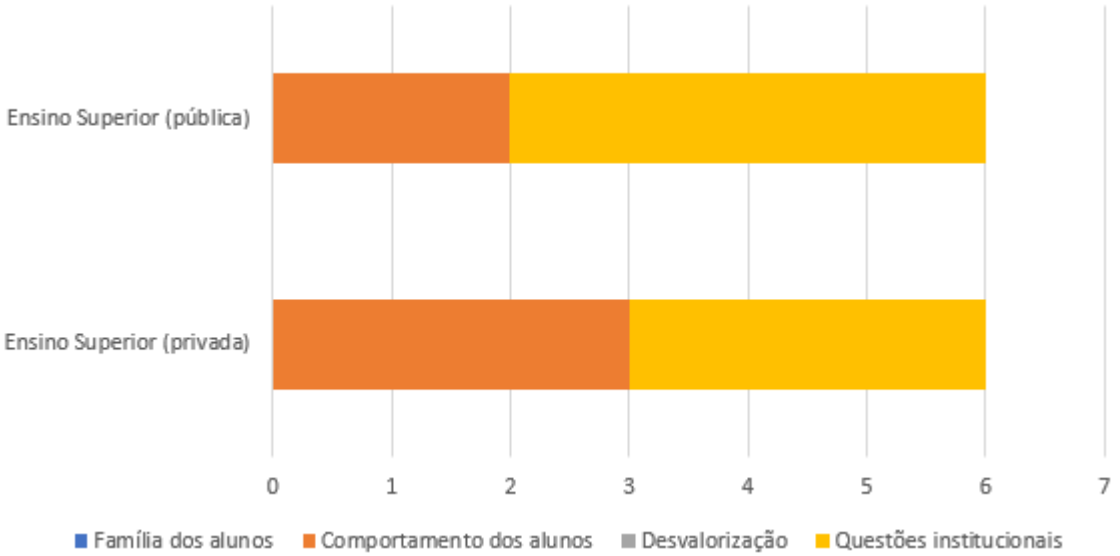
Gráfico 17. Fatores desmotivadores no Ensino Médio das redes pública e privada



Fonte: Elaboração própria

Os professores atuantes no Ensino Médio da rede privada pontuaram questões institucionais, mas o mesmo não ocorreu com os docentes da educação pública. No que se refere ao fator família dos alunos não consta em ambos.

Gráfico 18. Fatores desmotivadores no Ensino Superior das redes pública e privada



Fonte: Elaboração própria

Já no nível Superior os fatores foram semelhantes tanto na rede privada como na pública. Infere-se que o fator família dos alunos não é citado em decorrência da idade dos discentes, que, em tese, são responsáveis pelo seu desenvolvimento educacional. Quanto à desvalorização social ou salarial, gera-se a hipótese de que os docentes atuantes no Ensino Superior recebem salário superior aos demais professores do nível básico de educação, o que pode ocasionar a sensação de desvalorização social também.

De acordo com uma pesquisa intitulada *Education at a Glance 2016* realizada pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), no Brasil, um professor que atua nos anos finais do Ensino Fundamental ganha, em média, 40 mil reais por ano, enquanto um docente que leciona no Ensino Superior possui renda entre 159 mil e 296 mil reais.

No que se refere à valorização social, supõe-se, ainda, que a carreira do educador no Ensino Superior é mais estável e possui maior divulgação das pesquisas realizadas pela academia, o que eleva o status perante a sociedade.

Diante disso, a hipótese de desvalorização supracitada pode fazer parte da realidade da maioria dos professores brasileiros.

6.3 Relação do nível de satisfação profissional com a etapa de ensino

Ao preencherem o formulário, os professores poderiam optar pelos seguintes níveis de satisfação: nenhum, baixo, médio e alto. Após a coleta desses dados, analisou-se que:

O nível zero ou “nenhum” de satisfação profissional não foi encontrado entre os docentes da amostra estudada.

Já o nível baixo de satisfação aparece na rede pública e privada de ensino, em todas as etapas e níveis educacionais. Contudo, a predominância desse nível ocorre no Fundamental II privado, onde os dados mostram que três a cada cinco professores apresentam nível baixo de satisfação.

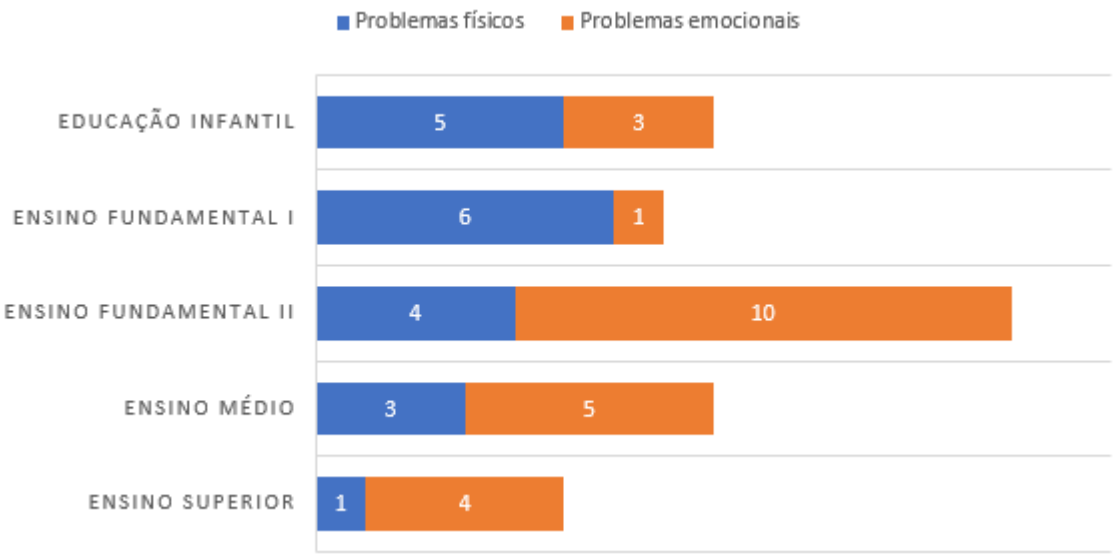
O nível médio de satisfação aparece em todas as etapas e níveis educacionais das redes pública e privada. Mas os dados constam, majoritariamente, na Educação Infantil pública e no Ensino Médio privado, onde a cada cinco respostas, cinco apresentam nível médio.

Por fim, o nível alto de satisfação profissional está presente apenas na Educação Infantil privada, Fundamental I e II, e nível Superior, todos da rede pública. Por sua vez, os dados são mais elevados entre os professores atuantes na Educação Infantil privada, onde dois a cada cinco educadores sentem-se altamente satisfeitos com a profissão. Infere-se, então, que o nível de satisfação nesse caso é uma questão individualizada, tendo em vista que o nível baixo e alto encontram-se na mesma etapa de educação.

6.4 Influência das etapas e níveis educacionais no desenvolvimento dos problemas de saúde dos professores

Dos cinquenta professores participantes da pesquisa, 52% disseram que não desenvolveram problemas de saúde em decorrência da prática docente. Diante do exposto, a seguir serão analisadas as informações apenas dos 48% que afirmaram ter manifestado problemas físicos ou emocionais. Busca-se através desta análise inferir se há influência das etapas ou níveis educacionais no desenvolvimento de determinados problemas de saúde.

Gráfico 19. Comparação dos problemas físicos e emocionais de acordo com a etapa e nível educacional



Fonte: Elaboração própria

Pode-se considerar, então, que na Educação Infantil os problemas físicos são predominantes entre os educadores, tendo em vista que foram mencionados cinco vezes, enquanto os aspectos emocionais foram citados apenas três vezes.

O mesmo ocorre no Ensino Fundamental I, onde as manifestações físicas foram citadas seis vezes no decorrer da pesquisa. Em contrapartida, apenas um docente mencionou ter desenvolvido problema emocional.

Através desses dados, infere-se que as etapas iniciais do ensino, Educação Infantil e Ensino Fundamental I, geram, principalmente, problemas físicos de saúde. Isso acontece em decorrência da rotina que os professores atuantes nessas áreas possuem devido à idade dos alunos, que exige mais desgaste físico do educador, ao agachar-se para falar com as crianças ou levantá-las no colo, por exemplo.

No Ensino Fundamental II, os aspectos físicos foram mencionados quatro vezes, enquanto os emocionais foram citados dez vezes. No Ensino Médio, os problemas físicos constaram três vezes na pesquisa e os emocionais apareceram cinco vezes. Já no Ensino Superior, apenas um professor mencionou problema físico, em contrapartida, os emocionais foram pontuados quatro vezes.

Após esses dados, infere-se que os problemas emocionais são mais presentes nessas etapas e nível educacional por exigirem mais equilíbrio psicológico dos professores, pois os aspectos comportamentais dos alunos tornam-se mais difíceis de lidar, deixando de exigir apenas esforço físico, na maioria das vezes.

6.5 Relação das etapas ou níveis educacionais e os sentimentos expressos pelos docentes

Da porcentagem de 40% de professores que já pensaram em abandonar a carreira, o maior índice está presente nos professores do Ensino Médio privado, a cada cinco respostas, cinco são afirmativas quanto ao pensamento de abandono. Esses dados possuem relação com à desvalorização salarial ou social, tendo em vista que 60% dos educadores afirmaram que se sentem desvalorizados.

74% dos educadores afirmaram sentir que não possuem tempo para a realização de tarefas importantes e desempenhar um trabalho com qualidade. Desses, o maior índice encontra-se na etapa do Fundamental I e II e no nível Superior, todos do ensino privado. Infere-se que essa taxa elevada ocorre em decorrência da

cobrança institucional citada pelos professores da rede privada como um dos fatores desmotivadores da carreira.

De todos os sintomas analisados, a frustração é o fator mais presente nos docentes, 82% dos profissionais são ou já foram frustrados com o seu trabalho. A porcentagem de 100% encontra-se nas seguintes etapas: Educação Infantil pública, Ensino Fundamental I público e privado e, Ensino Médio e Superior, ambos privados.

Quando os professores foram questionados sobre sentirem-se exauridos físico e mentalmente, 66% dos docentes afirmaram ter essa sensação. Por sua vez, esse sintoma possui índice maior entre os professores do Ensino Fundamental II da rede privada.

Dos dados, infere-se, ainda, que quatro a cada cinco professores do Fundamental I e II privado e Superior da rede pública sentem-se irritados com problemas diários da prática docente e nas relações com colegas de trabalho.

Por fim, os professores do Ensino Fundamental I e Superior, ambos da rede privada de ensino, são os que se sentem mais frios e menos sensíveis em relação aos alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer do desenvolvimento deste trabalho, almejou-se realizar um estudo que servisse de alerta à educação, no que se refere ao desgaste físico e mental da saúde dos professores do Distrito Federal e, em conseguinte, servir de modelo em âmbito nacional.

O trabalho teve por objetivo geral estudar o modo como os professores avaliam os impactos físicos e psicológicos ocasionados em decorrência da exaustiva prática docente. Para tal intento, foram definidos como objetivos específicos fundamentar teoricamente o trabalho com base em referências nacionais e internacionais, identificar fatores geradores da exaustão profissional e investigar relatos de docentes de diferentes etapas do ensino escolar e nível superior, da rede pública e privada.

Quanto à metodologia, por se tratar de uma pesquisa explicativa, realizou-se um estudo bibliográfico para compreender os fatores que geram a Síndrome de *Burn-out*, além de outros conceitos essenciais para o entendimento desse fenômeno laboral.

Por sua vez, adotou-se a abordagem quanti-qualitativa, a qual possibilitou a obtenção de dados numéricos e respostas subjetivas. Através da definição dessa abordagem, elaborou-se um formulário on-line para coletar proporções da rotina de cinquenta educadores de todas as etapas e níveis educacionais e, paralelamente, os sentimentos negativos e/ou positivos advindos da prática docente. Observou-se também que algumas respostas abertas coletadas através do formulário se repetiam. Desse modo, elas foram reunidas para que se pudesse gerar gráficos e analisá-las melhor.

A pesquisa realizada aponta que os aspectos negativos que podem ser gerados pela docência são majoritários entre os professores participantes. Diante disso, entende-se que essa classe laboral precisa de uma atenção maior, de modo que sejam criadas medidas preventivas nos ambientes institucionais, visando à redução desses dados alarmantes.

Os dados apontam que a maioria dos docentes, apesar de apresentar proporções diferentes em cada questionamento do formulário, possuem problemas de saúde em decorrência do trabalho, já pensaram em abandonar a carreira, sentem que não têm tempo para realizar tarefas importantes e desempenhar um trabalho de qualidades e, ainda, possuem sentimento de frustração e deprimência.

Além disso, as informações permitem inferir que os fatores desmotivadores da docência afetam de formas distintas os profissionais de acordo com a etapa ou nível educacional em que atuam. Observou-se também que poucos professores possuem alto nível de satisfação profissional, apenas 10% da amostra, o que justifica mais uma vez a elaboração deste trabalho, tendo em vista que, de acordo com os relatos dos educadores que colaboraram com a pesquisa, a docência está causando o adoecimento dos profissionais, ao ponto de não se sentirem satisfeitos com a prática laboral.

Conclui-se, portanto, que tanto o objetivo geral como os objetivos específicos desta pesquisa foram concretizados com êxito, tendo em vista que uma amostra de cinquenta professores, conforme o perfil descrito acima, foi questionada através de um formulário e obtiveram-se as informações necessárias para a formulação dos relacionamentos entre os dados e construção da pesquisa. Ademais, conseguiu-se realizar o estudo bibliográfico que fundamentou os capítulos teóricos.

Para finalizar, a partir dos resultados obtidos com a pesquisa apresentada neste trabalho, propõem-se algumas medidas individuais e intervenções públicas quanto ao desgaste da saúde física, mental, emocional dos professores, pois a educação deve ser compreendida como responsabilidade de todos, da mesma forma, os atores frente ao processo de ensino.

Sugere-se que os docentes permitam-se mais momentos de lazer, que se cobrem menos quanto à prática laboral e busquem informações sobre a Síndrome de *Burn-out* para que saibam reconhecer os sintomas e procurar a devida ajuda médica, antes que os problemas de saúde se tornem mais graves.

Quanto às instituições, elas devem promover mais espaços de fala para os docentes, de modo que esses sintam-se à vontade para pedir ajuda na resolução de conflitos e resolvê-los, sem que haja sobrecarga física e mental.

Por fim, em nível de educação nacional, recomenda-se que sejam elaboradas políticas públicas que promovam maior valorização social do professor, partindo da premissa de que muitos professores participantes apontaram esse fator como desmotivador da prática docente.

Além disso, através deste trabalho, foi possível analisar, ainda, que a saúde do professor deve ser objeto de estudo de novas linhas de pesquisa, em especial, dentro da área da Pedagogia, tendo em vista que muitas vezes o docente não é centro de análise, mas sim coadjuvante do processo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOY, Priscila Pereira. **Inquietações e desafios da escola.** Rio de Janeiro: Wak, 2010.

CARLOTTO, Mary Sandra. **A Síndrome de Burnout e o trabalho docente**. Psicologia em Estudo, 2002. Vol. 7, nº 1.

CHARLOT, Bernard. **A violência na escola**: como os sociólogos franceses abordam essa questão. Sociologias, 2002. Vol. 4, nº 8, p. 432-443.

CODO, Wanderley. **Educação**: carinho e trabalho. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

CODO, Wanderley; MENEZES, Iône Vasques. O que é burnout? In.: Codo (coord.). **Educação**: carinho e trabalhoPetrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

DINIZ, Célia Regina; SILVA, Iolanda Brabosa. **Metodologia científica**. Campina Grande; Natal: UEPB/UFRN – EDUEP, 2008. Disponível em:<http://www.ead.uepb.edu.br/ava/arquivos/cursos/geografia/metodologia_cientifica/Met_Cie_A04_M_WEB_310708.pdf>. Acesso em: 22 de mar. 2019.

ELINSON, Lynn et al. **Depression and the ability to work**. 2004. Disponível em: < https://doi.org/10.1176/appi.ps.55.1.29>. Acesso em: 22 de abr. 2019.

ESTEVE, José. **O mal-estar docente**: a sala de aula e a saúde dos professores. São Paulo: EDUSC, 1999.

DESTAK. **Doenças psíquicas lideram afastamento de professores da rede pública.** Disponível em: <https://www.destakjornal.com.br/cidades/brasilia/detalhe/doencas-psiquicas-lideram-afastamento-de-professores-da-rede-publica>. Acesso em: 3 de jul. de 2019.

FRANÇA, Hudson. **A Síndrome de "Burnout"**. Revista Brasileira de Medicina, 1987. Vol. 44, nº 8, p. 197-199.

FREIRE, Magda Almeida et al. **Estado da arte sobre síndrome de burnout no Brasil**. Revista SANARE, 2012. Vol. 11, nº 1, p. 66-71.

GIL-MONTE, Pedro. **El síndrome de quemarse por el trabajo (Síndrome de Burnout)**: Aproximaciones teóricas para su explicación y recomendaciones para la intervención. Revista Psicologia Científica, 2002. Vol. 3, nº 5.

GIL-MONTE, Pedro; PEIRÓ, José. **Validez factorial del Maslach Burnout Inventory en una muestra multiocupacional**. Psicothema, 1999. Vol. 11, nº 3, p. 679-689.

GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL. **Relatório de Inspeção nº 01/2019 – DINFA/CONIP/COGEI/SUBCI/CGDF.** Disponível em: <www.cg.df.gov.br/wp-conteudo/uploads/2019/02/Relatório-de-Inspeção-n°-01-2019-DINFA-LAI.pdf>. Acesso em: 3 de jul. de 2019.

GRANGEIRO, Maria Vanessa Tavares; ALENCAR, Denyse Torquato de; BARRETO, Julyanne de Oliveira Paes. **A síndrome de burnout**: uma revisão da literatura. Saúde Coletiva, 2008. Coletânea nº 2.

HELMAN, Cecil. **Cultura, saúde e doença**. Porto Alegre: Artmed, 1994.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael. **The Truth About Burnout**: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. San Francisco: Jossey-Bass, 1997.

_____ . **Take this job and ...love it**. Psychology Today, 1999. Vol. 32, nº 5, p. 50-57, 1999.

MELLA, Murilo. **Auxílio doença de professor: critérios para concessão.** Disponível em: <https://koetzadvocacia.com.br/auxilio-doenca-de-professor-criterios-para-concessao/>. Acesso em: 3 de jul. de 2019.

MENDANHA, Marcos; BERNARDES, Pablo; SHIOZAWA, Pedro. **Desvendando o Burn-out**: Uma análise interdisciplinar da Síndrome do Esgotamento Profissional. São Paulo: LTr, 2018.

MOREIRA, Davi et. al. **Prevalência da síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil**. Cad. Saúde Pública, 2009. Vol. 25, nº 7, p.1559-1568. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n7/14.pdf>. Acesso em: 5 de abr. de 2019.

O GLOBO. **Professor primário do país ganha mal, mas universitário tem salário 'nórdico'**. Disponível em: < https://oglobo.globo.com/sociedade/educacao/professor-primario-do-pais-ganha-mal-mas-universitario-tem-salario-nordico-20109888>. Acesso em: 5 de jun. de 2019.

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

_____ . **Burnout**: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 4 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.

RABIN, S; FELDMAN, D; KAPLAN, Z. **Stress and intervention strategies in mental health professionals**. British Journal of Medical Psychology, 1999. Vol. 72, p. 159-169.

RIOS, Izabel. **Humanização e ambiente de trabalho na visão de profissionais da saúde**. Saúde Soc, 2008. Vol.17, nº 4, p.151-160.

VARELLA, Maria Helena. **Síndrome de burnout (esgotamento profissional)**. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout-esgotamento-profissional/>. Acesso em: 3 jul. de 2019.

APÊNDICE A – FORMULÁRIO

Síndrome de *Burn-out*

O formulário a seguir trata de uma coleta de dados para o Trabalho de Conclusão de Curso na graduação de Pedagogia intitulado A Síndrome de *Burn-out* na carreira docente.

*Obrigatório

1. Qual a sua idade? *

_____

2. Qual o seu sexo? *

- ◯ Feminino
- ◯ Masculino

3. Aonde você trabalha? *

- ◯ Rede pública de ensino
- ◯ Rede privada de ensino

4. Você ministra aulas em qual etapa de ensino? *

- ◯ Educação Infantil
- ◯ Ensino Fundamental I
- ◯ Ensino Fundamental II
- ◯ Ensino Médio
- ◯ Ensino Superior

5. Há quanto tempo você trabalha como professor? *

_____

6. Quantas horas-aula você ministra por semana? *

_____

7. Qual o seu nível de satisfação profissional? *

- ◯ Nenhum

- ◯ Baixo
- ◯ Médio
- ◯ Alto

8. O que mais desmotiva você na carreira docente? *

9. O que você sabe sobre a Síndrome de *Burn-out*? *

10. Já teve ou tem algum problema de saúde ocasionado pela rotina docente? Em caso de resposta afirmativa, descreva o problema em questão. *

11. Você já pensou em abandonar a carreira docente por sentir que está na profissão errada?*

- ◯ Sim
- ◯ Não

12. Você sente que não tem tempo para realizar tarefas importantes e desempenhar um trabalho com qualidade? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

13. Você já ficou ou é frustrado (a) com o seu trabalho? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

14. Você se sente deprimido (a), como se sua energia física e emocional estivesse exauridas?*

- ◯ Sim
- ◯ Não

15. Você fica irritado (a) facilmente com os pequenos problemas ou com seus colegas de trabalho e sua equipe? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

16. Você se considera mais frio (a) ou menos sensível com os alunos do que possivelmente eles merecem? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

APÊNDICE B – TABELA DE ANÁLISE DOS DADOS

NÚMERO	IDADE	SEXO	REDE	ETAPA OU NÍVEL
1	44 anos	F	Pública	Infantil
2	38 anos	F	Pública	Infantil
3	60 anos	F	Pública	Infantil
4	23 anos	F	Pública	Infantil
5	33 anos	F	Pública	Infantil
6	24 anos	F	Privada	Infantil
7	27 anos	F	Privada	Infantil
8	23 anos	F	Privada	Infantil
9	24 anos	F	Privada	Infantil
10	43 anos	F	Privada	Infantil
11	33 anos	F	Pública	Fundamental I
12	27 anos	F	Pública	Fundamental I
13	31 anos	F	Pública	Fundamental I
14	39 anos	F	Pública	Fundamental I
15	31 anos	F	Pública	Fundamental I
16	34 anos	F	Privada	Fundamental I
17	26 anos	F	Privada	Fundamental I
18	28 anos	F	Privada	Fundamental I
19	34 anos	F	Privada	Fundamental I
20	28 anos	F	Privada	Fundamental I
21	24 anos	F	Pública	Fundamental II
22	49 anos	F	Pública	Fundamental II
23	24 anos	F	Pública	Fundamental II
24	23 anos	F	Pública	Fundamental II
25	27 anos	F	Pública	Fundamental II
26	25 anos	F	Privada	Fundamental II
27	24 anos	F	Privada	Fundamental II
28	26 anos	M	Privada	Fundamental II
29	21 anos	F	Privada	Fundamental II
30	28 anos	F	Privada	Fundamental II
31	39 anos	F	Pública	Ensino Médio
32	28 anos	F	Pública	Ensino Médio
33	24 anos	F	Pública	Ensino Médio
34	47 anos	M	Pública	Ensino Médio
35	37 anos	F	Pública	Ensino Médio
36	26 anos	F	Privada	Ensino Médio
37	24 anos	F	Privada	Ensino Médio
38	31 anos	M	Privada	Ensino Médio
39	40 anos	M	Privada	Ensino Médio
40	34 anos	F	Privada	Ensino Médio
41	40 anos	F	Pública	Ensino Superior
42	42 anos	F	Pública	Ensino Superior
43	59 anos	M	Pública	Ensino Superior
44	39 anos	M	Pública	Ensino Superior

45	48 anos	F	Pública	Ensino Superior
46	41 anos	F	Privada	Ensino Superior
47	46 anos	M	Privada	Ensino Superior
48	46 anos	M	Privada	Ensino Superior
49	42 anos	M	Privada	Ensino Superior
50	32 anos	F	Privada	Ensino Superior

NÚMERO	TEMPO DE TRABALHO	QUANTIDADE DE HORAS-AULA	NÍVEL DE SATISFAÇÃO PROFISSIONAL	FATORES DESMOTIVADORES
1	24 anos	25	Médio	Alunos, família, falta de investimentos salariais e na educação
2	20 anos	25	Médio	Condições de trabalho
3	30 anos	25	Médio	Comportamento dos alunos: desobediência e desinteresse
4	1,5 ano	25	Médio	Desvalorização salarial e da família, cansaço e estresse por trabalhar com crianças
5	5,5 anos	25	Médio	Pressão da família
6	4 anos	30	Alto	Família das crianças
7	5 anos	16	Médio	Família
8	1 ano	25	Alto	Salário, desvalorização e ser considerada babá
9	1 ano	20	Baixo	Baixa remuneração
10	23 anos	40	Médio	Desvalorização
11	8 anos	25	Alto	Muito conteúdo
12	2 anos	25	Médio	Comportamento dos alunos, falta de apoio
13	4 anos	20	Médio	Comportamento dos alunos
14	13 anos	25	Médio	Falta de comprometimento dos pais
15	4 anos	20	Médio	Comportamento dos alunos
16	9 anos	25	Médio	Falta de tempo
17	7 anos	25	Médio	Cobranças
18	3 anos	30	Baixo	Pressão da família e instituição
19	10 anos	44	Baixo	Salário
20	3 anos	30	Baixo	Pressão da família e instituição
21	2 anos	20	Baixo	Não valorização
22	> 20 anos	36	Médio	Falta de interesse dos alunos e desvalorização
23	6 anos	20	Alto	Baixo salário
24	1 ano	20	Médio	Desvalorização

25	2 anos	25	Médio	Desvalorização social
26	2 anos	35	Médio	Sobrecarga de trabalho, quantidade de turmas, provas.
27	7 anos	37	Médio	Falta de reconhecimento e acompanhamento familiar
28	5 anos	25 a 36	Médio	Falta de respeito dos alunos e desvalorização da escola e governo
29	2 anos	35	Médio	Carga burocrática extra aula
30	4 anos	25	Baixo	Pressão da família
31	18 anos	38	Médio	Desinteresse e indisciplina dos alunos
32	5 anos	40	Baixo	Desinteresse dos alunos
33	4 anos	28	Médio	Desvalorização social
34	14 anos	40	Médio	Falta de recursos governamentais, desrespeito acadêmico e salarial
35	16 anos	60	Médio	O meu amor à profissão
36	4 anos	40	Médio	Desvalorização
37	< 1 ano	40	Médio	Falta de valorização
38	14	50	Médio	Baixa remuneração e falta de reconhecimento
39	15 anos	40	Médio	Indisciplina dos alunos
40	8 anos	40	Médio	Pressão da escola
41	20 anos	Até 20	Alto	Comportamento dos alunos
42	11 anos	20	Médio	Relacionamento ruim com os colegas, competição, pressão por publicação, trabalho adm intenso
43	27 anos	12	Médio	Baixo interesse dos alunos e colegas pela ciência

44	3 anos	20	Médio	Condições de trabalho
45	11 anos	24	Baixo	Falta de recursos materiais
46	9 anos	15	Médio	Falta de autonomia para ministrar os conteúdos
47	23 anos	30	Médio	Comprometimento dos alunos
48	16 anos	30	Médio	Comportamento de alguns alunos
49	14 anos	15	Baixo	Decisões institucionais
50	4 anos	20	Baixo	Comportamento dos alunos, a pressão da instituição, o excesso de provas, correções

NÚMERO	NÍVEL DE CONHECIMENTO SOBRE *BURN-OUT*	PROBLEMAS DE SAÚDE	SENTIMENTO DE ABANDONO	TEMPO PARA REALIZAR TAREFAS
1	Sim	Não	Sim	Não
2	Sim	Tendinite no ombro	Não	Sim
3	Sim	Depressão e Síndrome de *Burn-out*	Sim	Não
4	Pouco	Dores de cabeça e nas costas	Sim	Não
5	Pouco	Dores nas costas	Não	Sim
6	Sim	Não	Não	Não
7	Pouco	Não	Sim	Não
8	Não	Stress que desencadeia taquicardia, dores de cabeça, musculares e tendinite	Não	Não
9	Não	Não	Sim	Sim
10	Sim	Hérnia de Disco	Não	Sim
11	Sim	Não	Não	Sim
12	Pouco	Rouquidão constante	Sim	Sim
13	Sim	Não	Sim	Não
14	Pouco	Não	Não	Não
15	Sim	Não	Sim	Não
16	Sim	Não	Não	Sim
17	Sim	Voz	Sim	Sim
18	Sim	Dores de cabeça	Sim	Sim
19	Pouco	Rins, tendinite, depressão	Sim	Sim
20	Sim	Dores de cabeça	Sim	Sim
21	Sim	Estresse e ansiedade	Sim	Sim
22	Sim	Labirintite	Não	Sim
23	Sim	Não	Sim	Não
24	Sim	Não	Sim	Sim
25	Sim	Não	Não	Não

26	Sim	Gastrite nervosa, depressão e tendinite	Sim	Sim
27	Pouco	Estresse e ansiedade	Sim	Sim
28	Pouco	Tontura, estresse, insônia	Sim	Sim
29	Não	Ansiedade e estresse	Não	Sim
30	Não	Estresse	Sim	Sim
31	Pouco	Não	Sim	Sim
32	Sim	Estresse e problemas emocionais	Sim	Não
33	Pouco	Dores de cabeça, estresse, ansiedade, rouquidão	Sim	Sim
34	Sim	Não	Não	Sim
35	Não	Não	Sim	Sim
36	Não	Não	Sim	Sim
37	Pouco	Não	Sim	Sim
38	Sim	*Burn-out*	Sim	Sim
39	Sim	Não	Sim	Não
40	Pouco	Tendinite no ombro	Sim	Sim
41	Pouco	Já teve fenda nas cordas vocais	Não	Sim
42	Sim	Estresse e problemas emocionais	Não	Sim
43	Sim	Não	Não	Não
44	Sim	Não	Não	Sim
45	Não	Depressão	Sim	Sim
46	Sim	Não	Não	Sim
47	Não	Não	Sim	Sim
48	Sim	Não	Sim	Sim
49	Não	Não	Sim	Sim
50	Sim	Ansiedade	Sim	Sim

NÚMERO	SENTIMENTO DE FRUSTRAÇÃO	DEPRIMÊNCIA	IRRITABILIDADE FÁCIL	SENTIMENTO DE FRIEZA
1	Sim	Não	Não	Não
2	Sim	Não	Não	Não
3	Sim	Sim	Não	Sim
4	Sim	Sim	Não	Sim
5	Sim	Sim	Não	Não
6	Não	Não	Não	Não
7	Sim	Sim	Não	Sim
8	Não	Não	Não	Não
9	Sim	Sim	Não	Não
10	Sim	Sim	Não	Não
11	Sim	Sim	Sim	Não
12	Sim	Sim	Não	Não
13	Sim	Sim	Sim	Sim
14	Sim	Não	Não	Não
15	Sim	Sim	Sim	Sim
16	Sim	Não	Não	Não
17	Sim	Sim	Sim	Não
18	Sim	Sim	Sim	Sim
19	Sim	Sim	Sim	Sim
20	Sim	Sim	Sim	Sim
21	Sim	Sim	Sim	Sim
22	Não	Sim	Não	Não
23	Sim	Não	Não	Não
24	Sim	Sim	Sim	Não
25	Não	Não	Sim	Não
26	Sim	Sim	Sim	Não
27	Sim	Sim	Não	Não
28	Não	Sim	Sim	Sim
29	Sim	Sim	Sim	Sim
30	Sim	Sim	Sim	Não
31	Sim	Sim	Não	Não
32	Sim	Sim	Sim	Sim
33	Sim	Não	Não	Não
34	Não	Não	Não	Não
35	Sim	Sim	Não	Sim
36	Sim	Não	Não	Não
37	Sim	Sim	Não	Sim
38	Sim	Não	Não	Não
39	Sim	Não	Sim	Sim
40	Sim	Sim	Não	Não
41	Não	Não	Sim	Não
42	Sim	Sim	Sim	Não
43	Sim	Não	Não	Não
44	Não	Não	Sim	Não
45	Sim	Sim	Sim	Não

46	Sim	Não	Sim	Não
47	Sim	Sim	Não	Não
48	Sim	Sim	Não	Sim
49	Sim	Sim	Sim	Sim
50	Sim	Sim	Sim	Sim

PARTE III – PERSPECTIVAS PROFISSIONAIS

Eu sempre fui motivada por desafios. Cursei duas graduações ao mesmo tempo, ingressei em duas profissões desvalorizadas socialmente e, por fim, escolhi fazer meu Trabalho de Conclusão de Curso sobre a saúde do professor. Fui questionada inúmeras vezes e, de fato, foi muito difícil estudar sobre esse assunto. A cada estatística ou relatos negativos eu me indagava acerca da minha futura profissão. Quero mesmo passar por tudo isso? Correr o risco de desenvolver tendinite, estresse, problemas vocais, *Burn-out*? A resposta para todas as minhas inquietações sempre foi sim. Estar em sala de aula tornou-se um sonho e a concretização desse projeto é a prova de que não podemos abandonar a docência.

A Pedagogia na minha vida não foi uma viagem planejada há um longo tempo. Apesar das brincadeiras da infância, mencionadas no memorial, eu caí de paraquedas nesse mundo da docência, mas nos primeiros instantes me apaixonei pelo o que encontrei aqui na Faculdade de Educação. O que era para ser passageiro, tornou-se parte de mim.

A minha vivência em sala de aula começou muito cedo. No meu segundo semestre eu já estava fazendo estágio. Essa experiência me fez crescer profissionalmente e permitiu que eu tivesse contato com crianças e professores incríveis, o que despertou a minha paixão pelo Ensino Fundamental I, em especial com a Educação Inclusiva, área que pretendo retornar assim que me formar. Mas não é a única que quero atuar no decorrer da minha carreira, pois a Educação de Jovens e Adultos também me encanta, da mesma forma o Ensino Superior.

Objetivo, ainda, fazer mestrado e doutorado na área da educação, para dar continuidade aos meus estudos. Quero buscar como linha de pesquisa a saúde do professor, pois almejo ampliar esse trabalho. Porém, como a minha vida é norteada por desafios, buscarei conciliar sempre as minhas duas carreiras, docência e jornalismo, pois ambas fazem parte da minha essência.

Eu não consigo delimitar uma única área para atuar, tudo na Pedagogia me fascina. Talvez as minhas perspectivas profissionais sejam audaciosas demais. Porém, aquele velho sonho de criança de querer mudar o mundo, através da educação, continua vivo em mim e a cada dia transforma uma pedagoga em jornalista e uma jornalista em pedagoga.