

GESTÃO ESCOLAR: UMA REFLEXÃO SOBRE A SAÚDE EMOCIONAL DO PROFESSOR — ENTRE O STRESS E A SÍNDROME DE BURNOUT

José Antunes de Souza Pomiecinski¹
mdjasp@gmail.com

Cleusa Maria Pomiecinski²
cleusamariap@yahoo.com.br

RESUMO:

Educar é uma das profissões mais gratificantes, considerando que o esforço e dedicação desempenhados podem ser recompensados. Mesmo assim os professores apresentam altos índices de estresse e depressão. Os problemas enfrentados pela categoria vão desde salas superlotadas, baixos salários, longas jornadas de trabalho, burocracia, indisciplina, violência e desrespeito. Estas situações enfraquecem o trabalho docente fazendo com que os professores adoçam e se afastem das salas de aula. **Preocupa e chama a atenção**, o fato de os professores figurarem entre os profissionais com níveis de estresse consideráveis. A Síndrome de Burnout, assunto tratado neste artigo, é uma patologia reconhecida pelo ministério da saúde no Cid-10, sob o código Z73.0. É diferente da depressão por mais que os sintomas se pareçam, embora um quadro depressivo possa desencadear a Síndrome, que nada mais é que uma resposta às situações de estresse pelas quais os professores passam todos os dias, um estado de esgotamento. Entretanto, das dificuldades enfrentadas, grande parte dos professores sentem motivação para persistir na profissão e não renunciam às esperanças, aos sonhos e a persistência, fazendo valer a máxima de que “nada como um dia após o outro”. O artigo discorre sobre a Síndrome de Burnout, o estresse e as possibilidades de bem-estar docente. A profissão docente sofreu grandes transformações no decorrer da história da sociedade, se antes era visto como o mestre que detinha o saber, agora sua principal função é ser colaborador no processo de ensino e aprendizagem. Mas para exercer seu papel de forma eficiente e eficaz é importante que o profissional da educação esteja psicologicamente bem preparado.

Esta classe de trabalhadores apresenta-se como uma das profissões mais gratificantes, já que podem ver o resultado do esforço e dedicação, no entanto, é alarmante o número de educadores que apresentam esgotamento físico e mental, com necessidades de afastar-se da sala de aula a fim de solucionar problemas desta ordem. O nível elevado de estresse vem aparecendo com muita frequência na profissão docente. Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), “a situação é preocupante, considerando a profissão como de alto risco físico e mental”. A sociedade e a família vêm exigindo da categoria a transmissão de conhecimentos acadêmicos e a correção de problemas sociais. O constante contato e envolvimento com pessoas exige muito esforço também físico, mas acima de tudo mental e emocional. Desta forma este artigo propõe investigar bibliograficamente a causa do estresse, depressão e definir a Síndrome de Burnout nos profissionais da educação, especificando seus sintomas e apontar ou recordar algumas atitudes que podem vir facilitar a vida do mesmo em sala de aula.

Palavras – Chave: Profissão docente; saúde do educador; Síndrome de Burnout.

¹ Licenciado em Filosofia, mestrando em Educação pela Uniplac em Lages/SC. Professor de Filosofia e Sociologia na rede pública estadual de Santa Catarina.

² Licenciada em Pedagogia, Especialista em Neuropsicologia Educacional. Coordenadora de Ensino de Fundamental e Médio em Curitiba/SC.

GESTÃO NA EDUCAÇÃO: A SAÚDE DO EDUCADOR

Chama atenção o número de professores que se afastam da sala de aula por motivos como: estresse, depressão, síndrome do pânico, cansaço, esgotamento físico e emocional e outras patologias decorrentes da profissão.

No entanto, o educador não começa sua profissão assim, pode-se afirmar que são o desgaste e os problemas enfrentados no cotidiano da profissão que levam esta classe ao colapso. As causas externas são muitas: a profissão exige contato direto com as emoções e problemas dos alunos sendo praticamente impossível o não envolvimento; além de salas de aulas superlotadas, indisciplina, baixo salário, jornada de trabalho extremamente longa, burocracia e demais situações que a categoria enfrenta.

A questão é objeto de estudo e vem chamando atenção tanto no cenário nacional quanto internacional. Esteve (1999), denomina a situação como mal-estar docente, uma expressão que indica apatia e desencanto com a docência. Segundo o autor, há uma crise da profissão docente que está relacionada com massificação do sistema educacional. O fenômeno da ampliação das matrículas atingiu os professores do ensino fundamental que sentiram uma sensível transformação das suas condições materiais de trabalho e do valor que a sociedade atribui a profissão. Ainda, a precariedade para atender às novas demandas sociais, à falta de professores, à pequena procura pela carreira docente. Porém, o mal-estar descrito pelo autor também é relacionada ao número crescente de docentes que apresentam doenças físicas, emocionais e mentais.

Jesus, S. (2002, p. 15), que faz a problematização da questão do mal-estar na docência entende a situação como fenômeno social:

O mal-estar docente é um fenômeno dos nossos dias, quer pelo aumento brusco da percentagem de professores com sintomas de mal-estar nos últimos anos quer pelo facto (sic) de no passado os professores não apresentarem índices mais elevados de insatisfação, stress ou exaustão do que outros profissionais. Assim, o mal-estar docente é um fenômeno da sociedade actual (sic), estando interligado com as mudanças sociais que ocorreram nas últimas décadas, com implicações no comportamento dos alunos na escola [...]

Além de mal-estar docente, podem ser encontradas outras denominações como Síndrome de Burnout. Descrita como causadora do estresse no trabalho, caracterizando-se por exaustão emocional, depressão, desinteresse, frustração, angústia, avaliação negativa de si mesmo e insensibilidade com relação a quase tudo e todos. A Síndrome causa sintomas como: fortes dores de cabeça, tonturas, oscilações de humor, distúrbios do sono, dificuldade de concentração, problemas digestivos. Os sintomas são muitas vezes confundidos ou mal interpretados pelo educador e seu médico.

A síndrome de Burnout vem do inglês "to burn out", queimar por completo, também chamada de síndrome do esgotamento profissional, assim denominada pelo psicanalista Freudenberg no início dos anos 70. Reinhold (2008) no livro 'O Stress do Professor', faz uma metáfora ao referir a Burnout em uma expressão, "consumir-se em chamas". Isto é, a pessoa consome-se física e emocionalmente, passando a apresentar comportamentos citados acima.

Amorim e Turbay (1998), afirmam que a Síndrome de Burnout é uma experiência subjetiva, ou seja, própria da pessoa, que agrupa sentimentos e atitudes implicando alterações, problemas e disfunções psicofisiológicas com consequências nocivas para a pessoa e a organização, sendo que esta afeta diretamente a qualidade de vida do indivíduo.

Apesar de ser uma experiência subjetiva ela não está isolada ou dissociada dos aspectos sociais e psicológicos. De acordo com Carlotto (2005) a Síndrome de Burnout na educação é um fenômeno muito complexo e com dimensões variáveis que resultam de aspectos individuais e do ambiente de trabalho. Não se restringem apenas à sala de aula ou ao contexto institucional, todos os fatores envolvidos nesta relação, inclusive políticas educacionais e fatores sócio-históricos.

O corpo humano trabalha em conjunto, e o meio pode exercer influência sobre o sujeito, quando algo não acontece nos padrões da normalidade, são emitidos sinais de alerta gerados pelo cérebro. Para Lipp (2005) é ali que acontecem os alertas ocasionados pela comunicação do hipotálamo³ com a hipófise⁴ enviando a mensagem para as glândulas adrenais, que produzem os hormônios adrenalina e cortisol, estas substâncias são úteis para proteger o organismo, já que a adrenalina fornece força para enfrentar o estressor que é a causa do estresse.

Muitas vezes de acordo com Lipp (2005,) as mensagens enviadas para o corpo são sinais de alerta, funcionando como alarme, porém é muito comum o educador não dar devida atenção na tentativa de calar o corpo. Assim o estresse progride para outras fases.

Para a pesquisadora, Marilda Emanuel N. Lipp (2005), os sintomas aparecem gradativamente. O indivíduo entra no processo de estresse pela fase de um alerta, produzido adrenalina dando energia e vigor. Permanecendo o estressor, ou surgindo novo desafio ou dificuldade, o indivíduo entra na segunda fase chamada de resistência, nesta fase surgem dois importantes sintomas: a dificuldade com a memória⁵ e muito cansaço. Para sair deste processo eliminando estresse é preciso muito esforço para lidar com a situação. Caso não consiga resistir ou mesmo se adaptar o corpo dá sinais de colapso entrando na fase de quase exaustão onde aparecem vários sintomas.

Muitos educadores passam ou passaram pelo que Lipp (2005) chama de sintomas da fase de quase exaustão: cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória imediata, apatia, indiferença emocional, impotência sexual ou perda da vontade de fazer sexo, corrimentos, infecções ginecológicas, aumento de prolactina⁶, tumores, problemas de pele, queda de cabelo, gastrite ou úlcera, perda ou ganho de peso, desânimo, questionamento diante da vida, dúvidas, ansiedade, crises de pânico, pressão alta, alteração dos níveis de colesterol e triglicérides, distúrbios de menstruação e queda na qualidade de vida (p. 73).

³ Porção do encéfalo que forma a parede inferior e parte das paredes laterais de um dos ventrículos cerebrais; os núcleos hipotalâmicos exercem controle sobre atividades do organismo como o sono e a temperatura corporal.

⁴ Pequena glândula endócrina, situada na base do cérebro, e que exerce função reguladora de várias outras glândulas endócrinas.

⁵ A princípio é comum falhar a memória de curto prazo, como: onde coloquei as chaves, ou que vim buscar aqui. O que difere de um simples esquecimento é a seguida manifestação.

⁶ A prolactina é um hormônio produzido principalmente no sistema nervoso central (hipófise), com diversas funções no corpo humano. Esse hormônio desempenha um papel importante na amamentação e ovulação. O excesso de produção de prolactina, mais frequente em mulheres entre 20 e 50 anos, resulta em alterações nas funções sexuais e reprodutivas. Os sintomas mais comuns são a irregularidade menstrual, amenorreia (parada da menstruação), infertilidade e saída de leite pela mama na mulher não grávida.

Ainda para Lipp (2005), a fase da exaustão é a mais perigosa, pois é patológica, se manifestada quando não há medidas para atenuar o estresse ou que possibilite a pessoa lidar melhor com os estressores levando assim o sujeito adoecer por completo. O estresse prolongado afeta diretamente o sistema imunológico, reduzindo a resistência corporal. Nesta fase, o sujeito pode entrar em depressão, perder o gosto pela vida, não se concentrar, e até mesmo rir. Desta forma surge a necessidade urgente de ajuda do psicólogo, a fim de lidar com as causas e do médico para tratar a parte já adoentada. Um nível de stress elevado pode levar a Síndrome de Burnout.

Percebe-se que não são fatos isolados que determinam a Síndrome, mas uma sequência deles e que raramente são percebidos antes pelo docente, como descreve o autor:

“O Burnout é como uma “erosão” gradual, e freqüentemente [sic] imperceptível no início, de energia e disposição, como consequência [sic] de um stress: o burnout não ocorre de repente; é um processo cumulativo, começando com pequenos sinais de alerta, que, quando não percebidos, podem levar a uma sensação de quase terror” (REINHOLD, 2003, p. 65).

O educador precisa perceber que não está sozinho enfrentando esta dificuldade e que é necessário procurar auxílio antes que a situação se agrave, ou que os sintomas sejam mascarados.

ENTENDENDO AS FASES DA SÍNDROME DE BURNOUT NO COTIDIANO DO EDUCADOR

Após o período de estresse, descritos anteriormente, é necessário compreender o processo da Síndrome de Burnout. Algumas fases podem não apresentar-se bem definidas no desenvolvimento da patologia.

Ao iniciar sua carreira o professor é, de maneira geral, muito entusiasmado com sua profissão acreditando que “pode salvar o mundo”, a energia parece não ter fim. A escola é tudo na sua vida e acaba preenchendo todas as suas necessidades. De acordo Reinhold (2008) esta é a primeira das demais fases.

Mas a realidade aparece, o professor percebe que suas expectativas e sonhos foram irreais. Assim, o ensino passa a não mais satisfazer as suas expectativas, as recompensas e reconhecimento não são mais observadas e o salário não é tão atraente para tanto esforço. Como consequência surge a desilusão.

Na terceira fase o professor estagna e se frustra. Sua energia antes tão presente agora se transforma em fadiga crônica, cansaço, a irritabilidade com colegas e alunos é perceptível contribuindo ainda mais com a mudança de comportamento. Nesse sentido, surgem os atrasos e faltas, a fuga se torna um mecanismo de defesa. Sua produtividade não é mais a mesma e a qualidade do trabalho é reduzida. Com o estabelecimento da frustração o professor inconscientemente culpa pelo insucesso os alunos, colegas e direção.

A quarta fase é a apatia e Burnout total. O desespero toma conta do professor, há um sentimento de fracasso, perde a autoestima e autoconfiança, muitas vezes a depressão, solidão, pessimismo o faz perder o sentido de vida. É comum nesta fase o pânico, o educador simplesmente não consegue se aproximar da escola ou da sala de aula, sua sensação é de morte.

Fica evidente a vontade de abandonar sua profissão. Estas são características desta fase.

Sem auxílio é muito provável que a escola não veja o professor ressurgir das cinzas recuperando-se da Síndrome de Burnout.

Existem sinais e sintomas que facilitam o entendimento e a evolução da doença, que inicialmente pode se confundir com outras patologias.

Para Jbeili (2008) inicialmente a vontade em ir ao trabalho fica comprometida, o ânimo com relação às atividades que executava normalmente vai diminuindo; aparecem sintomas físicos como dores genéricas e imprecisas nas costas e na região do pescoço e coluna. O professor não se sente bem, mas não sabe dizer exatamente o que lhe incomoda.

Para o psicanalista Jbeili (2008) no segundo estágio as relações que são estabelecidas no trabalho sofrem perdendo a qualidade. Também surgem pensamentos neuróticos de perseguição por parte da direção ou coordenação e colegas de trabalho, fazendo com que a pessoa pense em mudar de setor e até de emprego. Assim começam as faltas, licenças médicas, ocorre resistência em participar nas decisões da equipe. Os afastamentos físicos, as faltas e as licenças funcionam, em muitos casos, como meios utilizados para fugir dos problemas que vivem e, podem ser indícios de um desejo velado dos professores de desligarem-se de uma atividade profissional na qual se sentem desvalorizados, estressados e enfraquecidos:

Tais mecanismos, que se caracterizam por um distanciamento físico ou psicológico do trabalho e indicam o enfraquecimento e até mesmo a ruptura de alguns vínculos, são nomeados como abandonos temporários e abandonos especiais (LAPO e BUENO, 2003, p. 79-80).

Já no terceiro estágio as habilidades e capacidades ficam comprometidas, os erros ficam cada vez mais freqüentes bem como os lapsos de memória, ainda é possível perceber dificuldades com relação à atenção que fica dispersa e difusa. Surgem algumas patologias que geralmente não são associadas ao quadro em que o professor se encontra, mas vistas isoladamente sendo comum alergias e picos de pressão arterial. É comum neste período a automedicação. Também é possível observar a ingestão de bebidas alcoólicas, para amenizar a angústia e o não prazer da vida. Por fim, neste estágio há uma indiferença com as relações de trabalho, a pessoa torna-se sarcástica e cínica, ocorre a despersonalização.

No quarto e último estágio observa-se o alcoolismo, há o uso recorrente de drogas seja lícitas ou ilícitas, há presença de pensamentos de autodestruição e suicídio. A prática laboral fica comprometida e é inevitável o afastamento do trabalho.

Existem alguns sintomas que podem ser observados em pessoas com a Síndrome, que para Jbeili (2008 p. 06 - 07) são somáticos, psicológicos e comportamentais.

Nos sintomas somáticos (físicos) é possível perceber: Exaustão (sintoma físico temporário), fadiga (capacidade física ou mental decrescente), dores de cabeça, dores generalizadas, transtornos no aparelho digestivo, alteração do sono, disfunções sexuais.

Sintomas psicológicos: quadro depressivo, irritabilidade, ansiedade, inflexibilidade, perda de interesse.

Quanto aos sintomas comportamentais é possível perceber na prática e no convívio as

alterações que o educador sofreu com a Síndrome de Burnout já que o mesmo evita os alunos (até mesmo o contato visual), faz uso de adjetivos depreciativos, as explicações aos alunos são breves e superficiais, procura transferir responsabilidades para não se comprometer, reage às provocações em papéis distintos do papel de educador, tem resistência a mudanças. Não debita crédito no sistema educacional e nas pessoas.

É importante, mais uma vez reafirmar nas palavras de Carlotto, que em seu artigo “Preditores da Síndrome de Burnout em professores” (2005) cita Maslach, Schaufeli, e Leiter se referindo a Síndrome de Burnout como um fenômeno psicossocial que aparece como uma resposta crônica aos estressores interpessoais ocorridos em seu ambiente de trabalho.

Ainda salientando, para Codo (2002) o Burnout provoca exaustão e dor emocional, o professor percebe-se em uma situação tênue, ou seja, entre o dever de realizar um bom trabalho e a sensação de que não irá conseguir superar as dificuldades enfrentadas por entender que já não pode dar mais de si mesmo. Assim ficam claras dimensões importantes da Síndrome: uma atitude de endurecimento emocional e afetivo, uma despersonalização que leva a sentimentos e atitudes negativas, à “coisificação” das relações interpessoais, ao não envolvimento pessoal com o trabalho, indicando o efetivo esgotamento da energia e dos recursos emocionais próprios.

As consequências da Síndrome de Burnout nos professores e no sistema de ensino são graves. O mal estar que se instala nos educadores tem reflexos diretos na educação.

Quando a patologia chega à dimensão da despersonalização⁷ as consequências para os alunos são alarmantes, pois os professores criam um distanciamento que atrapalha a mediação do conhecimento. O professor não se envolve afetivamente com o aluno e não se importa com o real aprendizado, pois crê que não existe esforço por parte do aluno para aprender e assim não se sente na obrigação de se esforçar para ensinar.

Quanto ao envolvimento pessoal com o trabalho, a situação é mais crítica, pois muitos professores não se sentem capazes de ensinar, as faltas são constantes e muitas vezes o docente acaba abandonando o cargo por se sentir incapaz. Também pode ocorrer o abandono figurativo da função, ou seja, está na escola para ensinar, mas se torna um profissional apático e suas aulas não surtem o efeito esperado. Os afastamentos e licenças geram também prejuízos financeiros ao sistema educacional com a contratação de professores substitutos. Estes por sua vez, podem encontrar dificuldades com relação ao cronograma da escola e da turma que já se encontrava em andamento, vindo a prejudicar a aprendizagem dos alunos.

Ao vislumbrar a realidade das escolas percebe-se que muitos profissionais estão afastados do cotidiano da sala de aula em grande parte pelos mesmos motivos já citados neste artigo. No entanto, algumas atitudes podem ser tomadas a fim de oferecer uma melhor qualidade no trabalho dos profissionais da educação. É o que será apresentado no item abaixo.

ATUAÇÃO DOCENTE: CUIDANDO DO BEM-ESTAR NA PROFISSÃO

Algumas situações que fazem parte do dia a dia de alunos e educadores já foram mencionadas, como situações de estresse gerados pela violência, a desvalorização do professor

⁷ O professor trata os alunos apenas como objeto de trabalho, de forma mecânica e sem se envolver afetivamente.

por parte dos alunos e acima de tudo do Estado, dificuldade de conciliar a vida pessoal e profissional e outras mais.

Com a finalidade de minimizar alguns destes aspectos que incidem em patologias para a vida do educador é importante pensar na promoção do bem-estar que pode se viabilizar pelas mãos dos próprios professores, a fim de que sua profissão não se torne um fardo tão pesado.

Cuidados com a voz

O instrumento mais importante do educador é a voz e é com ela que o profissional da educação transmite os conhecimentos, media debates, explica os conteúdos. A voz é utilizada de maneira desgastante e não havendo cuidados necessários os problemas serão inevitáveis.

Uma direção importante para uma boa saúde vocal é perceber o problema, por meio dela o professor procura tratamento específico e tenta impedir o uso incorreto da voz. Com a finalidade de atingir uma preservação vocal com qualidade é necessário que o professor incorpore alguns hábitos e eliminar os que prejudicam sua saúde. As mudanças precisam acontecer no plano pessoal e também no ambiente.

Sem perceber o problema, o professor utiliza a voz de forma incorreta, em grande parte aumentando o tom para encobrir os ruídos existentes e também utiliza a respiração de maneira inadequada provocando sobrecarga no aparelho fonador que ocasionam alterações vocais. A maioria dos profissionais se acostuma com o problema, fazendo ajustes negativos ou esperando que a voz volte sem procurar tratamento.

As alterações na voz podem ser provocadas pelo estresse gerado pela grande quantidade de alunos na sala de aula; esforço vogal constante; meio externo (acústica arquitetônica) é um grande problema pois as salas de aula não estão preparadas acusticamente fazendo com que o professor se desgaste muito ao tentar ser ouvido. Salas muito altas e muito grandes, ruídos externos prejudicam a propagação da voz, a distância entre aluno e professor prejudicam a propagação da voz causando disfonia ocupacional

Os sintomas mais comuns de desgaste da voz são: enfraquecimento ou perda da voz no final do período diário de aula; quebra na voz durante as explicações; voz rouca por vários dias; dificuldade em cantar; diminuição do volume da voz; necessidade de pigarrear; respiração curta enquanto fala; dor de garganta; esforço para falar; tosse seca, voz mais rouca na sexta-feira e boa qualidade após o descanso no final de semana.

A disfonia vocálica é um dos problemas que mais afasta professores da sala de aula. Existem várias maneiras de prevenir os distúrbios da voz e preservá-la. Segundo Gass (2006): As cordas vocais são os músculos que o professor mais exercita durante seu trabalho é necessário tomar algumas posturas importantes como o relaxamento; exercícios de respiração com movimento dos braços, ombros, pescoço. É importante ter uma boa articulação para emitir corretamente a voz, não esquecer das bochechas, lábios, língua, maxilar. É importante ainda preservar a voz durante as aulas controlando o volume, diminuir os ruídos do ambiente usar apitos para chamar atenção nas aulas ao lar livre e manter a cabeça e o corpo relaxados.

Alguns hábitos diários são importantes: usar giz antialérgico e limpar o quadro com pano úmido, beber água sempre que possível, evitar o fumo; sempre que puder utilizar recursos didáticos e atividades de menor uso vocal e planejar bem as aulas. Diariamente falar com intensidade moderada; articular bem as palavras; falar menos; cuidar com as comemorações.

Exercitar-se preparando a projeção da voz produzindo o som trrrr...(vibrando a ponta da língua), idem o som brrrr... (Vibrando os lábios). Desaquecer a voz ao final da aula com bocejos de forma relaxada, produzindo sons vocálicos ao final.

Prevenindo a depressão

Muitas discussões estão acontecendo em torno da saúde do educador, mas nada de efetivo é feito em termos de políticas de prevenção, acompanhamento e tratamento. O que se vê são professores buscando seus direitos para conseguir fazer um tratamento.

Ocorrem aqui o fenômeno chamado de absenteísmo⁸, que nada mais é que o não suportar estar nas salas de aula, os professores faltam muito e quando não há mais saída acabam recorrendo a licenças médicas. Muitas vezes as secretarias de educação justificam essas licenças como um motivo para “matar trabalho” como se os professores estivessem mentindo ou fugindo de um mal estar que é visível para qualquer um, há exceções como em qualquer outro setor.

A escola é um local em que se constrói o conhecimento e deveria encontrar meios, usando a compreensão e solidariedade, para resolver esse impasse. Mas, por não compreender ou ignorar não há uma importância social com o problema da depressão, no entanto é um assunto de saúde pública.

A doença é capaz de desencadear uma série de problemas sociais, como incapacidade de acompanhar um ritmo normal de trabalho, perda de memória, insegurança pessoal, pânico, dificuldade de realizar tarefas simples que precisam ser tratado urgentemente, além de incapacitar o professor para o trabalho podem levar à morte, seja ela natural ou provocada.

Vários fatores podem originar a depressão. Lipp (2008) considera a depressão como a condição que mais sofrimento traz ao ser humano, sendo capaz de destruir a felicidade e a qualidade de vida das pessoas. As coisas boas da vida, até aquelas muito apreciadas pela pessoa adoecida, perdessem a graça e o sentido, a pessoa sente-se alheia a qualquer sentimento. Os fatores da depressão podem ser de origem biológica com predisposição genética, ingestão de medicação, outras enfermidades e pensamentos inadequados.

Neste artigo tratamos mais especificamente sobre a depressão associada aos sintomas de estresse. Quando o quadro não é avançado a recuperação pode ser feita por meio de treino antiestresse, que são atitudes que beneficiam o corpo e a mente, como por exemplo o relaxamento muscular, alimentação balanceada, exercícios físicos e reestruturação cognitiva.

Para combater a depressão é preciso saber quais os causadores de estresse, ou seja, sua origem. Na profissão docente, muitos fatores que possuem relação com o meio são impossíveis de serem modificados, como os curtos prazos que precisam ser cumpridos, o currículo inadequado

⁸ Hábito de estar frequentemente ausente de um local (trabalho, estudo); fato de não comparecer a um ato, de abster-se de um dever.

à realidade do aluno, portanto é preciso encontrar um ponto de equilíbrio para resolver essas situações.

O equilíbrio emocional é fundamental para se conviver bem no ambiente de trabalho. É fundamental fazer dos problemas desafios positivos a serem atingidos. Esses desafios podem ser mais facilmente atingidos com a cooperação entre os profissionais da educação e este é o ponto principal para o bom desenvolvimento do trabalho docente. Dividindo angústias também se dividem soluções.

A Professora Marilda Emmanuel Lipp (2008) enumera passos divididos em estratégias para enfrentar o estresse:

Estratégias educativas:

- ✓ Saber o que é estresse;
- ✓ Reconhecer o estresse no corpo, na mente e nas relações interpessoais;
- ✓ Identificar as fontes externas de estresse;
- ✓ Identificar também os estressores internos (a fábrica particular de estresse de cada um).

Estratégias situacionais:

- ✓ Tentar eliminar os estressores possíveis de serem eliminados;
- ✓ Aceitar os estressores inevitáveis;
- ✓ Reinterpretar os estressores inevitáveis, ou seja, ver o lado positivo de cada estressor essencial em sua vida.

Estratégias de enfrentamento duradouro

- ✓ Aprender a reconhecer os seus limites;
- ✓ Aprender a respeitar os seus limites;
- ✓ Tomar uma atitude ativa diante da vida;
- ✓ Usar estratégias de enfrentamento do estresse, concentrando-se na busca de soluções e não nas emoções geradas pelos estressores;
- ✓ Usar técnicas de resolução de problemas;
- ✓ Assumir a responsabilidade pela sua vida;
- ✓ Aprender a dizer “não”;
- ✓ Utilizar o apoio do colega no ambiente de trabalho;
- ✓ Lembrar que nada ruim dura para sempre.

Estratégias de enfrentamento para atenuar os sintomas

- ✓ Rir, brincar, fantasiar, usar o senso de humor;
- ✓ Tirar férias mentais, isto é, desligar-se dos problemas por alguns minutos durante o dia;
- ✓ Usar técnicas de relaxamento;
- ✓ Alimentar-se bem;
- ✓ Praticar alguma atividade física.

Cuidar da saúde mental e emocional: prevenindo a Síndrome de Burnout

Existem várias formas de adoecimento mental adquirido no ambiente de trabalho, além da pressão psicológica, exercida pelo papel social que o educador possui de transmitir o conhecimento e fazer com que este conhecimento seja absorvido pelos alunos.

É delicado diferenciar a Síndrome de Burnout de outros males, já que este se manifesta de várias formas. A grande parte desconhece a Síndrome, até mesmo os portadores dela. Existem ainda os professores que não sofrem propriamente deste mal, mas que em algum ou outro momento da vida já puderam experimentar algum sintoma de Burnout. Em algumas pessoas pode apresentar-se sob a forma física (dores de estômago, cabeça ou musculares), em outra, sintomas nítidos de depressão e ainda em uma terceira, sinais nítidos de ansiedade.

A Síndrome de Burnout é um processo que tem início com o estresse crônico. No entanto, estes termos são distintos, o estresse é resultado das pressões do dia a dia, que exigem muitos esforços físicos e psicológicos por parte do professor. Já a outra pode ter origem do estresse prolongado, mas em geral é resultado de frustrações no ambiente de trabalho, o educador sente que seus esforços não são reconhecidos e passa a executar com frieza as suas funções.

A psicóloga Beatriz Accioly, propõem dicas para prevenir o Burnout no ambiente de trabalho:

- ✓ Pedir ajuda. Procurar um profissional de saúde, como um psicólogo ou um médico que possa ajudar a avaliar as melhores formas de lidar com a situação.
- ✓ Dar um tempo. Se o Burnout parece inevitável é bom afastar-se do trabalho, sair de férias, pedir licença temporária. Usar o tempo de distância para recarregar as baterias.
- ✓ Cuidar da saúde. É importante manter um bom nível de saúde física, por isso é necessário comer bem, dormir suficiente e fazer exercícios. Professorem com nível elevado de carga horária tem dificuldade em estabelecer uma rotina para os exercícios físicos.
- ✓ Cuidar de você. É importante prestar atenção às necessidades e encontrar maneiras de satisfazê-las.
- ✓ Utilizar técnicas de antiestresse. Como o Burnout está relacionado com o estresse, muitas das técnicas de administração e prevenção do estresse ajudam a prevenir e minimizar os efeitos.
- ✓ Cultivar relacionamentos. É importante cultivar relacionamentos com outras pessoas, e passar tempo se socializando. Poucos relacionamentos positivos podem reduzir o seu impacto.

Tratando a perda da memória

A memória é dividida em três dimensões: imediata, intermediária e remota. A imediata diz respeito a fatos recentes próximos (de horas e poucos dias). A intermediária diz respeito a fatos de semanas e meses e a remota se refere a fatos antigos, do passado.

As causas para a perda da memória são inúmeras: acidente cerebral grave, senilidade, alcoolismo, infecção, alterações da tireóide, drogas, depressão, transtornos de ansiedade. Os professores estão expostos a quase todos os fatores e isso faz com que muitos deles sejam acometidos por esse mal.

Como em todos os problemas emocionais a primeira providência é identificar o desconforto. Em grande parte dos casos os transtornos de ansiedade são as causas mais comuns para a perda da memória, além de esforços constantes a que os professores estão submetidos diariamente. Muitas vezes a perda de memória é algo temporário e sendo assim é possível amenizar os sintomas com atitudes simples no dia a dia:

- ✓ Focar a atenção. Concentrar-se em um assunto ou evento que desperta interesse. Evitar fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo ou ficar pensando em outras coisas a serem resolvidas.
- ✓ Reduzir o estresse. Aprender técnicas de relaxamento, organizar melhor seu tempo e assim a capacidade de gerenciar o estresse terá uma melhora significativa.
- ✓ Dormir bem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos últimos vinte anos ocorreram mais mudanças na sociedade no que tange a esfera política, social e econômica que em dois séculos e todos acabam sofrendo para se adaptar com as mudanças, inclusive a escola. Codo (2002), afirma que o Burnout é um dos filhos deste novo tempo. Realmente, essas mudanças vêm transformando profundamente o nosso meio, trazendo novos conceitos de trabalho e de trabalhador e que causam um impacto em todas as pessoas inseridas no mundo do trabalho, e com os profissionais docentes não poderia deixar de ser diferente.

Suas funções vêm se modificando, **assumindo o papel da escola e da família**, com o mesmo ritmo e o que estamos presenciando é que muitos não conseguem acompanhar este ritmo e tais mudanças têm resultado em intensificação do trabalho docente, ampliando suas ações e, conseqüentemente, originando desgastes e insatisfação por parte destes profissionais. A realização profissional está ligada a aspectos como: bem-estar, garantia de saúde, segurança física, mental e social, e capacitação para realizar as tarefas do trabalho com segurança e bom uso de energia pessoal.

A qualidade de vida no trabalho no que diz respeito à saúde, não depende somente do professor, mas também da instituição, da sociedade. São necessárias de políticas públicas urgentes que possibilitem melhores condições de trabalho ao educador.

Uma grande parte dos professores **tem uma jornada de trabalho exaustiva com até 60 horas semanais**. Este ritmo impede um bom convívio familiar, a prática de exercícios físicos, com cuidado com a saúde do corpo e da mente. Todo esse esforço em prol de um salário digno que priorize as necessidades familiares e inclusive de estudo.

Certamente vários professores já sentiram um ou mais sintomas da Síndrome de Burnout. No entanto, educar é apaixonar-se e muitos educadores com certeza são apaixonados pela sua profissão e pelo trabalho que desempenham, embora encontrem dificuldades não desistem nunca.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023**: informação e documentação-elaboração. São Paulo: ABNT, 2000.

ACCIOLY, Beatriz. **Dicas para prevenção da Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho**. Disponível em: < <http://www.beatrizaccioly.com/>> Acesso em: 12 out 2012.

AMORIM, C.; TURBAY, J. (1998). **Qualidade de vida no trabalho e síndrome de burnout**. Anais do VII Encontro Regional Sul da ABRAPSO. Curitiba, 18-20 de setembro, p. 70.

CARLOTTO, Maria Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. **Artigo Síndrome de Burnout em professores**. Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE) ? Volume 11 Número 1 Janeiro/Junho 2007.

CARLOTTO, M. S. (2005). **Síndrome de Burnout em professores de instituições particulares de ensino**. (Tese de doutorado, Universidade de Santiago de Compostela, 2005). D.L.C, 2002.

CODO, W. **Educação: carinho e trabalho – Burnout, a síndrome da desistência do educador**. 3 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

ESTEVE, J. M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. Trad. Durley de C. Cavicchia. Bauru, São Paulo: EDUSC, 1999.

FERREIRA, A. B. H. **Aurélio século XXI: o dicionário da Língua Portuguesa**. 3. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999

GASS, Eny Léa. **Cartilha da Voz – Simpro –Rio**, 2006.

LAPO, F. R.; BUENO, B. O. **Professores, desencanto com a profissão e abandono do magistério**. Cadernos de pesquisa, n. 118, p.65-88, março, 2003.

LIPP, Marilda Emmanuel N. (org). **O stress do Professor**. 6 ed., Campinas, SP: Papyrus, 2008.

LIPP, Marilda Emmanuel N. (org). **Stress e o Turbilhão da Raiva**. 1 ed., São Paulo, Casa do Psicólogo, 2005.

Revista brasileira de epidemiologia: **Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB**. São Paulo: Scielo, v. 13, n. 03, set. 2010. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2010000300013>. Acesso em: 01 set. 2012.

REINHOLD, H. **O stress do professor**. Marilda Novaes Lipp (org). 2ª ed. Campinas, SP: Papyrus 2003.

JESUS, S. N. de. (2002). **Perspectivas para o bem-estar docente: Uma lição de síntese**. Lisboa, Portugal: Centro de Recursos de Informação e Apoio Pedagógico.

JBEILLI, Chafic. **Síndrome de Burnout: Identificação, tratamento e prevenção**. Cartilha informativa de prevenção à Síndrome de Burnout em professores, 2008.

