

A Síndrome de Burnout Afetando o Profissional da Educação

Ana Cristina de Oliveira Vieira ¹
Juliana de Alcântara Silveira Rubio ²

Resumo

Este artigo objetiva: esclarecer aos pedagogos sobre Síndrome de Burnout, que o resulta do esgotamento, decepção e perda de interesse pela atividade profissional, apresenta sintomas que vão além do estresse, do cansaço físico e mental, sendo encarada como uma reação ao estresse crônico e laboral.

Palavras Chaves: Síndrome de Burnout, pedagogo, escola, saúde, trabalho.

1. Introdução

Atualmente é muito comum ouvirmos afirmações acerca da crise na educação. Esta crise pode ser compreendida em vários aspectos, tais como a nova estruturação das famílias, a presença da violência no cotidiano escolar, a ausência de projetos que garantam o direito de acesso a uma educação de qualidade, a desvalorização do trabalho docente, entre diversos outros fatores.

O foco deste trabalho será em torno da profissão de pedagogo nos dias atuais, sendo que pretendemos apresentar as características da atividade deste profissional, bem como o contexto vivenciado por ele, especialmente em relação aos problemas enfrentados no ambiente escolar. Desta forma, optamos por realizar esta pesquisa, enfocando o conceito, os sintomas, as características e a prevenção da Síndrome de Burnout.

Escolhemos este tema, por termos observado que em várias escolas visitadas, os pedagogos apresentam aspectos próprios desta doença, o que se deve, por exemplo, ao fato de que os mesmos têm uma jornada dupla de trabalho, em busca de uma melhor remuneração, assumindo papéis que muitas vezes demandam ações e comportamentos contrários as suas idéias, têm que lidar com aspectos sociais e emocionais dos alunos, comunidade, pais etc. Questões como falta de oportunidades profissionais, salariais, faltas de condições físicas e materiais nas escolas são fatores que também levam o pedagogo ao

¹ Aluna do Curso de pós- graduação em Psicopedagogia Clínica e Institucional da Fac-São Roque.

² Mestre em Educação pela Unesp. Professora Orientadora.

desgaste profissional, ou seja, todos os motivos vão se acumulando com a baixa valorização profissional, fazendo com que os pedagogos adquiram a *Síndrome de Burnout*.

Portanto, nossa pesquisa se justifica por tratar de uma doença que se não for cuidada, pode gerar um grande transtorno na vida do pedagogo e de todos os envolvidos em seu trabalho. Daí a necessidade de estudarmos esta síndrome, pois somente a partir do momento em que reconhecermos seus sintomas, suas causas e conseqüências, é que será possível apontar modos de prevenção, contribuindo com a valorização do pedagogo e preservação de sua saúde.

2. O pedagogo e a síndrome de Burnout

2.1 O ofício do pedagogo e sua importância

Há professores que fizeram o curso de magistério e agora são obrigados a cursar Pedagogia por uma determinação do governo, e pedagogos que só fazem a Pedagogia para atuar direto na área da educação. Ou seja, existem pessoas com um pouco mais de preparo e outras com menos, que só tem a teoria e nada de prática, o que é comum em todas as profissões. É por isso que existe o estágio, por meio do qual o aluno de Pedagogia deve observar para aprender. Porém, algumas vezes, mesmo sem estar formado, o mesmo assume aulas eventualmente, a pedido do próprio diretor. Nesses casos, o estudante de Pedagogia imagina que a rotina deste profissional é tranquila e fácil, pois só quem atua cotidianamente em sala de aula é que sabe como é a realidade.

Embora estas facilidades existam, os futuros pedagogos precisam ter a consciência de que devem estar preparados para auxiliarem e educarem os alunos da melhor forma possível, vinculando de modo responsável a teoria e a prática.

O trabalho do pedagogo nos dias atuais, não é apenas a sua atuação em sala de aula na Rede Escolar Municipal, Estadual ou Privada, podendo exercer atividades diversas como, por exemplo, nos ambientes hospitalares, empresariais etc. Hoje a importância do pedagogo empresarial é para elaboração de projetos, visando melhorias de condições dos funcionários de uma determinada empresa, fornecendo oportunidades e conhecimento através de cursos internos de capacitações profissionais.

No ambiente hospitalar o pedagogo tem a função de fazer um acompanhamento com a criança, das atividades pedagógicas escolares no período de sua internação.

Na escola o papel do pedagogo é de suma importância na relação afetiva entre o educando, temos como exemplo o fato de que o pedagogo deve se preocupar mais com o ambiente familiar e os problemas trazidos de casa por seus alunos, que acabam interferindo na sua aprendizagem. O pedagogo precisa estar atento a tudo que acontece com os alunos dentro e fora da escola, pois geralmente tudo que ocorre com a criança reflete no ambiente escolar.

O pedagogo precisa saber construir uma relação harmônica para contribuir de forma mais completa na aprendizagem do aluno. Segundo Codo (2006, p.50):

Todo trabalho envolve algum investimento afetivo por parte do trabalhador, quer seja na relação estabelecida com outros, quer mesmo na relação estabelecida com o produto do trabalho. Mas, o caso do professor é diferente, a relação afetiva é obrigatória para o próprio exercício do trabalho, é um pré-requisito. Para que o trabalho seja afetivo, ou seja, que atinja seus objetivos, a relação afetiva necessariamente tem que ser estabelecida.

Hoje em dia não basta somente transmitir conhecimentos culturais, mas é preciso proporcionar uma contribuição maior para seus educandos (trabalhando de uma forma democrática), para que os mesmos possam se tornar cidadãos críticos e sensatos, para conseqüentemente construir e viver num mundo melhor. Conforme afirma Codo (2006, p.38), “o aluno não está aqui apenas para receber e dominar conteúdos específicos, deve ser educado para a vida”.

Podemos verificar que há necessidade de ter um trabalho em equipe com acompanhamento do supervisor, orientador da escola, pedagogo, aluno e a família. O pedagogo vive no meio de diversidades culturais, no seu dia a dia, com a vivência de diversos conflitos. É preciso que este pedagogo esteja atento a todos os aspectos – social, econômico, cultural – da vida familiar do educando, para que possa ajudar e interagir, colaborando para a construção da identidade dos alunos. Codo (2006, p.89) afirma que “a escola contribui na construção da nossa identidade, da nossa personalidade de maneira básica, estrutural; organiza os nossos afetos, é onde aprendemos a viver”.

No contexto da sala de aula, o pedagogo, precisa ser um estimulador, fazendo com que o educando se sinta motivado, precisa fazer com que busque os seus objetivos com satisfação e não apenas estudar por estudar. E nos dias atuais os pedagogos têm que ser flexíveis e dinâmicos em sala de aula, construindo um ambiente de respeito e afetividade para cada indivíduo.

Os pedagogos têm sentido um maior sofrimento e dificuldades ao realizar seu trabalho com a intensificação de um processo crescente de proletarização, conseqüentemente no aumento de seu ritmo de trabalho e no volume das atividades em contraponto com uma maior precarização de suas condições de trabalho, incluindo salário, está situação conduz para a insegurança dos pedagogos na sua prática escolar. Segundo Codo (2006, p.340):

Aliado a isso tudo, ele [o pedagogo], muitas vezes, trabalha em condições precárias, sem infra-estrutura na escola, sem apoio dos pais na aprendizagem dos alunos, enfrentando uma clientela tão diversificada sócio e culturalmente que não há método de ensino que de conta de fazer todo mundo aprender, exigindo esforço e criatividade em dobro, em triplo ou mais. Sem contar com a sociedade, que proclama em altos brados a importância da educação, mas desvaloriza o docente, deprecia este profissional, pagando mal a sua força de trabalho.

E como é necessário que haja qualidade de vida no trabalho para que o profissional possa obter excelência no serviço e bons resultados, a maioria dos trabalhadores almeja um ambiente de trabalho limpo, organizado e seguro, onde as pessoas possam trabalhar com saúde, dignidade, respeito, compromisso, construindo uma qualidade de vida e bem estar em todos os sentidos de sua vida. O trabalho é onde se forma uma identidade individual e à medida que o indivíduo desenvolve este trabalho, está inserido em diferentes contextos. Mas também não podemos esquecer que dependendo de onde atua, o indivíduo sofre pressão psicológica, levando-o a desenvolver doenças do trabalho, surgindo a insatisfação e desmotivação, fadiga, distúrbios do sono, estresse e até mesmo a *Síndrome de Burnout*.

Temos que enfatizar que o fator prejudicial do trabalho não está na dedicação ou no excesso de horas trabalhadas, e sim nas condições, na organização, na realização e na relação com o trabalho, ou seja, a pessoa que trabalha muitas horas diariamente não necessariamente vai desenvolver a síndrome ou ter problemas com o trabalho.

O foco principal do desenvolvimento de problemas com o trabalho, está principalmente no fato da pessoa estar ou não fazendo aquilo que realmente gosta. Às vezes, está naquele trabalho por falta de oportunidade, dificuldade financeira em pagar um curso que sonha em fazer, entre outros fatores. É raro, mas às vezes acontece da pessoa se encontrar insatisfeita na profissão que lhe foi imposta pelos pais ou algum familiar. Tem caso que a pessoa acaba se acostumando com o trabalho que exerce e começa a gostar e

casos que a pessoa não suporta, quando surge a primeira oportunidade muda de profissão, o que é considerado o mais sensato a se fazer.

O trabalho em geral para ser considerado sadio, precisa ser prazeroso, e para a pessoa realizar um bom trabalho precisa, em primeiro lugar, gostar e se sentir realizada no que faz.

É pertinente então salientarmos que a pessoa deve gostar do que faz, ter amor à profissão, pois só assim a realizará com dedicação e entusiasmo, para não resultar em excessiva carga mental, o que muitas vezes acaba deixando o indivíduo frustrado e infeliz por realizar trabalhos repetitivos, e acaba, na maioria das vezes, nem sabendo a utilidade do que está produzindo. A carga mental também pode ser desencadeada em trabalhos fáceis de realizar, porém atividades fragmentadas, repetitivas e que se tornam sem sentido para quem o realiza.

É por isso que algumas empresas oferecem cursos, treinamentos e tem um sistema de premiação para os bons funcionários serem incentivados. Nestes treinamentos os funcionários têm a oportunidade de conhecer melhor os produtos, linha de montagem, serviços existentes, e também, algumas exigências para se ter uma boa convivência com outros colegas de trabalho, para que o funcionário que realmente queira trabalhar conforme a norma da empresa, também se sinta motivado e não só acuado com tanta cobrança (podendo neste caso desenvolver a síndrome). Portanto, quando consciente acerca da importância da sua função, pode se sentir mais valorizado e produtivo para desempenhar determinada missão dentro da empresa. Conforme afirma Codo (2006, p.91):

A primeira [conclusão] é que o nível de exigência e de tensão para o trabalhador é muito maior do ponto de vista afetivo, e a segunda é que o trabalhador, em função dessa demanda, precisa estar bem do ponto de vista emocional para estar em condições de desempenhar adequadamente sua função e sempre atualizado para conseguir responder às necessidades dos clientes.

É por esse motivo que se perguntássemos para uma pessoa se ela ganhasse na loteria, se pararia de trabalhar, a maioria diria que não, que até mudaria de emprego, mas não pararia de trabalhar, pois o trabalho faz bem para o corpo e para alma, fazendo com que nossa autoestima fique mais elevada. E com certeza essa pessoa responderia que se dedicaria em fazer algo que lhe dá prazer.

Então, podemos concluir que o problema não está em exercer uma profissão, mas é necessário gostar daquilo que se faz, para se sentir útil e importante e não desenvolver

excessiva carga mental, o que sufoca o trabalhador, levando-o ao esgotamento e à desistência.

E como o processo educativo se dá em todos os ambientes da sociedade, no contexto escolar, podemos afirmar que todos aqueles que têm qualquer contato com as crianças exerce o papel de educador, sendo que uns desenvolvem a educação formal e outros a informal, ou seja, os pais, o inspetor, a merendeira, os funcionários de modo geral, toda equipe administrativa e pedagógica influenciam de alguma forma neste processo.

Portanto, é importante lembrar que quando falamos de educadores, nos referimos a toda equipe escolar e também a todos que convivem com a criança. Por exemplo, conforme afirma Codo (2006, p.126):

É impossível a um funcionário de escola se furtar ao papel de educador. Ocorre que é um educador conhecido como funcionário; seu papel de educador, apesar de sempre presente, permanece clandestino, ninguém na escola o considera assim, nem mesmo ele, na maior parte das vezes.

2.2 A Síndrome de Burnout e a saúde do pedagogo

Neste momento do trabalho abordaremos conceitos relacionados à *Síndrome de Burnout*, que influencia a vida de vários profissionais que trabalham diretamente com atendimento ao público, sendo que nosso foco será acerca daqueles que estão desenvolvendo suas atividades área da educação. Definiremos a *Síndrome de Burnout*, apresentando um breve relato de seu histórico, suas características, causas e consequências, além dos conceitos de saúde física e mental, tendo como foco as características relacionadas a esta síndrome nos pedagogos.

O conhecimento desta síndrome, especialmente por apresentar um caráter de saúde mental, é extremamente importante para contribuir na manutenção do equilíbrio emocional, pois é fundamental saber administrar a razão e a emoção, principalmente no trabalho.

Considerando que no mundo onde estamos inseridos há variações e mudanças, que acarretam crises sociais, políticas, econômicas etc, gerando constantes mudanças em cada indivíduo, o que acaba influenciando as relações humanas, é importante não perder a saúde mental, o equilíbrio e saber trabalhar as emoções, tendo consciência do limite individual, para ter a chance de realizar um bom trabalho, muito mais criativo, e com qualidade, conforme a definição da Síndrome (2010):

Saúde mental é o equilíbrio emocional entre o seu interior e as vivências externas. É ter a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentro de um ambiente ou mundo de mudanças e ao seu redor sem perder o valor do real. É ser capaz de ter controle de suas próprias ações sem perder a noção de tempo e espaço. Saúde mental é estar de bem consigo e com os outros. Aceitar as exigências da vida, saber lidar com boas emoções e também com as desagradáveis: alegria e tristeza, coragem e medo, amor e ódio, serenidade e raiva, ciúmes, culpa e frustração. Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.

A saúde mental está relacionada com a maneira que cada indivíduo vive os momentos de sua vida, cada um é responsável pelo seu bem estar em todos os seus momentos de êxitos e conflitos. Cada pessoa está inserida em um cotidiano no qual as diferenças existem, então cada um tem que cuidar de si próprio, construindo e preservando a sua saúde, que segundo a Síndrome (2010) “é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não constituído somente da ausência de uma doença ou enfermidade.”

Assim, embora o foco abordado quando falamos em Burnout seja a saúde mental, não podemos esquecer a correlação entre saúde mental e física, que estão interligadas.

A *Síndrome de Burnout* está ligada geralmente com malefícios à saúde, segundo Lalande (1999, p.1026) síndrome é “um grupo especial e habitual de sintomas mórbidos, (...) um fato patológico a considerar em si, a distinguir e denominar abstração feita das causas quaisquer que elas sejam que possam produzir”.

A *Síndrome de Burnout* surgiu em 1970, nos Estados Unidos, em busca de respostas ao afastamento de trabalhadores que apresentavam muitos atestados médicos, gerando uma preocupação em suas respectivas áreas de trabalho. Como a mesma está ligada a profissionais que lidam diretamente com pessoas, ou seja, setor de serviços de forma intensa e exaustivamente, é reconhecida pelo esgotamento profissional e foi descoberta pelo psicanalista Freudenberg, como podemos notar em Síndrome (2010), que afirma que esta doença é:

Um distúrbio psíquico de caráter depressivo, procedido de esgotamento físico e mental intenso decorrente da tensão emocional crônica do trabalho. Esta Síndrome está ligada a profissionais que lidam diretamente com pessoas de forma intensa e exaustivamente. É definida por alguns autores como uma consequência do estresse profissional. O termo Burnout é uma composição de BURN= queima e OUT= exterior, que significa em português: combustão completa. É a doença que queima a vocação, é uma síndrome de pessoas que trabalham, com pessoas, ex: psicólogos, professores, enfermeiros, agentes penitenciários etc. O termo é utilizado hoje por especialistas da saúde mental, em estados avançados de estresse, cuja causa é o ambiente de trabalho.

Embora esta síndrome atinja diversos profissionais que lidam diretamente com pessoas, nosso foco são os pedagogos, pois muitas vezes encontramos os mesmos desanimados, abatidos, sem mais vontade de ensinar, tendo desistido de sua profissão, sem saber, ainda até hoje, que possui a Síndrome de Burnout.

O pedagogo, ao longo de sua profissão, tem que ir se adaptando a sua nova jornada de trabalho, ampliando a sua carga horária e, para garantir sua renda, muitas vezes ministra aulas de manhã, à tarde e à noite, e em escolas diferentes e distantes de suas residências.

Estes mesmos profissionais têm a necessidade de ampliar seus conhecimentos e informações fora da escola. E com a sobrecarga de seu trabalho e defasagem das condições do mesmo (como a falta de material, de recursos didáticos e de um ambiente favorável), da própria desvalorização e o desrespeito com o pedagogo, que afeta suas atividades, se torna vítima do seu próprio cotidiano, o que desencadeia uma série de incômodos, levando a *Síndrome de Burnout*.

A evolução desta doença é lenta, podendo levar alguns anos para que se manifestem os primeiros sintomas. Estas manifestações dependem dos fatores individuais, ambientais e de como as pessoas se encontram, qual a sua clientela, os conflitos e onde está inserida a escola, se é num bairro pobre, violento, de classe média ou alta. Segundo Codo (2006, p.238):

“Burnout foi o nome escolhido: em português, algo como “perder o fogo” “perder a energia”, ou “queimar (para fora) completamente” (numa tradução mais direta). É 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”.

O cotidiano do pedagogo é marcado por muita agitação, por muitos conflitos e problemas, por exemplo, como ajudar aquele aluno que está passando por problemas em casa e conseqüentemente dificuldade no aprendizado? Cada aluno tem sua individualidade, suas necessidades e muitas vezes o pedagogo precisa ser pai, mãe, psicólogo, assistente social e, acima de tudo, pedagogo. Este profissional, na maioria das vezes, não recebe o apoio do coordenador, do diretor e muito menos dos pais para tentar solucionar os problemas que mais afetam a aprendizagem do aluno. Então o pedagogo se vê sozinho e com responsabilidades que não são somente dele, o que, acrescida à falta de tempo para se dedicar mais aos alunos e sua vida pessoal, e ainda, o baixo salário, a falta e precariedade

de recursos materiais nas escolas etc, se torna uma avalanche sobre o mesmo, levando-o a um esgotamento físico e, sobretudo, mental.

Com todos estes conflitos vividos pelo pedagogo, fica muito mais fácil chegar à exaustão emocional, que nada mais é do que o sentimento de esgotamento, apatia, perda de energia, desânimo total ou parcial, levando-o a desencadear a *Síndrome de Burnout*. Os três componentes que caracterizam a síndrome, segundo Codo (2006, p.238, grifo nosso), são os seguintes:

Exaustão emocional – situação em que os trabalhadores sentem que não podem dar mais de si mesmos a nível afetivo. Percebem esgotados a energia e os recursos emocionais próprios, devido ao contato diário com os problemas;

Despersonalização – desenvolvimento de sentimento e atitudes negativas e de cinismo às pessoas destinatárias do trabalho (usuários/clientes) endurecimento afetivo, “coisificação” da relação;

Falta de envolvimento pessoal no trabalho – tendência de uma “evolução negativa” no trabalho, afetando a habilidade para a realização do trabalho e o atendimento, ou contato com as pessoas usuárias do trabalho, bem como a organização.

Além de uma jornada dupla e cansativa de trabalho, o pedagogo vive em constante conflito consigo mesmo, sem poder se dedicar à família, por passar muito mais tempo na escola, ou seja, trabalhando em período integral, o que gera desconfortos em seu interior, porque o profissional, independentemente da área que atue, não deve levar os seus problemas pessoais para o trabalho e vice-versa, e sabemos que muitas vezes é difícil separar os dois, o que pode acentuar o esgotamento emocional e físico. Os pedagogos levam para casa serviços extras, tais como corrigir provas, preparar as próximas aulas e assim por diante. As somas de todos estes aspectos levam a insatisfação profissional, levando a *Síndrome de Burnout*, pois segundo Codo (2006, p. 258):

“Essa é a vida do professor, é exercer uma missão de tempo integral. O resultado de tudo isso não poderia ser outro, um sofrimento psíquico, a exaustão emocional e a despersonalização. Não tendo alternativa, se sentindo esgotado, desenvolve um sentimento de baixa auto-estima profissional e de impotência porque, por mais que faça, não consegue fazer tudo que tem vontade ou acha que deveria fazer. Não quer largar a escola. Não quer largar a família. É pelos dois que está brigando. Então se protege se afastando, hipoteticamente (ou impotentemente?), do afeto que o trabalho lhe exige e que a família lhe cobra. Finge que não sente. Se desmotiva, e sofre. Assim lança mão de um recurso, a despersonalização”.

Em sala de aula, a carga mental sofrida pelo pedagogo se deve ao fato de ter muitos alunos, poucos recursos pedagógicos, não ter perspectiva de melhoria de salário, nem cargo, infraestrutura precária, não ter muito tempo para conciliar o preparo das aulas e o tempo para dedicar à família. Tendo várias realidades, precisa preparar atividades de acordo com a realidade de cada aluno, demandando mais esforço intelectual e tempo.

Existe também o problema da má administração, que muitas vezes é insensível em relação ao pedagogo, não fornecendo suporte adequado, não proporcionando o diálogo, fazendo críticas constantes ao trabalho do profissional etc. Há pedagogos que sofrem a despersonalização por ter certa apatia em relação a determinados alunos, tentando assim se distanciar mais deste aluno para ver se sofre menos com os problemas e dificuldades do dia-a-dia, mas acontece o contrário. Este distanciamento ou frieza com o aluno implica no não favorecimento de um laço afetivo de cumplicidade, que precisa haver entre as partes para que haja um ensino-aprendizagem de qualidade, de acordo com as necessidades do aluno e do professor, que acaba apresentando como consequência à exaustão emocional, conforme afirma Codo (2006, p. 50):

“Se esta relação afetiva com os alunos não se estabelece, se movimentos são bruscos e os passos fora do ritmo, é ilusório querer acreditar que o sucesso do educador será completo. Se os alunos não se envolvem poderá até ocorrer algum tipo de fixação de conteúdos, mas certamente não ocorrerá nenhum tipo de aprendizagem significativa: nada que contribua para a formação destes no sentido de preparação para a vida futura, deixando o processo ensino-aprendizagem com sérias lacunas”.

Além disso tudo, muitas vezes o pedagogo tem que lidar com a violência na escola onde trabalha, principalmente quando a escola sofre algum tipo de vandalismo, roubo, assalto ou situações desagradáveis, e não podemos esquecer que até o próprio pedagogo pode ser a vítima (é importante esclarecer que não é a violência que leva o pedagogo a *Síndrome de Burnout*), que pelo abalo emocional, o qual exige um esforço maior em demonstrar equilíbrio e tranquilidade a seus educandos, leva à despersonalização no seu subconsciente.

Por sua vez, a violência gera perda de confiança, tornando assim o indivíduo que convive neste contexto num alvo fácil para adquirir a *Síndrome de Burnout*. As decisões que são tomadas para enfrentar os episódios de violência são quase sempre polemizadas, porque acaba sobrecarregando as emoções, o desconforto, o clima de desconfiança entre as

medidas de segurança tomadas pela escola e as consequências nas relações sociais. Os efeitos da violência acabam dando origem ao medo, raiva etc, levando o pedagogo à insegurança e a desvalorização do trabalho, então sua vida fica exposta, acarretando o seu sofrimento psíquico e a exaustão emocional, tornando visível a *Síndrome de Burnout*, conforme afirma Codo (2006, p. 315).

“A lógica da proteção contra o crime, à ideologia da segurança, inverte o velho justo princípio jurídico “todos são inocentes até que provem o contrário”. Passam a valer o seu oposto literal “todos são culpados até que provem o contrário”, todos devem vigiar a todos, ninguém deve confiar em ninguém. Não apenas a violência, mas as medidas que se tomam contra ela exercem um efeito corrosivo nas relações sociais de trabalho, exatamente em um trabalho que se caracteriza por depender tanto assim delas. Decorre daí a forte relação entre todas as escalas de Burnout e as dificuldades de relacionamento social no trabalho”.

É importante salientar que os sintomas do Burnout não devem ser confundidos com os sentimentos de tristeza e depressão, conforme afirma Costa (2010):

“A tristeza geralmente possui uma causa definida, um acontecimento lamentável, um (luto), uma decepção etc., tem duração limitada, não afeta auto-estima, os hábitos cotidianos nem os relacionamentos interpessoais (na família e no trabalho), tendo inclusive uma conotação positiva: a de nos fazer meditar para melhor entender (e superar) as vicissitudes da vida, fortalecendo a nossa personalidade diante do imponderável. (...) A depressão é muito mais que tristeza... É um estado de “baixo astral” e se prolonga por meses e até por anos, quando não tratadas – no qual sobressaem; os sentimentos pessimistas diante da vida (culpa, inutilidade, desesperança, desejo de morrer), a perda de interesse (motivação) em atividade anteriormente prazerosa, bem como a queda abissal da auto-estima e da autoconfiança”.

A *Síndrome de Burnout* é uma das consequências do estresse, caracterizado por exaustão, fazendo com que o profissional entre em depressão, que perca o sentido para seu trabalho, já não sendo importante, como se qualquer esforço não valesse a pena, mas não é a depressão que, necessariamente, gera a síndrome.

É bom lembrarmos que o esgotamento profissional não está apenas no pedagogo, mas em diversos outros profissionais, principalmente quando se trabalha com pessoas ou atividades ligadas a clientes. Hoje em dia Burnout se faz muito presente, só que poucas pessoas a conhecem e buscam ajuda, e ainda se confundem muito com os sintomas do estresse ou da depressão. No entanto a *Síndrome de Burnout* vai além do estresse, chegando ao esgotamento ou exaustão profunda e completa, conforme afirma Síndrome (2010):

A chamada Síndrome de Burnout é definida por alguns autores como uma das consequências mais marcantes do estresse profissional, se caracterizando por exaustão emocional, avaliação negativa de si mesmo, depressão e insensibilidade com relação à quase tudo e todos (até como defesa emocional). Burnout é geralmente desenvolvido com intervalos muito pequenos para recuperação, mas alguns consideram que trabalhadores com determinados traços de personalidade (especialmente de neuroses) são mais suscetíveis a adquirir a síndrome. Pesquisadores parecem discordar sobre a natureza desta síndrome. Enquanto diversos estudiosos defendem que Burnout refere-se exclusivamente a uma síndrome relacionada à exaustão e ausência de personalização no trabalho, outros a percebem como um caso especial da depressão clínica mais geral ou apenas uma forma de fadiga extrema (portanto omitindo o componente de despersonalização).

E, ainda, a *Síndrome de Burnout* refere-se à dedicação exagerada do profissional, a incapacidade de equilibrar a realização e o sucesso, que leva, inicialmente, a satisfação e ao prazer, mas em algum momento acaba terminando quando se vê que tudo que faz não é reconhecido, o que gera uma dor psíquica e, por fim, a desistência da profissão de pedagogo.

3. Síndrome de Burnout e seus sintomas

Como as características da *Síndrome de Burnout* são facilmente confundidas com outras doenças emocionais, tais como estresse e depressão, dedicaremos este capítulo ao detalhamento de seus sintomas para que os pedagogos possam perceber um possível caso de Burnout, para o seu devido encaminhamento ao profissional da saúde.

São inúmeros os fatores que podem acarretar a *Síndrome de Burnout* nos pedagogos. Jbeili (2008) aponta doze aspectos relacionados à mesma:

- Necessidade de se afirmar;
- Necessidade de fazer tudo sozinho;
- Esquecimento de si, deixando de comer, dormir, sair com os amigos e até de se cuidar;
- Não enfrenta os conflitos, não assume que precisa de ajuda;
- Perde o valor, o que antes tinha valor, hoje já não existe;
- Nega os seus problemas;
- Recolhe-se;
- Mudança de comportamentos;
- Despersonalização;
- Sente um vazio interior;
- Depressão, sente desesperança, exaustão etc;
- É a síndrome do esgotamento profissional, que corresponde ao colapso físico e mental. Nesse caso precisa de ajuda médica e psicológica.

São vários os sintomas que levam a *Síndrome de Burnout*, mas temos que defini-los muito bem, pois estes também são confundidos com estresse e depressão, é preciso deixar claro que nem todos os pedagogos que apresentam algum destes sintomas está com a síndrome, pois depende da personalidade de cada indivíduo, ou seja, os sintomas são diferentes em cada pessoa, e só com o aparecimento simultâneo de vários sintomas que o profissional da saúde pode identificá-la.

Para que estes sintomas fiquem bem claros definiremos os quatro estágios do desenvolvimento desta doença. O primeiro estágio acontece quando o profissional está na fase que não sente vontade de ir ao trabalho, ou seja, os sintomas se referem ao ambiente do trabalho, as dores, por exemplo, acontecem por excesso de trabalho. Segundo afirmação de Jbeili (2008):

1º estágio:

- A vontade em ir ao trabalho fica comprometida;
- Ausência crescente e gradual de ânimo ou prazer em relação às atividades laborais;
- Surgem dores genéricas e imprecisas nas costas e na região do pescoço e coluna;
- Em geral, o profissional não se sente bem, mas não sabe dizer exatamente o que possa ser.

Como foi visto no primeiro estágio os sintomas estão relacionados ao ambiente de trabalho, a vontade de não ir mais a escola, entre outros. Já no segundo estágio começam aparecer características que envolvem os colegas de trabalho, como afirma Jbeili (2008):

2º estágio:

- As relações com parceiros e colegas de trabalho começa a ficar tensa, perdendo qualidade;
- Surgem pensamentos neuróticos de perseguição e boicote por parte do chefe ou colegas de trabalho, fazendo com que a pessoa pense em mudar de setor e até de emprego;
- As faltas começam a ficar frequentes e as licenças médicas são decorrentes;
- Observa-se o absentéismo, ou seja, a pessoa recusa ou resiste participar das decisões em equipe.

No segundo estágio foi observado que os sintomas já começam a interferir mais significativamente na relação com os colegas de trabalho. No terceiro estágio se faz presente tudo isto e o psicológico do pedagogo fica abalado.

3º estágio:

- As habilidades e capacidades ficam comprometidas;
- Os erros operacionais são mais frequentes;
- Os lapsos de memória ficam mais frequentes e a atenção fica dispersa ou difusa;
- Doenças psicossomáticas como alergia e picos de pressão arterial começam a surgir e a automedicação é observada;

- Inicia-se ou eleva-se a ingestão de bebidas alcoólicas como paliativo para amenizar a angústia e o desprazer vivencial;
- Despersonalização, ou seja, a pessoa fica indiferente em suas relações de trabalho culminando em cinismo e sarcasmo.

O quarto estágio é o estado crítico da saúde do pedagogo, quando o mesmo não se interessa por praticamente nada à sua volta, desvalorizando a vida profissional e descuidando da pessoal. Como afirma Jbeili (2008):

4º estágio:

- Observa-se alcoolismo;
- Uso recorrente de drogas lícitas e ilícitas;
- Enfatizam-se os pensamentos de autodestruição e suicídio;
- A prática laboral fica comprometida e o afastamento do trabalho é inevitável.

No decorrer destes estágios há o aparecimento de sintomas físicos que facilitam a identificação da doença. Porém, é importante observar que o fato do pedagogo apresentar estes sintomas não significa, necessariamente, que ele esteja com a síndrome. Entre os sinais de ordem física que um paciente pode apresentar, conforme afirma Jbeili (2008), estão:

Sintomas somáticos (físicos):

- exaustão (esgotamento físico temporário);
- fadiga (capacidade física ou mental decrescente);
- dores de cabeça;
- dores generalizadas;
- transtornos no aparelho digestório;
- alteração do sono;
- disfunções sexuais.

Além dos indícios físicos, sinais referentes aos sentimentos ou aos aspectos psicológicos também se tornam recorrentes, chamando a atenção tanto do próprio paciente quanto das pessoas de sua convivência. Jbeili (2008) aponta alguns que são mais frequentes:

Sintomas psicológicos:

- quadro depressivo;
- irritabilidade;
- ansiedade;
- inflexibilidade;
- perda de interesse;
- descrédito (sistema e pessoas).

E, ainda, existem os sintomas voltados à área comportamental, que faz com que o pedagogo deixe de refletir sobre a sua prática, abandonando a busca por novos métodos, ou

mesmo para resolução de conflitos em sala de aula, levando-o a uma convivência desgastante, desestimulante e nociva ao ambiente saudável de trabalho. As principais características relacionadas ao comportamento do pedagogo “burnoutado”, segundo Jbeili (2008) são:

Sintomas comportamentais:

- evita os alunos;
- evita fazer contato visual;
- faz uso de adjetivos depreciativos;
- dá explicações breves e superficiais aos alunos;
- transfere responsabilidades;
- faz contratransferência, ou seja, reage às provocações em papéis distintos do papel de educador;
- resiste a mudanças.

E ainda, o pedagogo com a síndrome desenvolve alguns comportamentos que levam à conseqüências que dificultam a sua vida social, pois se torna indiferente às pessoas de seu ciclo de convivência, o que, por sua vez, gera um isolamento que, ao mesmo tempo, afasta pessoas que poderiam ajudá-lo e a si mesmo, numa espécie de “perca total do interesse consigo”. Estas conseqüências, de acordo com Jbeili (2008) são:

Conseqüências mais comuns:

- apatia ou cinismo nos diálogos;
- dificuldade em desempenhar papéis;
- diminuição dos contatos sociais;
- desvalorização do lazer;
- negligência nos cuidados pessoais;
- automedicação (agrava o quadro);
- resistência em buscar ajuda.

Como já citado, o diagnóstico da *Síndrome de Burnout* pode ser feito somente por um médico ou um psicoterapeuta e este não pode esquecer das características principais da doença, pois quem está com a síndrome apresenta, obrigatoriamente, as três dimensões da doença, que de acordo com Codo (2006, p. 238) são “exaustão emocional (...), despersonalização (...) e falta de envolvimento pessoal no trabalho”.

O Burnout é avaliado por um questionário (que só o médico pode aplicar) de autoinforme (autopreenchimento), que contém 22 afirmações que devem ser respondidas por uma escala do tipo Likert, que vai de “0 até 6” ou de “nunca até todos os dias”, possui duas versões, sendo para profissionais da saúde e para docentes, que são diferentes quando diz respeito à paciente e aluno. (Pereira, 2010, p. 40)

Para que esta avaliação seja eficaz, reconhecida e que o profissional tenha o direito de se afastar, há um código internacional de doença que é o Z73, deixando claro que este

procedimento ocorre em outros países, embora nestes haja grande desenvolvimento de pesquisas e nenhuma lei que garante o afastamento ao trabalhador. (Pereira, 2010, p. 41)

Com esta doença, o pedagogo apresenta sintomas variados que, é importante enfatizar, devem ser observados e diagnosticados somente pelo profissional da saúde, porém, é fundamental que tendo notado os sinais da doença, o encaminhamento seja realizado o mais breve possível.

Enfim, como pudemos perceber os pedagogos são mais suscetíveis a contrair a *Síndrome de Burnout* por estarem ligados aos problemas dos alunos e da comunidade em geral, ou seja, ao convívio com pessoas, se envolvendo cada vez mais em conflitos, e muitas vezes se obrigando a esquecer de si, o que demanda cuidados e atenção especiais para que possa haver a prevenção da saúde e do bem-estar.

4. Possibilidades para o tratamento do Burnout

O tratamento da síndrome é impreterivelmente psicoterapêutico, ou seja, por mediação temporária de psicólogo ou psicanalista, podendo haver atendimento conjunto com o médico, caso a pessoa apresente problemas biofisiológicos, como dores, alergias, alteração na pressão arterial, problemas cardíacos, insônia, entre outras possíveis manifestações nocivas a saúde de qualquer natureza. As técnicas psicoterápicas são muitas e não há uma melhor do que a outra. Outrossim, em função do quadro apresentado e a intensidade de *burnout*, uma determinada técnica pode se mostrar mais adequada para cada pessoa. Quanto à medicação, esta pode variar de analgésicos e complementos minerais até ansiolíticos e antidepressivos, conforme cada caso. É importante enfatizar que o médico é o profissional capacitado e habilitado para proceder à intervenção medicamentosa mais adequada, sendo desaconselhável toda e qualquer tentativa de automedicação.

Mesmo a indicação de um medicamento utilizado por quem já passou pela doença é totalmente desaconselhável, pois cada pessoa é um caso e cada caso merece avaliação distinta e personalizada, pois o tipo e a dosagem da medicação dependem de dados individuais, tais como peso e histórico pessoal, entre outros importantes fatores que o médico levará em consideração antes de receitar o remédio. Eventualmente, o médico psiquiatra faz as duas abordagens, ou seja, a prescrição medicamentosa, pois é médico, e a aplicação de alguma técnica psicoterápica, pois é psiquiatra.

4.2 Alternativas para a prevenção do Burnout

Um dos fatores relevantes da pesquisa, é a forma com que o gestor administra a escola, se houver uma gestão tradicional irão mostrar a *Síndrome do Burnout*, e se houver uma gestão participativa ou democrática, e que se preocupa com toda equipe escolar e comunidade, que faz fluir melhor o trabalho proposto pelo gestor, pois todos estarão envolvidos em único foco que é o aluno, segundo Codo (2006, p.337):

“Nas escolas públicas de uma gestão tipo democrático e participativo tem efeitos bastante positivo sobre a solução de alguns problemas que enfrentam hoje as escolas, tais como de segurança, da qualidade de uma serie de aspectos de infra-estruturas dos estabelecimentos, bem como da produtividade da escola em termos dos índices de evasão e repetência dos alunos”.

Alguns especialistas baseados em seus estudos defendem que é possível prevenir a *Síndrome do Burnout*, assim trazem algumas propostas de ações a serem implantadas no dia a dia dos educadores. Segue abaixo uma lista de sugestões (Jbeili,2008):

1. Organize o seu dia. Deixe intervalos importantes entre uma atividade e outra;
2. Diferencie competência de competição. Procure ser mais cooperativo do que competitivo;
3. Promova ou busque qualidade nas suas relações interpessoais;
4. Procure fazer algum tipo de atividades físicas dirigida;
5. Muda seu estilo de vida. Repense o espaço que o trabalho ocupa sua vida;
6. Reveja os seus conceitos, adotando hábitos de alimentação;
7. Reorganize o seu tempo e suas atividades, colocando harmonia entre áreas chaves da vida.

É necessário que haja uma valorização por parte dos governantes, não só a remuneração e que na escola haja um Projeto Político Pedagógico que valorize o pedagogo e o seu bem estar, não visando somente o aluno. Porque se o professor não tiver boas condições físicas e mentais não poderá realizar um bom trabalho com seus respectivos alunos.

A prevenção da *burnout*:

É melhor evitar sofrer a doença, evitando-a, do que ter que fazer uso de medicação e várias sessões de psicoterapia. Portanto algumas dicas podem ser muito úteis para evitar ou amenizar o estresse laboral, diminuindo as possibilidades de suceder burnout. Conforme afirma Jbeili (2008):

Programe melhor as atividades do dia, deixando espaço para intervalos importantes: O acúmulo de afazeres diários gera estresse e aumenta as chances de falhas, comprometendo a qualidade dessas atividades, podendo afetar inclusive a auto-estima do profissional;

Diferenciar competência de competição: Procurar realizar as tarefas com zelo e profissionalismo é bem melhor do que tentar fazer melhor do que o outro fez. Comparar desempenhos ou estilos de trabalho entre colegas de trabalho só gera desavenças. Mantenha o foco nos resultados;

Promover ou buscar qualidade nas relações interpessoais: A presença de um bom amigo ou a interação prazerosa com outras pessoas libera um hormônio chamado ocitocina, também conhecido popularmente como “hormônio da amizade”. A presença desse hormônio no organismo diminui a quantidade de um hormônio nocivo à saúde, o cortisol, também conhecido como o “hormônio do estresse”. Além desse efeito benéfico da ocitocina, a qualidade nas relações interpessoais aumenta a rede de apoio da pessoa, proporcionando mais segurança no ambiente de trabalho. Ainda vale a máxima: “Corpo são, mente sã”. Portanto, procure fazer algum tipo de atividade física dirigida. Faça yoga, Tai Chi Chuan, academia, caminhada, natação ou qualquer outra atividade física. Sabe-se que a atividade física regular libera hormônios essenciais para a saúde do corpo e da mente, entre eles a dopamina, um neurotransmissor que atua direto no sistema nervoso central, agindo como analgésico natural e precursor da sensação de bem-estar. Importante lembrar que o alcoolismo e a drogadição diminuem consideravelmente a ação da dopamina no organismo, fazendo com que a quantidade liberada pelo organismo não seja suficiente para que o usuário de álcool ou de drogas sinta os pequenos prazeres da vida, intensificando o vício. Mudar de estilo de vida: Repensar o espaço que o trabalho ocupa em sua vida, rever conceitos, hábitos alimentares e reorganizar o seu tempo e suas atividades, colocando harmonia entre as áreas chaves da vida.

Então para obter melhores condições de vida pessoal e profissional o importante e seguir algumas das dicas acima.

5. Considerações finais

Considerando que são diversos fatores que levam a *Síndrome do Burnout*, grande maioria dos pedagogos não sabe reconhecer a existência desta síndrome, muito menos às vicissitudes que a cercam.

Um destes diversos fatores, pode ser a ausência de vínculo afetivo entre o gestor e os pedagogos, uma relação de respeito e comprometimento com a educação e havendo uma preocupação do bem estar de todos os envolvidos. Outro fator importante é o relacionamento afetivo com os alunos e pais, portanto o professor não pode nunca esquecer da realidade do seu educando, para que possa elaborar os planos de aula de acordo com seu conhecimento prévio e necessidades do educando.

Além de tudo isto, o pedagogo tem que conhecer os seus direitos e as leis que os protegem.

Por isso há uma necessidade que este tema seja mais divulgado, por meios de palestrantes da área da saúde, da mídia, de folder e principalmente no meio escolar.

6. Referências

CODO, Wanderlei. **Educação: carinho e trabalho. Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar á falência da educação.** São Paulo: Editoras Vozes, 2006.

COSTA, Dr. Carlos Antonio da disponível em <http://www.drcarlos.med.br/artigo038html>. Acesso em 15/09/2010.

JBEILI, Chafic. **Síndrome do Burnout: Identificação, tratamento e prevenção;** disponível em <http://www.chafic.com.br>. Acesso em 01/07/2010.

LIMA, Olívia. **Síndrome Burnout.** Disponível em <http://www.webartigos.com/.../Síndrome-De-Burnout/pagina1.html/>>. Acesso em 27/02/2010.

SÍNDROME de WIKIPEDIA. Enciclopédia livre- “Síndrome de Burnout”, [on line]. Disponível em: [pt. wikipedia.org/wiki/SÍNDROME_DE_BURNOUT](http://pt.wikipedia.org/wiki/SÍNDROME_DE_BURNOUT). Acesso em 27/02/2010.

Santo, Raimundo da Silva. < <http://www.shivoong.com>. Acesso em 01/11/2010.