

**CENTRO EDUCACIONAL TRÊS MARIAS EIRELI
FACULDADE TRÊS MARIAS – FTM
BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

EVANDRO RODRIGUES COELHO

**SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS: UM ESTUDO DE CASO EM
PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DO MUNICÍPIO DE RECURSOLÂNDIA
– TO.**



**RECURSOLÂNDIA - TOCANTINS
2021**

EVANDRO RODRIGUES COELHO

**SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS: UM ESTUDO DE CASO EM
PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DO MUNICÍPIO DE RECURSOLÂNDIA
– TO.**

Artigo Científico apresentado como requisito parcial para obtenção da nota na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de Administração, do Centro Educacional Três Marias.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

L732g Coelho, Evandro Oliveira.
Burnout em profissionais: um estudo de caso em professores do ensino médio do município de Recursolândia- Tocantins./ Evandro Rodrigues Coelho. – Recursolândia: Faculdade Três Marias, 2021.
18 f.


Orientador (a): Prof^a. Esp^a. Yara Cristina Pereira de Araujo Feitosa Fernandes. Monografia (Graduação em Administração) – FTM

1. Burnout em profissionais. 2. professores. 3. ensino médio I.
Título.

FTM

CDD 658.4

Ficha Catalográfica elaborada por
Dayse de França Barbosa
CRB 15-553



SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS: UM ESTUDO DE CASO EM PROFESSORES DO ENSINO MÉDIO DO MUNICÍPIO DE RECURSOLÂNDIA – TO.

¹ Evandro Rodrigues Coelho

² Yara Cristina Pereira de Araujo Feitosa Fernandes

RESUMO:

O presente artigo faz estudo da síndrome de Burnout, sendo esta, uma palavra derivada do inglês que significa falta de energia por parte de profissionais para desempenharem com total eficiência e eficácia suas funções no ambiente de trabalho. Assim o artigo tem o objetivo demonstrar o que é a Síndrome de Burnout, quais suas consequências, como evitá-la, observando o que podem ocasionar aos profissionais em geral. Podendo até mesmo prejudicar o desempenho desses profissionais. Sabendo-se que a síndrome também é conhecida como esgotamento profissional e trata-se de uma exaustão extrema com grande estresse no ambiente de trabalho. Tendo como enfoque o ambiente escolar foi realizada, portanto, uma pesquisa de campo na cidade de Recursolândia do Tocantins com profissionais da área da educação com o intuito de coletar ainda mais dados e deixar o trabalho rico em fatos vivenciados por tais profissionais. Tendo conhecimento que, para ter maior desempenho de profissionais no ambiente de trabalho estes devem estar com o psicológico sadio, com boa condição psicológica, se faz necessário o estudo deste trabalho. Tais aspectos estudados poderão trazer a população em geral o conhecimento da síndrome e o quanto importante é para poder evitá-la, observando também quem esteja desenvolvendo a síndrome com o intuito de ajudar quem esteja passando por ela.

Palavras Chaves: ambiente de trabalho, síndrome de Burnout, Saúde do trabalhador.

ABSTRACT:

This article studies the Burnout Syndrome, which is a word derived from English that means lack of energy on the part of professionals to perform their functions in the workplace with total efficiency and effectiveness. Thus, the article aims to demonstrate what Burnout Syndrome is, what its consequences are, how to avoid it, observing what it can cause to professionals in general. It can even harm the performance of these professionals. Knowing that the syndrome is also known as professional burnout and it is an extreme exhaustion with great stress in the work environment. Focusing on the school environment, field research was carried out in the city of Recursolândia do Tocantins with education professionals in order to collect even more data and leave the work rich in facts experienced by such professionals. Knowing that, in order to have a better performance of professionals in the work environment, they must have a healthy psychological condition, with a good psychological condition, it is necessary to study this work. Such aspects studied may bring the general population to the knowledge of the syndrome and how important it is to be able to avoid it, also observing who is developing the syndrome in order to help those who are going through it.

¹ Graduando em Administração pela Faculdade Três Marias- FTM.

² Prof.^a Esp.^a docente e orientadora do Curso de Administração da Faculdade Três Marias –FTM.

Key Words: work environment, Burnout syndrome, Worker's health.

1. INTRODUÇÃO

As novas tecnologias e a modernização das indústrias trouxeram muitas mudanças e, no desenvolvimento do trabalho não foi diferente. Ocorreram grandes transformações nas condições dos trabalhadores com mudanças no aspecto social e pessoal, trazendo consigo uma significativa influência sobre o bem-estar psicológico e ocupacional dos servidores.

Segundo Trigo, Teng e Hallak (2007) relata que, as mudanças que têm ocorrido no mundo do trabalho, como, por exemplo, o processo de globalização da economia, as novas tecnologias, a grande competição no mercado de trabalho, a necessidade de se produzir mais e mais rápido evitando desperdícios, entre muitos outros fatores, acabam gerando um desgaste físico e emocional nos trabalhadores, podendo causar vários problemas que, vão desde insatisfação até exaustão.

Para Soares, o trabalho faz parte da natureza humana e, por meio dele, o homem constrói o mundo e se constrói, com identidade e subjetividade própria. O trabalho é caracterizado como uma atividade que pode ocupar grande parcela de tempo de cada indivíduo e do seu convívio em sociedade que, poderia ser percebida como primariamente prazerosa, mas, nem sempre possibilita realização profissional. Assim execução do trabalho em muitas circunstâncias, é sentida como sacrifício e desencadeadora de sofrimento e adoecimento, não pelo trabalho em si, mas pelo clima organizacional, emocional existente no ambiente laboral e a sobrecarga de tarefas.

Nessa nova configuração organizacional, são requisitadas novas exigências de qualificação e de competências do trabalhador, combinadas com carga excessiva de trabalho e burocratização. Como resultado, novas enfermidades surgem em decorrência dessas mudanças. Os agravos mentais ocupam lugar de destaque, levando ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout nos trabalhadores com alta expectativa de desenvolvimento laboral e pouca tolerância às frustrações.

O *Burnout* é uma síndrome que afeta o desempenho dos profissionais no ambiente de trabalho, levando-o em muitos casos ao afastamento da organização. Segundo o Ministério da Previdência Social, em 2007, foram afastados do trabalho 4,2 milhões de indivíduos, sendo que em 3.852 foram diagnosticados com Síndrome de Burnout. A Síndrome de Burnout é percebida em várias categorias profissionais que, envolvem o cuidado e o lidar com pessoas. No entanto algumas profissões são mais suscetíveis a desenvolver a síndrome

que outras. Em destaque são elas: professores, profissionais da enfermagem, policiais, bombeiros e médicos.

O *Burnout* em profissionais da educação afeta o ambiente educacional e interfere na obtenção dos objetivos pedagógicos, levando os profissionais a um processo de alienação, cinismo, apatia, problemas de saúde e muitos casos intenção de abandonar a profissão. Gera repercussões importantes no sistema educacional e na qualidade da aprendizagem.

Na atualidade ser um profissional docente tem se mostrado como um desafio, tendo em conta as condições atuais de trabalho dos docentes no Brasil, como baixos salários, dificuldades com os alunos, falta de participação nas decisões da instituição, as diferentes pressões relacionadas à programação de trabalho e superação profissional. Levando os docentes a manter o estresse constante que, após algum tempo mantido provoca a Síndrome de Burnout, doença que cursa com diferentes problemas e disfunções psicofisiológicas, com consequências nocivas para esse profissional.

Destarte o presente artigo refere-se ao estudo de uma situação de saúde chamada Síndrome de Burnout que traz consequências para a saúde do trabalhador e para o desenvolvimento das empresas. A Síndrome de Burnout ou síndrome de esgotamento profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante que demandam muita competitividade ou responsabilidade. Frente a essa realidade surge o questionamento: como identificar a Síndrome de Burnout em professores do ensino médio do Município de Recursolândia - TO, e quais são as medidas para torná-la conhecida na área da educação e as medidas necessárias para evitá-la?

A Síndrome de Burnout tem sido estudada desde a década dos anos 70, devido às consequências para a saúde física e psicológica que ela poderá trazer, e é muito comum entre professores, apresentando diversos sinais que, nem sempre são tão claros para si mesmo e para os que estão ao redor, fazendo com afete seu desempenho no ambiente de trabalho.

O alto nível de exigência e a grande competitividade no mercado de trabalho propiciam maior vulnerabilidade aos trabalhadores tornando-os mais exigentes e inseguros em suas profissões favorecendo o aumento da incidência da Síndrome de Burnout.

Justifica – se a importância do estudo do presente artigo pelo levantamento de dados acerca desse tema ser muito importante e relevante, sendo que, a docência é uma das mais nobres profissões existentes no mundo e também uma das mais estressantes e suscetíveis à desenvolver a Síndrome de Burnout, por isso se faz necessário o estudo, análise e interpretação da Síndrome de Burnout nos professores com a finalidade de melhorar o

entendimento e conseqüentemente a conduta eficaz para diminuir a incidência desta Síndrome em docentes e no ambiente escolar.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL:

Descrever possíveis soluções com a finalidade de diminuir o nível de incidência da Síndrome de Burnout nos professores para proporcionar melhoria contínua no seu ambiente de trabalho.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conhecer os tipos de sintomas da síndrome de Burnout em profissionais da educação;
- Salientar a presença da síndrome de Burnout em professores de ensino médio da cidade de Recursolândia – TO.

3. METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa descritiva no mês de outubro utilizando as seguintes bases de dados: Scielo, Health American College, MedLine Agency for Healthcare Research and Quality, National Guideline Clearinghouse, Organização Mundial da Saúde, ministério da saúde. Com a finalidade de filtrar os resultados, utilizou-se as seguintes palavras-chaves: Saúde, estresse, trabalho, trabalhador, Burnout, síndrome de Burnout, professor, desgaste profissional, Maslach, Gil-mlonte, Carlotto, Benevides-Pereira.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Benevides e Pereira, 2002 a palavra “Burnout vem do inglês, e se refere à algo ou aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia, uma metáfora para significar aquilo, ou aquele, que chegou ao seu limite e, por falta de energia, não tem mais condições de desempenho físico ou mental”.

A síndrome de Burnout é instituída por exaustão emocional, despersonalização e estafa profissional. Caracteriza-se por sentimentos de incapacidade, ansiedade, esgotamento, insatisfação nas atividades de trabalho e estresse crônico, no qual a interação interpessoal fica prejudicada, gerando conflitos no ambiente de trabalho (ALMEIDA et al, 2016).

Ainda segundo Almeida (et al, 2016) relata que, os profissionais possuem atualmente um crescimento nos casos de afastamentos dos seus trabalhos cotidianos devido ao

esgotamento profissional, causando sofrimento, medos e angústias, ansiedade, estresse tornando aquele profissional insatisfeito em seu ambiente de trabalho. A sobrecarga de trabalho, a relação direta com pessoas e o trabalho sobre pressão favorece o desenvolvimento da síndrome de Burnout.

São inúmeros os fatores que desencadeiam a síndrome de Burnout que, inclui a precariedade do ambiente de trabalho, conflitos interpessoais, a falta de material, desvalorização salarial, falta de reconhecimento e incentivo para capacitações. Lima, Farah e Teixeira (2018), relatam que esses fatores causam inúmeros danos emocionais e físicos à saúde dos trabalhadores, como irritação, baixa autoestima, ideação suicida, humor depressivo, alteração de memória, disfunção imunológica, cardiovascular e hormonal.

Alguns autores sustentam o uso do termo estresse, mas para diferenciá-lo, o nomearam de estresse ocupacional, outros afirmam que é típico de algumas profissões em que existe um contato mais próximo com as pessoas que recebem o trabalho que realizam, denominam assim o Burnout como estresse ocupacional assistencial. (BENEVIDES-PEREIRA,2002)

A Síndrome de Burnout é a resposta a um estado prolongado de estresse, quando os métodos de enfrentamento falharam ou foram insuficientes. Burnout está relacionado com o trabalho, com o tipo de atividades laborais do indivíduo.

Vários são os estressores que podem estar relacionados, dentro deles o fato de existirem poucos recursos. São eles: falta de suporte no trabalho; a falta de suporte de colegas, que é caracterizada pela perda de confiança no trabalho de equipe o que consequentemente cria relações de competição e isolamento; a falta de controle e autonomia sobre dimensões importantes de suas atividades profissionais o que impede o profissional de resolver seus problemas que envolvem seu trabalho.

Para Benevides-Pereira (2002), a exaustão emocional refere-se à sensação de esgotamento, tanto físico como mental, ao sentimento de não dispor mais de energia para absolutamente nada. De haver chegado ao limite das possibilidades, incapaz de recuperar-se de um dia para o outro. Ocorre quando a pessoa percebe nela mesmo a impressão de que não dispõe de recursos suficientes para dar aos outros.

Os sintomas físicos podem ser definidos como: fadiga permanente e progressiva, sensação de falta de energia, de vazio interno que é um dos sintomas mais referido pela maioria das pessoas afetadas pela síndrome; dores musculares ou osteomusculares, sendo mais frequente na nuca e nos ombros; transtornos do sono, cansaço, sensação de peso nas pálpebras, dores de cabeça; transtornos gastrointestinais como gastrite, ulcera; também

aparece imunodeficiência, diminuição da capacidade de resistência física; transtornos cardiovasculares podem variar desde a hipertensão arterial até mesmo infartos e embolias; distúrbios do sistema respiratório, dificuldade para respirar; disfunções sexuais, diminuição do desejo sexual, dores nas relações sexuais e anorgasmia em mulheres, ejaculação precoce ou impotência em homens e alterações menstruais nas mulheres; ademais de outros sintomas como falta de atenção e concentração; alterações de memória, tanto evocativa como de fixação; lentificação do pensamento, tanto os processos mentais como o tempo de resposta do organismo se tornam mais lentos. A pessoa sente que está só ainda que esteja com muitas outras no redor.

4.1 CAUSAS DO BURNOUT NO AMBIENTE DE TRABALHO

Para Benevides-Pereira (2002) as causas do Burnout também são multifatoriais. Trata-se da confluência de características pessoais, do tipo de atividade realizada e da constelação de variáveis oriundas da instituição onde o trabalho é realizado. Pode ser que tais fatores possam mediar ou facilitar o processo de estresse ocupacional que dará lugar ao Burnout.

A principal razão que leva o sujeito à escolha de determinada profissão que presta assistênciaseria fazer e vida das pessoas mais feliz e saudável, sendo assim: “trabalhar com pessoas e ajudá-las de alguma maneira foi sua principal razão para entrar em sua profissão e é frequentemente a primeira fonte de satisfação em seu trabalho”. (MASLACH apud CASTRO & ZANELLI, 2007, p.5).

Segundo Jardim; Silva Filho; Ramos, (2004 apud CASTRO & ZANELLI, 2007), os profissionais que desenvolvem a Síndrome de Burnout são os que se dedicam totalmente a determinado projeto e investem com intensidade em seu trabalho. Sendo assim, quando por algum motivo, os fracassos relativos a estes projetos acontecem, o profissional que almeja alcançar um futuro por meio de sua profissão começa a desenvolver a síndrome e fica desiludido quanto aos projetos futuros.

No que se refere aos aspectos pessoais Gil-Monte & Peiró (1977), Benevides-Pereira (2002) as características pessoais por si só não seriam fatores responsáveis por desencadear o Burnout, mas funcionam como sendo facilitadores ou inibidores da ação dos agentes estressores. São elas: Idade: tem sido observada uma maior incidência da síndrome em jovens profissionais, nos casos mais frequentes antes dos 30(trinta) anos.

Alguns acreditam que seja pelo fato da falta de experiência, o que pode acarretar insegurança ou choque frente à realidade do mercado de trabalho e outros que seja pela crise

de identidade profissional decorrente das dificuldades de socialização encontradas.

Em alguns casos percebe-se que, as mulheres têm apresentado pontuações mais elevadas em caso de exaustão emocional e os homens em despersonalização. Nível educacional: algumas pesquisas mostram que pessoas com nível educacional elevado estão mais propícias a desencadear a síndrome de Burnout.

Nestes grupos ocorre uma maior incidência da despersonalização e da exaustão emocional que podem ser decorrentes de maiores expectativas profissionais ou maior nível de responsabilidade. Com relação realização profissional ela é menor nestes grupos. Estado civil: nota-se que se deve atentar quanto à qualidade do relacionamento e não somente ao fato de ter ou não um (a) parceiro (a). Segundo Schaufeli & Ezmann (1998 apud Benevides-Pereira, 2002) a idade e questões psicossociais devem estar associadas a estas diferenças.

A personalidade do profissional deverá ser resistente ao estresse. No entanto Kobasa (1981 apud BENEVIDES-PEREIRA, 2002) “elaborou esse conceito a fim de colocar em evidencia capacidade de algumas pessoas em interpretar os agentes estressores, como sendo passíveis de controle e ou como um desafio a ser vencido, que permite o desenvolvimento de experiências que possibilitam o crescimento pessoal. Para outros estes estressores podem ser nocivos”.

Na personalidade resistente existem três dimensões: o compromisso, que é o envolvimento em tudo que fazem; o controle, onde a pessoa sente domínio da situação e o desafio, onde existe a disposição a mudanças, encarando-as como oportunidade de obtenção de novas perspectivas pessoais. Tendo assim menor possibilidade de sofrer do Burnout.

4.2 CAUSAS DA SÍNDROME

Uma pessoa afetada pela síndrome de Burnout tem sua vida profissional e pessoal prejudicada, ele passara a sofrer com os efeitos negativos do esgotamento em diversos aspectos incluindo nos relacionamentos com sua família, colegas de trabalho e em toda sua vida social. A síndrome de Burnout pode acarrear alterações a longo prazo no corpo da pessoa afetando sua imunidade e tornando-o vulnerável a doenças virais além disso, o trabalho em equipe é totalmente prejudicado.

O funcionário perde a capacidade de compreender o sentimento, a reação das outras pessoas, diminui a competência de compreender emocionalmente o outro, o desinteresse e corte de relações e comunicação interpessoal também acaba prejudicando a relação e, o atendimento de clientes (blog do xerpay. cultura da empresa. Departamento pessoal, gestão.

Recursos humanos).

4.2 CONSEQUÊNCIAS DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES NO DESEMPENHO DO TRABALHO.

Benevides-Pereira (2007) observa que “os docentes têm sido alvo de grande parte dos estudos sobre Burnout no Brasil, assim como a categoria de enfermagem, por serem considerados como grupos de risco para o desenvolvimento do Burnout”. No Brasil, os estudos sobre Burnout começaram a despontar na década de 90. É de Codo (1999) a primeira avaliação nacional sobre profissionais ligados à educação em que analisa também a ocorrência das dimensões da síndrome.

Segundo Benevides-Pereira (2004) o GEPEB – Grupo de Estudos sobre Estresse e Burnout os professores que apresentam maiores riscos ao *Burnout* são os professores mais jovens. Parafraseando García villamisar e Freixas-Guinjoan (2003) acredita-se na hipótese de que, não a idade em si, mas a experiência oriunda do tempo de profissão possibilita o aprimoramento de estratégias de *coping* diante de situações adversas para estes profissionais, fazendo com que, se tornem cada vez menos vulneráveis.

Uma questão relevante abordada por Carlotto (2002), sobre a Síndrome de *Burnout* em professores, é o isolamento social e a falta de senso de comunidade que, geralmente, estão presentes no trabalho docente tornando os professores mais vulneráveis ao *Burnout*. O autor comentou “O ensino é uma profissão solitária, uma vez que há uma tendência do professor a vincular suas atividades ao atendimento de alunos, ficando à parte de atividades de afiliação, grupos e engajamento social”.

Segundo Curi (2008), aproximadamente 50% (cinquenta por cento) dos professores brasileiros apresentam sintomas de estresse ou depressão sendo os mais jovens os que têm mais dificuldade para lidar com os problemas da profissão terminando que muitos optam por abandonar o ofício.

Os professores com Burnout sentem-se emocional e fisicamente esgotados. Uma pesquisa promovida pelo site Nova Escola realizada com 5.000 (cinco mil) docentes apontou que 60% (sessenta por cento) dos professores se queixaram de sintomas de ansiedade, estresse e dores de cabeça, os docentes ainda acusaram sofrer de fraqueza, incapacidade ou medo de ir trabalhar e 87 % (oitenta e sete por cento) dos entrevistados acreditam que os problema

Outro levantamento realizado pela confederação nacional de trabalhadores em educação (CNTE) revelou que 71% (setenta e um por cento) dos profissionais da rede pública do país se afastaram da escola após episódios que desencadearam problemas psicológicos e psiquiátricos. Entre os dados apontados, a maior incidência se apresenta em casos de estresse provocados por situações de insegurança, seguidos por situações de depressão.

“Atualmente os professores cumprem um papel na sociedade muito mais complexo, no mundo moderno e para Gadotti (2005) o professor se tornou um aprendiz permanente, um construtor de sentidos, um cooperador e, sobretudo, um organizador da aprendizagem” e Facci (1998) explica que o papel do professor é muito mais atuante do que apenas uma pessoa que oferece condições, que dá pistas para que o aluno construa por si só o conhecimento, como se este aprendesse independentemente da escola.

“Na atualidade, o papel do professor extrapolou a mediação do processo de conhecimento do aluno, o que era comumente esperado” sendo este, muito mais que um simples professor dispo de outros papeis além de suas funções iniciais. (GASPARINI; BARRETO; ASSUNÇÃO, 2005, p.191).

Para Gadotti (2005) a competência do professor não se mede pela sua capacidade de ensinar – muito menos lecionar – mas pelas possibilidades que constrói para que as pessoas possam aprender conviver e viverem melhor. E Segundo Levy (2006), a sobrecarga e a extensa jornada de trabalho geram desconforto entre os professores, propiciando o aparecimento da Síndrome de Burnout, principalmente em profissionais que trabalhem mais de 70 (sessenta) horas semanais.

Os professores com Burnout sentem-se emocionalmente e fisicamente exaustos. O estresse diário, sofrido dentro e fora da sala de aula, tem sido objeto de pesquisa através de estudos e observações dos sintomas que afetam as atividades diárias do educador, a fim de se transpor os problemas aí gerados.

Entre eles, segundo Resk (2011) relata que, a exposição dos professores a temperaturas inadequadas, ruídos, superlotação das salas, cansaço extremo pelas longas jornadas de trabalho, dupla jornada das mulheres, além da falta de tempo para si e para se atualizarem. E paralelamente o levantamento registrou que há problemas sócio familiares dos alunos, multiplicidades de tarefas do educador simultaneamente às posturas desconfortáveis, falta de valorização, burocratização das atividades, falta de diálogo com a administração das escolas e expansão dos contratos de trabalhos temporários e eventuais.

5. RESULTADO E DISCUSÕES

Para coleta de dados foi realizada uma pesquisa onde, foram distribuídos um total de 8 (oito) questionários entre professores da Escola Estadual de Ensino Médio Recurso, situada na cidade de Recursolândia – TO no mês de outubro. A pesquisa possuía um total de 15 (quinze) perguntas fechadas, onde foram explicados aos entrevistados que, responder ao questionário era de forma totalmente voluntaria e não seriam registrados dados pessoais dos participantes. Os entrevistados eram aleatórios tanto do sexo masculino quanto feminino e com idades entre 25 (vinte e cinco) e 50 anos (cinquenta).

Análise aconteceu da seguinte forma, a cada pergunta respondida como “sim” era atribuída uma pontuação conforme está na tabela em anexo. A somatória desses “sims” resultariam em uma pontuação. Se os resultados das somas das respostas fossem menores ou iguais a 5 (cinco) significaria que, o profissional da educação possuía desempenho normal ou negativos em relação ao Burnout. Aos que superava a pontuação de 5 (cinco) correriam o risco de futuramente estarem desenvolvendo a Síndrome de Burnout, mas, só um diagnóstico médico poderá comprovar.

Portanto foi analisado professor por professor para averiguar com mais precisão cada caso e observar o comportamento individual apresentando uma possível solução. E como é defator mais relevante às respostas “sim” será mencionada apenas as que obtiverem a resposta consecutivamente a pontuação e posterior a análise.

Como para base de dados os entrevistados foram anônimos, trataremos apenas com identificação de numeral até finalizar a quantidade de professores. Portanto o Professor de número 1 (um) ao serem feitas as perguntas obteve uma somatória de 7 (sete) pontos, este profissional possivelmente possa está desenvolvendo a síndrome apresentando insatisfação salarial, dores no corpo e emocionalmente frágil.

O professor de número 2 (dois) obteve uma somatória de 2 (dois) pontos observando apenas sintomas leves como estresse com dores de cabeça e instinto defensivo por partes de pessoas próximas. Já o professor de número 3 (três) obteve uma somatória de 5 pontos, não estando com todos os sintomas da Síndrome de Burnout, assim só apresentou um pequeno descontentamento salarial, dores de cabeça e no corpo.

O professor de número 4 (quatro) adquiriu uma pontuação de 2 pontos, neste caso o professor tem um desempenho normal ou negativo em relação a Síndrome, possuindo dores no corpo e insatisfação quanto ao salário. O professor número 5 (cinco) ganhou uma pontuação de 3 (três) pontos possuindo uma posição normal no ambiente de trabalho manifestando apenas dores de cabeça e corpo, e envolvimento em discussões alheias.

Ao interrogar o professor de número 6 (seis) exibiu uma pontuação de 4 (quatro) pontos, onde manifestou descontentamento salarial, estresse e dores de cabeça. Já o professor de número 7 (sete) adquiriu uma pontuação de 2 (dois) pontos, não conseguindo desenvolver atividades diárias e se sentindo um professor como referência aos demais colegas.

Por fim, ao ser interrogado o professor de número 8 (oito) obteve uma pontuação de 13 (treze) pontos sendo muito sensível aos sintomas da Síndrome de Burnout desenvolvendo esgotamento ou falta de energia para trabalhar, não conseguindo desempenhar suas atividades diárias, se sentindo a maioria das vezes sozinho mesmo que, esteja acompanhado, melancólico, estressado e sentindo dores no corpo e na cabeça. Esse é um caso anormal dentre os outros já interrogados aparentemente possui muitos sintomas da Síndrome de Burnout, no entanto só com a ajuda e o diagnóstico de um profissional de saúde poderá realmente explicar se é ou não a Síndrome.

6. CONCLUSÃO

A Síndrome de Burnout ainda é pouco conhecida entre os trabalhadores e a população geral. Sugestões de medidas preventivas e interventivas, voltadas aos profissionais da área da educação, poderão refletir em mais qualidade na prestação dos serviços à população.

Sabe-se que não é fácil a vida profissional de um professor, pois, passam por problemas diariamente em seu ambiente de trabalho. Tendo que lidar com pressões, com maus comportamentos dos alunos e más condições de trabalho. VIEIRA (2015) relata que os professores lecionam em uma sala de aula com muitos alunos, poucos recursos pedagógicos, não tem perspectiva de melhoria salarial, nem cargo, infraestrutura precária, não ter muito tempo para conciliar o preparo das aulas e o

tempo para dedicar a família, demandando cada vez mais esforços e tempo.

Portanto esse profissional precisa ter uma mente sadia, ser inteligente emocionalmente para poder lidar com situações adversas e imprevistas, sem deixar de lado sua energia, sua motivação e amor pelo que faz, evitando com que a síndrome de Burnout batam-lhe a porta. Avaliando os profissionais da educação da Escola Estadual de Ensino Médio de Recursolândia TO pôde-se observar que dos 8 (oito) entrevistados apenas 2 (dois) podem futuramente desenvolver a Síndrome de Burnout pois, apresentaram as mesmas características que é falta de energia para trabalhar, insatisfação, estresse, dores e além de sentirem sozinhos.

Assim se faz necessário à conscientização de todos envolvidos no ambiente escolar, fazendo uso de palestras de conscientização, dinâmicas e gincanas para fortalecer o trabalho em equipe e consecultivamente as relações com demais colegas. Palestras motivacionais e até mesmo um dia “D”, dia voltado para a saúde dos profissionais da educação, com atividades físicas, aferimento de pressão, testes rápidos de glicemia e outros que acharem necessário.

Com a conscientização que, a Síndrome existe e que, pode atrapalhar no bom desempenho do profissional e até mesmo no comportamento de cada um faz com que, este próprio profissional fique mais atento a sua conduta e a dos demais colegas de trabalho, proporcionando um ambiente de trabalho mais amigável, acolhedor e observador, favorecendo o diálogo entre professores e diretores. Só assim evitará que os docentes e os profissionais da educação se adoçam psicologicamente.

7. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. A. et al. **Fatores geradores da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde**. Rev. Fund. Care Online, Rio de Janeiro, v. 8, n. 3, p.4623-4628, jul/set, 2016.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **O estado da arte do Burnout no Brasil**. Revista Eletrônica Interação Psy, ano 1, n. 01, 2003.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout: O processo de adoecer pelo trabalho**.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.) **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. p. 21-91.

COSTA Ef, SANTOS Sa, SANTOS At, MELO Ev, ANDRADE Tm. **Burnout**

Syndrome and associated factors among medical students: a cross-sectional study. Clinics 2012; 67(6):573-579

DEMO, Pedro; **metodologia do conhecimento científico.** 1. Ed. São Paulo: Atlas 2014.

FERENHOF, I. A; FERENHOF, E. A. **Burnout em Professores.** Revista Científica Avaliação e Mudanças, Centro Universitário Nove de Julho, v.4, n. 1, p. 131-151, 2002.

GASPARINI, Sandra Maria; BARRETO, Sandhi Maria; ASSUNÇÃO, Ada Ávila, **O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde.**

Disponível em: www.scielo.br. Acessado em 05/11/2020.

JODAS Da, HADDAD Mcl. **Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário.** Acta Paul Enferm 2009; 22(2):192-197. Disponível em : <https://www.preventwork.com.br/noticia/sindrome-de-burnout-no-ambiente-de-trabalho/>

LIMA, A. S.; Farah, B. F.; Teixeira, M. T. B. **Análise da prevalência da síndrome de Burnout em Profissionais da atenção primária em saúde.** Rev. Trab. Educ. Saúde, Rio de Janeiro, v. 16 n. 1, p. 283-304, jan/abr, 2018.

MAIA Ldg, SILVA Nd, Mendes PHC. **Síndrome de Burnout em agentes comunitários de saúde: aspectos de sua formação e prática.** Rev. Bras. Saúde Ocup. 2011; 36(123):93-102.

MOREIRA Ds, MAGNAGO Rf, SAKAE Tm, MAGAJEWSKI Fr. **Prevalence of burnout syndrome in nursing staff in a large hospital in south of Brazil.** Cad Saude Publica 2009; 25(7):1559-1568.

MS, Carlotto; **psicologia ,teoria e pesquisa.**

Disponível em: www.scielo.br.

SILVA Lcf, LIMA Fb, CAIXETA Rp. **Síndrome de burnout em profissionais do Corpo de Bombeiros.** Mudanças. 2010;18(1-2):91-100.

SOARES As. **Mobbing: relações com a síndrome de burnout e a qualidade de vida dos trabalhadores de uma instituição universitária de Campo Grande, MS.** [Dissertação de Mestrado]. Campo Grande: Universidade Católica Dom Bosco; 2008.

SOUSA If, MENDONÇA H. **Burnout em Professores Universitários: Impacto de**

Percepções de Justiça e Comprometimento Afetivo. Pic. Teor. Pesq 2009; 25(4):499-508.

TRIGO Tr, TENG Ct, HALLAK Jec. **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos.** Rev Psiq Clín. 2007;34(5):223-33.

VIEIRA, Ana Cristina de Oliveira; **A síndrome de Burnout afetando o profissional da educação.**

Disponível

em:

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://docs.uninove.br/artefac/publicacoes_pdf/educacao/v6_n1_2015/Ana_Cristina.pdf&ved=2ahUKEwiU34b42frsAhVKH7kGHS8FB7YQFjAEegQICxAB&usg=AOvVaw04SJifIEpIC3T4ffmD2AQB

8. APÊNDICE

Questionário para coleta de dados

	Interrogante	Pontuação
1	Levanto-me cansado e sem disposição para realizar meu trabalho?	2 pontos
2	Sinto-me esgotado emocionalmente em relação as minhas aulas?	2 pontos
3	Não sinto-me realizado com meu trabalho?	1 ponto
4	sinto dores de cabeça com frequência?	1 ponto
5	Não estou conseguindo realizar minhas atividades da vida diária?	1 ponto
6	Sinto-me só ainda que esteja na companhia dos outros?	2 pontos
7	Não sinto mais amor que sentia antigamente pelo trabalho?	1 ponto
8	sinto que sou uma referência para as outras pessoas?	1 ponto
9	Sinto que meu salário é muito pouco pelo o labor importante que realizo?	1 ponto
10	Envolvo me com facilidade nos problemas dos outros?	1 ponto
11	Sinto-me sem forças para realizar um trabalho satisfatório?	1 ponto

12	Sinto que estou no emprego só por causa do salário?	1 ponto
13	Sinto-me estressado com muita frequência?	2 pontos
14	Sinto vontade de chorar ante situações que não posso controlar?	2 pontos
15	Sinto com frequência dores no corpo?	1 ponto