

# SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES DA FACESA- FACULDADE DE CIÊNCIAS EDUCAÇÃO SENA AIRES BURNOUT SYNDROME IN FACESA- FACULTY OF SCIENCE EDUCATION SENA AIRES

Gizelly Lima Carvalho<sup>1</sup>, Walquíria Lene dos Santos<sup>2</sup>

## Como citar:

Carvalho GL, Santos WL. Síndrome de Burnout em professores da facesa-faculdade de ciências educação sena aires. Rev. Cient. Sena Aires. 2016; 5(2): 150-7.

## RESUMO

O presente estudo aborda a Síndrome de Burnout, doença que tem como características o estresse advindo do trabalho, que atinge principalmente os profissionais da área da saúde e da educação, devido estarem diretamente ligados com as ações humanas. Objetiva-se avaliar a frequência dos fatores de risco para a síndrome de Burnout e Descrever os fatores de risco para a Síndrome de Burnout. A população participante do presente estudo foi uma equipe de 12 profissionais que fazem parte do corpo docente da instituição. Estudo de abordagem descritiva quantitativa, utilizando o instrumento de coleta de dados baseado em um formulário do Maslach Burnout Inventory (MBI) elaborado por Maslach e Jackson (1981) que avalia a Síndrome de Burnout. Evidenciou-se com os resultados que 70% dos professores apresentam alto nível de exaustão emocional, perda de sentimento, insatisfação quanto à qualidade de vida, 61% apresentam um nível elevado de despersonalização, 50% apresentam baixa realização profissional, as variáveis sócio-demográficas associaram-se às dimensões do Burnout. Os resultados do mesmo visam buscar casos da doença, mediante a elaboração de políticas para a saúde dos professores, de modo a proporcionar qualidade de vida pessoal e profissional.

**Descritores:** Exaustão Emocional; Burnout; Qualidade de Vida.

## ABSTRACT

This study addresses the burnout syndrome, a disease that has the characteristics coming of stress from work, which mainly affects health professionals and education, because they are directly connected with human actions. Objective is to evaluate the frequency of risk factors for burnout and describe risk factors for burnout syndrome. The participant population of this study was a team of 12 professionals who are part of the faculty of the institution. Study of quantitative descriptive approach, using the data collection tool based on a form of the Maslach Burnout Inventory (MBI) developed by Maslach and Jackson (1981) that evaluates the burnout syndrome. Showed up with the results that 70% of teachers have a high level of emotional exhaustion, loss of feeling, dissatisfaction as to the quality of life, 61% have a high level of depersonalization, 50% have low job satisfaction, socio-demographic variables associated to the dimensions of burnout. The results thereof are intended to pursue cases of the disease by developing policies for the health of teachers in order to provide quality personal and professional life.

**Descriptors:** Emotional exhaustion; Burnout; Quality of Life.

# REVISA

<sup>1</sup> Acadêmica de Enfermagem,  
Faculdade de Educação e  
Ciências Sena Aires.

<sup>2</sup> Enfermeira. Mestre em  
Enfermagem. Faculdade de  
Educação e Ciências Sena Aires.  
walquiria@senaaires.com.br

Recebido em: 20/05/2016  
Aceito em: 19/08/2016

ORIGINAL

## INTRODUÇÃO

É evidente na Síndrome de Burnout o abalo físico e mental do indivíduo, estressores no trabalho, poucas horas de sono, má alimentação são fatores básicos, más que acometem o sistema emocional e físico. A exaustão emocional caracteriza a Síndrome, o profissional passa também a sempre ter avaliações negativas sobre o seu trabalho.<sup>1</sup>

A Síndrome de Burnout faz com que o profissional se sinta infeliz, baixo rendimento profissional, absenteísmo, baixo desempenho pessoal. Caracteriza-se uma exaustão emocional, por falta de ânimo, carência de energia e sentimento de ineficácia, as demais pessoas são tratadas como objetos e sem importância.<sup>2</sup>

A profissão docente tem consigo uma sobrecarga, sendo assim alvo da Síndrome de Burnout, problemas psicossociais são fatores presentes em seu cotidiano, suas expectativas individuais são desequilibradas, podendo ter a qualidade e o desenvolvimento das atividades afetadas de forma direta.<sup>3-4</sup>

O professor pode vir a sentir menos apatia pelos alunos, não faz planejamentos sobre as aulas, cria um afastamento com relação aos alunos, caso suas expectativas não sejam alcançadas com as aulas e projetos oferecidos.<sup>5</sup>

A Síndrome de Burnout apresenta sintomas como: tristeza, menos interesse no trabalho, falta de apetite, perda de sono, insatisfação com o próprio corpo, desânimo, quando já em caso avançado da Síndrome, o profissional adere sentimento de solidão e vazio, tentando então suicídio.<sup>6</sup>

Vários estudos procuram identificar a causa do Burnout, principalmente no grupo de professores, algumas causas combinam fatores individuais e sociais. Profissionais docentes envolvem-se inteiramente com seu trabalho, causando assim uma tristeza interior quando não recompensado por suas atividades, de modo a achar que suas expectativas foram frustradas.<sup>7</sup>

A maioria dos profissionais de saúde e outros desconhecem tal doença, profissionais que mantêm contato direto com o público, como: policiais, bombeiros, fisioterapeutas e dentistas, também tem uma grande carga emocional e física.<sup>8</sup>

As características desses sinais são excessos de atividades e vulnerabilidade, cada trabalhador traz consigo fatores que fortificam a Síndrome de Burnout. Sua maioria passa por situações desagradáveis, que logo se associa ao sentimento de hostilidade e desencadeia no local de trabalho um estresse.<sup>9</sup>

A Síndrome de Burnout é então compreendida como uma resposta de sobrecarga emocional e profissional do docente, cobranças de trabalho de seus superiores e de se mesmo, podendo trazer também fatores patológicos como doenças cardiovasculares, e também alguns distúrbios: fadiga, insônia, tensão nervosa e neuroses, disfunção sexual como perda de libido, ejaculação precoce, nas mulheres ocorre alterações menstruais.<sup>10</sup>

Diante disto, este estudo teve como objetivo avaliar a frequência desses fatores de riscos e analisar a incidência da ocorrência da síndrome de Burnout nos professores da FACESA- Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires.

## MÉTODO

O presente trabalho foi realizado por meio de uma abordagem descritiva quantitativa, segundo THOMAS<sup>11</sup>, o método busca uma análise e descrições objetivas, através de padrões textuais, como por exemplo: questionários, utilizando-se para a coleta de dados instrumento de coleta de dados baseado em um formulário do Maslach Burnout Inventory (MBI) elaborado por Maslach

e Jackson (1981). É um instrumento utilizado para avaliar o Burnout. Avalia as três dimensões da síndrome (cansaço emocional, despersonalização e realização profissional), desconsiderando antecedentes prévios e consequências de seu processo o mesmo composto por 24 (vinte e quatro domínios), com base no descrito acima foi elaborado um questionário específico direcionado aos docentes da FACESA.

Após autorização da instituição para referida pesquisa, foi entregue a cada participante um TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), garantindo assim a preservação da identidade dos pesquisados.

A população do estudo foi constituída de 41 professores, a amostragem foi, por sua vez, constituída por 12 destes. Foram excluídos do estudo àqueles que não demonstraram interesse em participar da pesquisa ou que não responderam o instrumento durante a coleta de dados.

A análise de dados foi realizada através do programa Microsoft Office Excel 2007. O presente estudo foi realizado em consonância com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da avaliação sociodemográfica proposta pelo estudo, constatou-se que a maioria dos sujeitos pesquisados era do sexo feminino 67%, e 33% eram do sexo masculino.

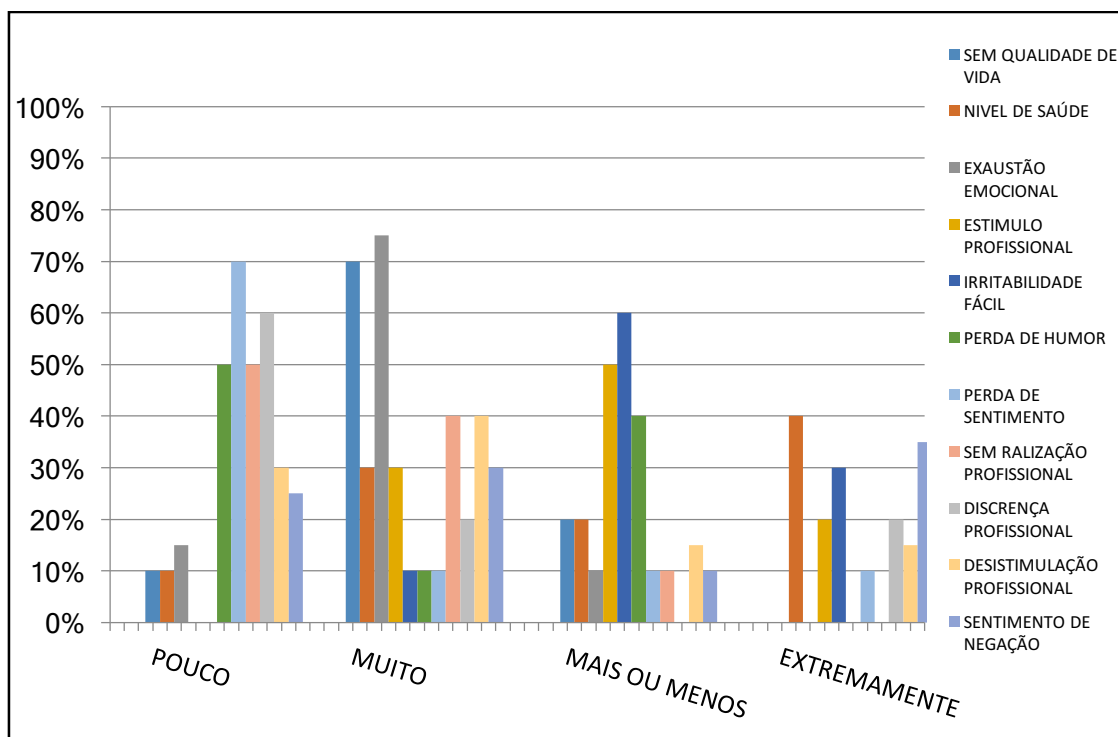
**Tabela 1** – Características gerais dos participantes da pesquisa (n=12).

<b>VARIÁVEIS</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>SEXO</b>		
Masculino	<b>04</b>	<b>33%</b>
Feminino	<b>09</b>	<b>67%</b>
<b>IDADE</b>		
20 a 30 Anos	<b>02</b>	<b>17%</b>
31 a 40 Anos	<b>07</b>	<b>58%</b>
41 a 50 Anos	<b>03</b>	<b>25%</b>
<b>ESTADO CIVIL</b>		
Solteiro(a)	<b>02</b>	<b>17%</b>
Casado(a)	<b>08</b>	<b>67%</b>
Divorciado(a)	<b>02</b>	<b>17%</b>
<b>Filhos</b>		
Nenhum	<b>03</b>	<b>25%</b>
Um	<b>05</b>	<b>42%</b>
Dois	<b>04</b>	<b>33%</b>
<b>ESCOLARIDADE</b>		
Especialista	<b>01</b>	<b>11%</b>
Técnico universitário	<b>09</b>	<b>75%</b>
Em branco	<b>02</b>	<b>17%</b>

De acordo com os resultados 17% dos participantes tem idade de 20 a 30 anos, 58% 31 a 40 anos, 25% tem idade de 41 a 50 anos. Com relação ao estado civil, 17% encontra-se solteiro(a), 67% casado (a) e 17% divorciado(a). Em relação à quantidade de filhos, 25% relataram nenhum, 42% um filho, 33% dois

filhos. Quanto a escolaridade 11% são especialistas, 75% técnico universitário, 17% não responderam.

**Figura 1** – Aspectos Psicológicos Exaustão Emocional, n=12.



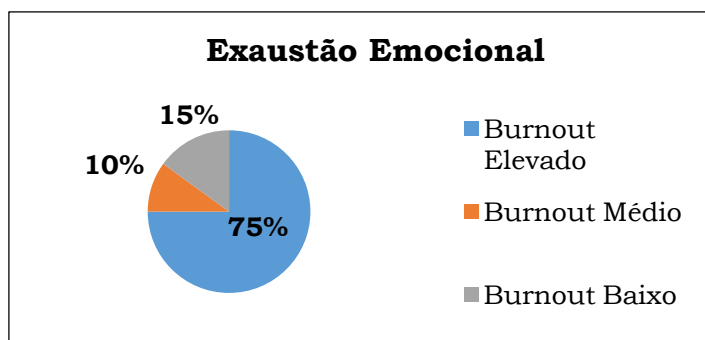
A figura acima representa a porcentagem das perguntas respondidas pelos pesquisados, nota-se que 75% dos resultados obtidos relacionam-se de forma negativa com a exaustão emocional e quanto á qualidade de vida, 40% responderam ter nível de saúde adequado, 50% estão mais ou menos estimulados profissionalmente e tem irritabilidade fácil, 50% a 70% tem pouca perda de humor e de sentimento, 40% encontram-se muito sem realização profissional, 20% a 40% sentem-se descrentes e desestimulados profissionalmente, 30% a 35% sentem sentimentos de negação (Figura 1).

Mesmo diante das implicações individuais relacionados aos seus aspectos de: exaustão emocional, qualidade de vida, saúde, estímulo profissional, irritabilidade, humor e sentimento de negação, as respostas consideradas de níveis bons e ruins, provoca consequências no campo organizacional, no que reflete em baixa produtividade e implicações na qualidade de ensino.<sup>3</sup>

Os resultados aqui obtidos mostram uma avaliação do próprio pesquisado mediante sua vida, a percepção quanto a exaustão emocional e quanto a qualidade de vida teve alto ponto negativo, já em ter saúde adequada, uma grande maioria esta satisfeito, mesmo estando exaustos emocionalmente e relatando uma má qualidade de vida.

O comprometimento da saúde mental deteriora a qualidade de trabalho do profissional, tende a ser mais complexa, quando a profissão exige um cuidado e preocupação com os demais, refletindo nos resultados de um determinado serviço nas metas delegada por ele mesmo ou por outra pessoa, acompanhado de uma falta de energia e esgotamento emocional.<sup>12</sup>

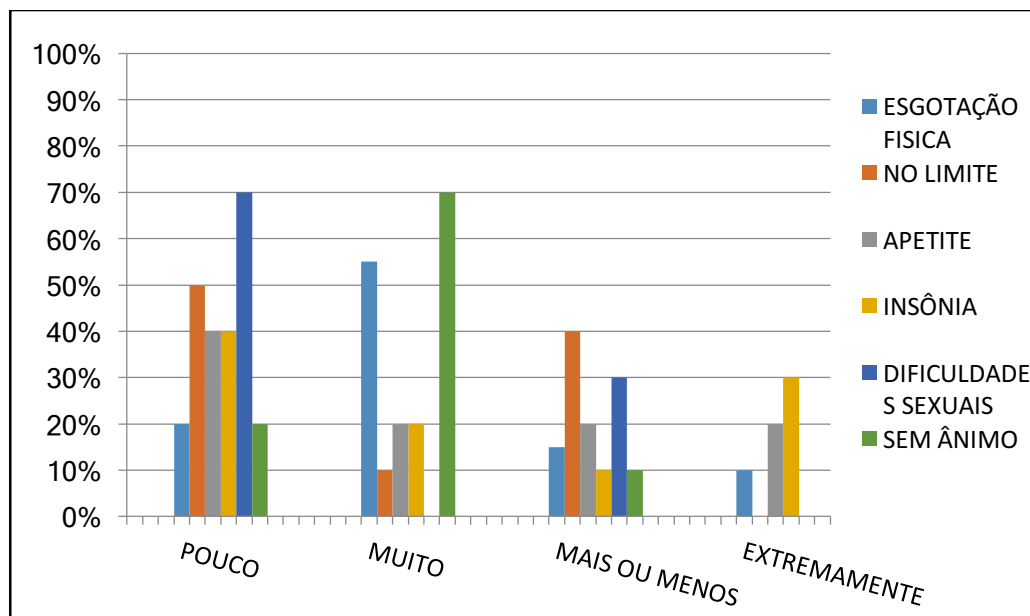
**Figura 2** – Prevalência do Burnout nas suas Dimensões n=12.



De acordo com Maslach<sup>1</sup>, tem-se como dimensões do Burnout: Elevado, que se configura Níveis Altos de estressores emocionais. Médio: Níveis psicológicos intermediários. Baixo: Níveis de baixa complexidade para ambos as dimensões.

Extraído dos dados coletados, na dimensão compreendida como exaustão emocional, observou-se que 75% dos profissionais pesquisados obtiveram nível elevado de Burnout, 10% apresentaram nível médio da doença e 15% nível de baixa complexidade (Figura 2). A exaustão emocional é considerada peça chave para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, expectativas não atingidas, trabalho não reconhecido, desafios e avanços na carreira profissional sem resultados, são fatores predominantes a cerca da Síndrome de Burnout.<sup>7</sup>

**Figura 3**– Aspectos Físicos Realização Pessoal n=12.

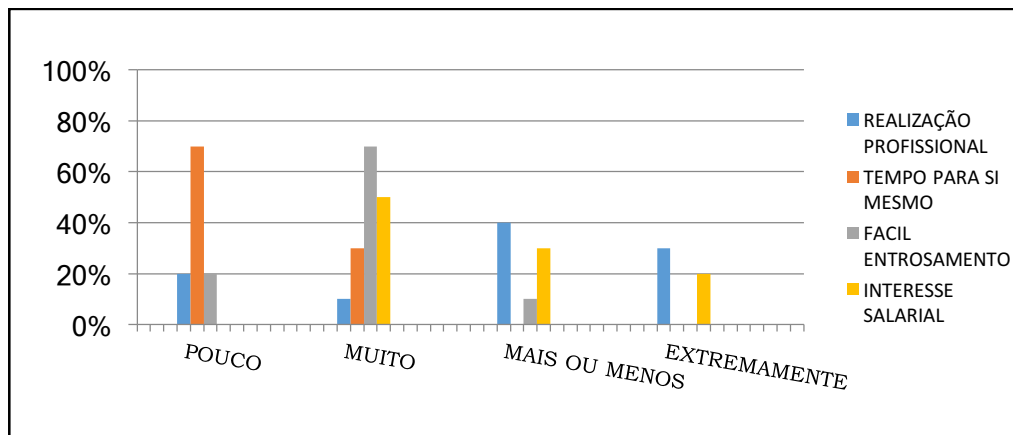


Com relação aos aspectos físicos (Figura 3), 70% dos pesquisados encontram-se muito sem ânimo, em contrapartida apresentam ter poucas dificuldades sexuais, 40% encontram-se no seu limite, 30% tem nível equilibrado de insônia, 55% encontram-se muito no seu limite e 40% responderam ter pouco apetite.

Diversas fases na Síndrome de Burnout foram observadas, de acordo com o estudo de Tironi<sup>15</sup>, esta pode acometer todos os trabalhadores da saúde e indivíduos cujas profissões os expõem à tensão e estresse intensos, como policiais, contadores, entre outros.

Todas essas fases abalam o estado psicológico e físico do profissional, são essas fases: idealismo, realismo; resistência, esgotamento físico, estagnação e frustração. Uma vez que todas as suas expectativas não obtêm resultados satisfatórios, começa então um abandono psicológico e físico.<sup>12</sup>

**Figura 4** – Aspectos Físicos Realização Pessoal, n=12.

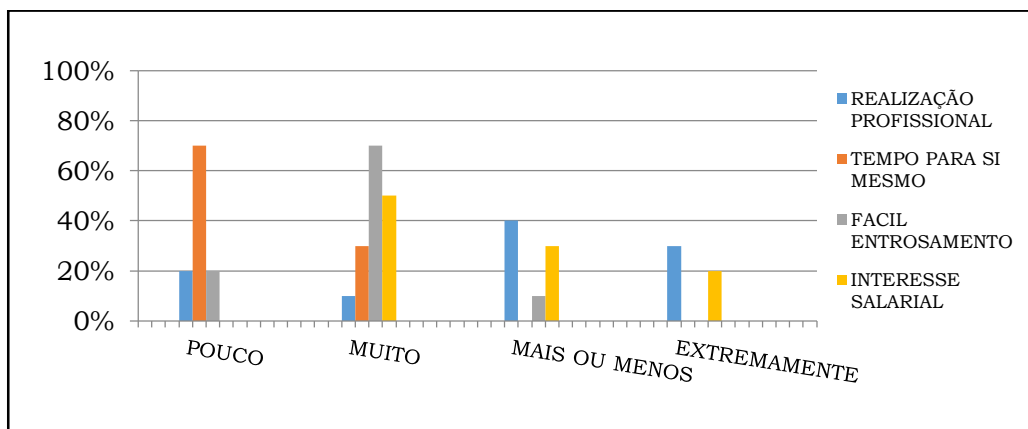


Ainda sobre os aspectos físicos (Figura 4), como o cansaço, má alimentação, e tudo que englobe o corpo do ser humano, 70% dos participantes tem pouco tempo para si mesmo e tem fácil entrosamento, 40% sentem-se mais ou menos realizados profissionalmente e 30% sentem-se extremamente realizados, 20% a 50% tem interesse salarial significativo.

A saúde mental é primordial para convívio em sociedade, as pressões sobre saúde mental estão se intensificando cada vez mais, de modo geral, a síndrome de burnout, é uma interação negativa entre o meio de trabalho e o profissional. A atividade docente tem características evidentes de estressores, ensinar trás repercussões notórias na saúde mental e física do profissional, o que compromete seu desempenho pessoal, emocional e social.<sup>5-14</sup>

Esse desgaste físico esta relacionado a uma demanda grande de trabalho e poucas horas de lazer, foco excessivo em aumentar a renda financeira também esta vinculada aos aspectos físicos, visando uma melhor qualidade de vida, o profissional preenche sua carga horária mediante ter retornos financeiros ao final do mês. Diante disto, o seu estresse físico aumenta, trazendo também dificuldades nas relações familiares e sociais.<sup>13</sup>

**Figura 5** – Aspectos Sociais Despersonalização n=12.



Nas dimensões de despersonalização (Figura 5) que é definida pela perda de identidade, desgaste corporal e desgaste da consciência, 65% dos participantes estão com muita carga horária de trabalho, 50% lida fácil com problemas de trabalho, 60% absorve para si mesmo os problemas alheios.

O estresse ocupacional é uma das respostas entre as condições de trabalho e as capacidades exigidas, uma condição saudável de trabalho é o que possibilita o desenvolvimento individual, a suma importância entre a alternância do horário de repouso e os momentos de exigências. O grau de controle do profissional, sua autonomia e controle psicológico são primordiais para que nenhuma característica da síndrome se manifeste.<sup>15</sup>

Com base no gráfico, a um grande quantitativo na carga horária de trabalho e na absorção de problemas alheios, no que reflete de forma significativa no seu estado emocional, e físico.

Todas as profissões têm a estafa profissional observada, é bastante significativa nas profissões de cuidados e ajuda, o contato interpessoal é bastante intenso, o cuidado excessivo ao outro, seja ele para a saúde ou para educação.<sup>16</sup>

## **CONCLUSÃO**

Conclui-se que a discussão sobre o tema abordado não pode ser deixada de lado, fatores simples do dia a dia são extremamente importantes para a contribuição da evolução da doença.

Conclui-se também com os resultados obtidos que foi alto o índice dos que apresentam predisposição para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Níveis de estressores como carga horária alta, exaustão emocional elevada, insônia, absorção de problemas alheios, qualidade de vida e pouco tempo reservado a si mesmo são variáveis que visam à verificação de casos da doença. Para que a sociedade entenda e reconheça essa realidade, devem ser criadas medidas para a construção de políticas de atenção a saúde do profissional visando intervir nas variáveis laborais e psicossociais inerentes ao adoecimento profissional.

Uma das dificuldades encontradas para o desenvolvimento do estudo foi a disponibilidade de tempo dos pesquisados em responder o questionário sociodemográfico.

A presente pesquisa se fez importante, mediante a verificação da prevalência de profissionais já acometidos pela Síndrome de Burnout, que em todas as Dimensões: Exaustão Emocional, Realização Profissional e Despersonalização, obteve-se um número elevado de sobrecarga emocional.

## **REFERÊNCIAS**

- 1 - Schaufeli WB, Leiter MP, Maslach C Burnout: 35 years of research and practice. *Career Dev Int.* 2009; 14: 204-20.
- 2- Santos AA, Sobrinho CLN. Revisão sistemática da prevalência de burnout em professores do ensino fundamental e médio. *Rev baiana saúde pública.* 2011; 35(2): 299-319.
- 3- Carlotto MS. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. *Psic Teor e Pesq.* 2011; 27(4): 403-10.
- 4 - Platsidou M. Trait emotional intelligence of Greek special education teachers in relation to Burnout and job satisfaction. *Sch Psychol Int.* 2010; 3(1): 31-60.
- 5 - Silva NR, Almeida MA. As características dos alunos são determinantes para o adoecimento de profissionais – Um estudo comparativo sobre a incidência de

- Burnout em professores de ensino regular e especial. *Rev bras educ espec.* 2011; 17(3): 373-94.
- 6- Jardim S. Depressão e trabalho: ruptura de laço social. *Rev. bras. Saúde ocup.* 2011; 36(123): 84-92.
- 7- Donatelli S, Oliveira JÁ. *O Trabalho de professores da educação básica no Rio Grande do Sul.* São Paulo: Fundacentro; 2010.
- 8 - Gonçalves E, Síndrome de Burnout: desconhecida, mas perigosa. *Folha de Londrina.* 2008; 2: 7.
- 9 - Andrade OS, Cardoso TAO. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a síndrome de burnout. *Saúde Soc.* 2010; 21(1): 129-40.
- 10- Benevides-Pereira AMT. *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador.* 4.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2010.
- 11- Thomas JR, nelson JK. *Métodos de pesquisa.* Porto Alegre: Artmed; 2011.
- 12 - Santos AFO e Cardoso CL: Profissionais de saúde mental: manifestação de stress e burnout. *Estud psicol (Campinas).* 2010; 27(1): 67-74.
- 13- Glanzner CH, Olschowsky A, Kantorski LP. O trabalho como fonte de prazer: avaliação da equipe de um Centro de Atenção Psicossocial. *Rev Esc Enferm USP.* 2011; 45(3): 716-21.
- 14- Carlotto MS, Câmara SG. Validação da versão Brasileira do “Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por El Trabajo” em professores. *Rev saúde pública.* 2010; 44(1):140-7.
15. Gomes AR, Oliveira S, Esteve A, Alvelos M. Stress, avaliação cognitiva e burnout: um estudo com professores do ensino superior. *Rev Sul-Am Psicol.* 2013; 1(1): 1-20.
16. Tironi MOS, Nascimento SCL, Barros DS, Reis EJFB, Marques FES, Almeida A et al. Trabalho e Síndrome da Estafa Profissional (Síndrome de Burnout) em médicos intensivistas de Salvador. *Rev Assoc Med Bras.* 2009; 55(6): 656-62.