

A FACE OCULTA DO ESTRESSE SOBRE A SÍNDROME DE *BURNOUT*: UMA ANÁLISE SOBRE OS DISCURSOS DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO INFANTIL DA REDE PRIVADA

Cecilia Calabaide (UENF)

ccalabaide@gmail.com

Ana Carolina de Oliveira Lyrio (UENF)

anacarolinalyrio2@gmail.com

Ari Gonçalves Neto (UENF)

arigneto@gmail.com

RESUMO

Este estudo tem por objetivo caracterizar a Síndrome de *Burnout*, a partir da análise do discurso de profissionais da Educação Infantil da rede privada. De acordo com a literatura especializada, a Síndrome de *Burnout* é um tipo de estresse ocupacional que tem como principal característica, o sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado, sentimento que pode ampliar para outras áreas da vida de um indivíduo. Inicia-se com uma sensação de inquietação que aumenta, sendo proporcional à medida que a alegria de lecionar gradativamente vai desaparecendo. De acordo com a literatura, a Síndrome de *Burnout* é considerada um risco ocupacional, estando expostos principalmente os profissionais que desenvolvem atividades laborativas dotadas de idealismo, que esperam ter alto grau de autonomia em seu trabalho, ajudando aos outros e que esperam o reconhecimento pelo seu engajamento. Estes profissionais têm como traço em comum os contatos interpessoais muito intensos como acontece com os professores. Esta síndrome se instala muitas vezes a partir de expectativas elevadas e não realizadas. Possivelmente, a Síndrome de *Burnout* foi mais pesquisada e estudada em relação aos professores e as situações de ensino do que nas outras áreas profissionais, o que talvez sinalize que o docente é visto como mais vulnerável ao desenvolvimento do *burnout*. A presente proposta traz uma reflexão sobre as construções dos discursos dos profissionais de Educação e sua relação com sintomas e sinais da síndrome de *Burnout*. Para tanto, utiliza-se da pesquisa quali-quantitativa, com coleta de dados através de um questionário voluntário e desenvolvida através do diálogo entre autores expertises no assunto, contribuindo a análise do discurso atribuída aos profissionais de educação.

Palavras-chave:

Professores. Estresse. Síndrome de *burnout*.

1. Introdução

O estresse é um problema dos tempos modernos. Vivemos o presente em excesso, constantemente buscando atingir objetivos estabelecidos e cumprir com os compromissos diários, e por vezes as necessidades

fisiológicas não são respeitadas, perdas de horas de sono, má alimentação e reserva de pouco tempo para o lazer.

Diante deste contexto, deparamos com o corpo expressando o que as palavras calam, ou seja o que não é falado. Essas formas de expressão do corpo, como por exemplo, as dores físicas, gastrite, cefaléias, são resultados da pressão emocional causada pela necessidade de adaptação a novas situações ou que exijam além dos recursos internos do indivíduo. O resultado desta situação poderá ser a fadiga crônica: o estresse.

Inicialmente, a palavra estresse foi utilizada na Engenharia e na Física com sentido de grau de deformidade sofrido por uma estrutura ao ser submetida a um esforço de adaptações (PEREIRA, 2008, p. 188). Assim, como a estrutura tem de se adaptar a uma nova situação, no caso a deformidade, o organismo precisa se ajustar a novas situações em busca da homeostase. Esse esforço para se adaptar para a busca do equilíbrio é o estresse.

Apesar da palavra ter diferentes sentidos, foi o médico Hans Seyle que, em 1965, afirmou, a partir do enfoque da Medicina, que o estresse é o grau de desgaste no corpo devido ao processo de adaptação geral, no dia a dia (PEREIRA, 2008, p.188).

Hans Seyle partia do pressuposto de que, de forma geral, não havia uma doença específica, mas sim um conjunto de adaptações que são necessárias para o indivíduo quando este precisa lidar com condições adversas. É durante o processo de adaptações que, dependendo do grau de pressão, podem surgir as doenças. O conjunto de adaptações foi inicialmente denominado Síndrome de Adaptação Geral e, mais tarde, de estresse (PEREIRA, 2008, p. 188)

O estresse possui três fases: o alarme, resistência e exaustão. Na fase do alarme, ocorre o posicionamento de alerta do indivíduo a um estímulo externo, em que ele mobiliza os mecanismos para manter a vida. Nesta fase surgem reações fisiológicas, como o batimento cardíaco acelerado, respiração rápida e suor frio.

Na fase de resistência, o indivíduo tenta sair da fase de alerta, pode tanto controlar-se ou, se não conseguir, não obtendo êxito, e continuar em alerta. A permanência na fase de alerta pode proporcionar ao corpo mudanças de comportamento, levando à insônia e à insatisfação, por exemplo.

Na fase de exaustão, se o indivíduo não conseguir se controlar e o estresse passar despercebido na fase de resistência, na fase seguinte, de

exaustão, o indivíduo pode desenvolver uma sobrecarga dos canais fisiológicos, gerando sintomas de esgotamento. Portanto a presença de estímulos externos prejudiciais, permanentes e excessivos pode levar o indivíduo a desencadear uma série de doenças crônicas. Na fase de exaustão são observados problemas emocionais, hipertensão, úlceras, gastrites, diabetes, alterações no ciclo do sono, por exemplo.

Sendo assim, os esforços de um indivíduo no processo de adaptação às situações externas referem-se aos impactos internos no organismo. Em casos de grandes pressões e estímulos externos adversos constantes, os quadros disfuncionais de adaptação podem levar o indivíduo ao adoecimento.

Segundo Pereira (2008, p.191) em situações de trabalho, são quatro fatores identificados causadores de estresse. Esses fatores estão associados: ao ambiente, à organização do trabalho, ao conteúdo do trabalho, aos fatores psicossociais.

O ambiente de trabalho pode contribuir para o desenvolvimento do estresse a partir de situações como, a presença de riscos físicos e químicos, iluminação inadequada, fumo, falta de espaço, poluição do ar, por exemplo. A organização do trabalho pode influenciar no estresse a partir de situações como, por exemplo, a jornada de trabalho, turnos fixos ou alternados, ausência de pausas, ausência de plano de carreira, falta de autonomia e impossibilidade de regular o ritmo de trabalho, diferença entre trabalho prescrito e o realizado, acúmulo de funções. Pereira (2008, p. 193) menciona que quando o conteúdo do trabalho é predeterminado, inviabilizando a interferência do trabalhador, ou ao contrário, quando exige em muito sua criatividade, pode haver estímulos geradores de estresse. Em relação aos fatores psicossociais, a percepção de estar na carreira inadequada, sentimentos de insegurança a respeito do futuro do emprego, impossibilidades de expressar queixas, falta de oportunidade para utilizar as qualificações e capacidades pessoais de modo eficaz, são exemplos.

Portanto, segundo os estudos de Hans Seyle, se o mecanismo de adaptação falhar, o corpo pode desenvolver o que ele denomina doença de adaptação: a síndrome de *burnout*.

2. A síndrome de burnout em professores

De acordo com a literatura especializada, em 1975, o termo *Burnout* foi lançado pela primeira vez, pelo pesquisador Freudenberg, seguido pelo pesquisador Maslach, em 1976 (PEREIRA, 2008, p. 198).

Os estudos destes pesquisadores tiveram como focos principais a exaustão emocional, a fadiga e a frustração em profissionais, decorrentes de contatos desgastantes com pessoas ou da insatisfação em relação aos projetos profissionais.

Qualquer profissional pode ser acometido pela Síndrome de *Burnout*. Esta pode ser caracterizada pelos seguintes sinais e sintomas: exaustão emocional, despersonalização, redução da realização pessoal e profissional.

A exaustão emocional é causada pelo contato muito intenso com outras pessoas. Contribuindo para a exposição do indivíduo a grandes demandas emocionais, resultando em pouca energia para o dia seguinte de trabalho e pouca paciência, tanto no ambiente pessoal como fora dele.

A despersonalização é caracterizada pelo comportamento de frieza, marcado por certa indiferença, diante das necessidades apresentadas pelos outros, proporcionando relações interpessoais pouco sociáveis.

A redução da realização pessoal e profissional ocorre quando existe por parte do indivíduo uma perspectiva de carreira promissora como forma de realização profissional, porém com quadros de frustrações.

Conforme a literatura, a Síndrome de *burnout* é considerada um risco ocupacional, estando expostos principalmente os profissionais que desenvolvem atividades laborativas dotadas de idealismo, que esperam ter alto grau de autonomia em seu trabalho, ajudando aos outros e que esperam o reconhecimento pelo seu engajamento. Estes profissionais têm como traço em comum os contatos interpessoais muito intensos como acontece com os professores. Esta síndrome se instala muitas vezes a partir de expectativas elevadas e não realizadas.

O *burnout* (“consumir-se em chamas”) é considerado uma consequência de stress crônico que caracteriza por uma exaustão física, emocional e mental (LIPP, 2002, p. 64). Em professores, inicia-se com uma sensação de inquietação que aumenta, sendo proporcional à medida que a alegria de lecionar gradativamente vai desaparecendo.

Possivelmente, a Síndrome de *burnout* foi mais pesquisada e estudada em relação aos professores e as situações de ensino do que nas outras áreas profissionais, o que talvez sinalize que o docente é visto como mais vulnerável ao desenvolvimento do *burnout*.

3. A análise da pesquisa

Este estudo teve por objetivo caracterizar a Síndrome de *burnout*, a partir da análise do discurso de seis professoras da Educação Infantil da rede privada. Primeiramente, solicitamos as colaboradoras a leitura e concordância em relação ao termo de consentimento livre e esclarecido de participação em pesquisa e em seguida foi apresentado o questionário voluntário.

Neste presente estudo, as dez perguntas do questionário aplicado foram baseadas nos sinais e sintomas da Síndrome de *burnout* e visavam a análise do discurso dos professores da educação infantil. Verificamos que a maioria das respostas evidenciaram as características da Síndrome de Burnout.

4. Conclusão

Constatamos que de modo geral, que o professor é vulnerável ao *stress* e especialmente o que lida com criança na educação infantil, tanto por questões externas e internas.

Entendemos que o estresse em certo grau não deve ser visto como um prejuízo, e saber controlá-lo e mantê-lo em níveis adequados para o bom funcionamento do indivíduo mostra-se como primordial para a vida.

Cabe aos profissionais especializados na área de saúde, e especialmente em estresse, esclarecer o assunto e divulgar manejo deste e as estratégias de prevenção. Como também, realizar estudos entre os docentes ampliando o conhecimento teórico e prático no que se refere ao estresse.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

LIPP, M. N. *O estresse do professor*. Campinas-SP: Papyrus, 2002.

PEREIRA, J. C.; GOUVEIA, C. M. A.; CORSINO, I. L. *Psicologia do trabalho*. Rio de Janeiro CECIERJ, 2008.