

SÍNDROME DE BURN-OUT: UM DIAGNÓSTICO MASCARADO

BURN-OUT SYNDROME: A MASKED DIAGNOSIS

Renata Silva Rezende¹

Elton Castro Rodrigues dos Santos²

RESUMO: Este artigo visou à saúde mental dos professores, tendo como objetivo verificar a presença de síndrome de Burnout em professores e as máscaras diante de um possível diagnóstico da síndrome, seus impedimentos no diagnóstico e os impactos na aprendizagem dos alunos. O trabalho, sendo um local em que os profissionais passam a maior parte de seu tempo, necessita ser um ambiente de bem-estar para proporcionar tanto ao trabalhador, quanto aos alunos, um local de crescimento e valorização da saúde. O Burnout é resultado de estresse crônico no ambiente laboral, a partir do contato direto com os outros seres humanos, gerando uma diminuição da energia e interesse pelo trabalho, afastamento e endurecimento nas relações afetivas e redução da eficácia profissional. A pesquisa bibliográfica do tipo exploratória buscou compreender o crescente número de professores adoecidos que, mesmo não tendo condições de estar em sala de aula, permanecem, afetando a dinâmica de ensino – aprendizagem. Resultado: preconceitos diante do diagnóstico numa sociedade excludente e capitalista justificam os professores mascararem o próprio diagnóstico. Verifica-se um grande número de professores recebendo diagnóstico falso negativo para o Burnout e falsos positivos para outros transtornos como: depressão, ansiedade, estresse. Este artigo é resultado de uma análise da realidade dos docentes, com proposta de num futuro próximo servir para pesquisas, apontando as causas que levam os docentes e até mesmo profissionais da saúde a mascararem o diagnóstico, o que dificulta a intervenção no espaço escolar.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Docência. Educação.

INTRODUÇÃO

Ao falar sobre a saúde mental do docente é necessário verificar como se processam as relações de trabalho, sociais e econômicas em que está inserido. Nos últimos anos, vem se percebendo uma mudança no panorama econômico mundial, tanto organizacional como social, em que a globalização aumentou a competitividade entre as pessoas, necessidade de atualização profissional, aumento da carga horária de trabalho, desemprego entre outros. Vive-se um ritmo acelerado na sociedade, não há tempo para o lazer, para identificar necessidades pessoais o que leva a maioria das pessoas a eventos estressores no seu cotidiano e consequentemente ao

¹ Psicóloga pela Pontifícia Universidade Católica – PUC/GO, mestranda em Ciências da Educação da Agência Educacional Brasileira – AEBRA polo de Mineiros-GO. Endereço de e-mail: rs_rezende1@hotmail.com. ID Lattes:1955577855530818.

² Pedagogo e Doutor em Educação pela Universidade Estadual Paulista - UNESP/SP, professor orientador em Ciências da Educação da Agência Educacional Brasileira – AEBRA polo de Mineiros-GO. Endereço de e-mail: eltoncastro@ufmt.br. ID Lattes: 4754167397210022.

adoecimento. Esses processos da ordem capitalista, necessitam eleger um alvo para o processo exclusivo, sendo muitas vezes ora o aluno, ora o professor e ora a família (CAMPOS, 2018).

Por atuar na Saúde Mental, surgiu o interesse em pesquisar sobre o tema, com o objetivo de esclarecer sobre as dificuldades em relação a síndrome de Burnout nos professores, que mesmo tendo sua saúde mental comprometida continuam trabalhando e sem as mínimas condições de realizar um trabalho com eficiência.

Este estudo caracterizou-se como uma revisão bibliográfica do tipo exploratória, sobre o tema Síndrome de Burnout em docentes. A coleta de dados foi realizada mediante busca eletrônica, na base de dados da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – CAPES (Catálogo de Teses e Dissertações), sobre a temática em questão, referente ao período de 2014 a 2018, na área da educação. Foi utilizado o termo Burnout para a localização de teses e dissertações, que constaram no total de 737 teses e dissertações e para refinar foi delimitado o ano e a área da educação, resultando em 12 trabalhos, dos quais foram lidos seus resumos e definidos acerca dos objetivos do trabalho. Para melhor embasar o estudo foram utilizadas literaturas que serviram de base para a elaboração do artigo.

O trabalho, que deveria ser um processo de humanização, socialização e de desenvolvimento humano, na era capitalista toma novos rumos. O trabalhador torna-se mercadoria, é escravizado, limitado em suas escolhas e sua subjetividade não é levada em conta. O sofrimento acaba se transformando em doença, quando suas queixas não são ouvidas, seu trabalho se torna fonte de insatisfação, exaustão levando a impossibilidade de realização profissional. E assim, o docente acaba desistindo e adoecendo (BARBOSA, 2018).

Com base nessa informação, foi realizada uma busca dos principais trabalhos elaborados no período de 2014 a 2018 identificando seus autores, estado e universidades onde foram elaborados. E obtiveram-se os seguintes dados:

PERÍODO 2014 a 2018			
Quantidade teses/ dissertações	Autores	Estado	Universidade
1	SILVA, ROSANGELA MARIA DA;	SP	UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
2	JUNIOR, RAIMUNDO SERGIO DE FARIAS;	PA	UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ

3	BARROS, CLAUDIA MARIA RODRIGUES;	PA	UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ
4	SILVA, ANA PAULA DOS SANTOS;	PB	UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA/JOÃO PESSOA
5	CARNEIRO, PRISCILLA OLIVEIRA;	MG	UNIVERSIDADE DE UBERABA
6	MENDES, MARIA LUIZA MACIEL;	PE	UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
7	MOURAO, ELAINE CRISTINA;	SP	UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
8	NERY, GABRIELA RODRIGUES;	SP	Universidade Cidade de São Paulo
9	RODRIGUES, ANA BEATRIZ GARCIA COSTA;	RS	PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
10	TIMM, JORDANA WRUCK;	RS	PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
11	MALLUTA, ANDREA NOLLI;	SC	UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAÍ
12	FERREIRA, ENIZETE ANDRADE	PA	UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ

Quadro 01: Trabalhos pesquisados
Fonte: CAPES, adaptado pelos autores (2019)

Definição da Síndrome de Burnout:

A docência é considerada uma das profissões mais delicadas, em termos psicológicos, por ser a responsável por todo o processo de ensino, além do investimento afetivo necessário na relação professor-aluno. Envolver-se afetivamente na atividade, exige responsabilidades e uma tensão emocional, que o profissional acaba desgastando-se, pode não suportar e adoecer.

A maioria dos docentes vive do trabalho, e sofre o impacto dessas transformações, o que tem evidenciado um alto índice de adoecimento e sofrimento mental. A profissão docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho – OIT, como uma das mais estressantes. Evidencia condições de trabalho precárias, salas de aula lotadas, violência,

expectativas familiares, indisciplina dos alunos, sobrecarga de trabalho, falta de qualificação, instabilidade profissional, deteriorização na carreira de professor, competitividade, frustrações profissionais e conflitos interpessoais. (COSTA, 2013).

O professor é considerado o agente transformador de cada aluno, mas numa sociedade capitalista, sua missão restringe-se apenas em formar pessoas competentes para a economia, aumentando assim o esgotamento profissional e desconstruindo o verdadeiro significado de ser educador, de ser respeitado, valorizado e reconhecido. O professor também tem passado por uma crise de identidade, em que não sabe mais o que ensinar e como ensinar, sentindo-se incompetente por não conseguir resolver os problemas que se apresentam no ambiente de trabalho. E também os docentes são sempre alvo de críticas e cobranças, sendo avaliados constantemente, o que gera uma sobrecarga mental e emocional. (CODO, 2002).

O professor tem uma característica dinâmica que é a impulsividade, que o faz sentir capaz de transformar o destino das crianças, da escola e da educação. Porém, o processo educativo mudou, deixando os professores impossibilitados de realizar seus objetivos, em que o querer, o dever e o poder fazem com que os professores acabem frustrando-se, gerando insatisfação e sentimentos de ansiedade e, conseqüentemente, desenvolvendo a síndrome de Burnout. Ficam desmotivados para lidar com os obstáculos e dificuldades múltiplas de seu trabalho. (MARINALVA,1992)

“Burnout” é uma palavra de origem inglesa, utilizada para designar coisas que deixaram de funcionar por exaustão ou que queimaram de dentro para fora. Em 1940 a expressão surgiu como uma gíria entre militares e engenheiros mecânicos, para designar uma pane geral no sistema de turbinas e outros motores. Mais tarde, o termo foi utilizado por médicos e enfermeiras para se referir ao estado debilitado, “consumido”, de usuários de drogas (MENDANHA, 2018).

A partir da década de 70, avançaram os primeiros estudos sobre a síndrome de Burnout e hoje existem várias definições sobre ela. A expressão Burnout se traduz por “queimar-se por inteiro”, e também a tradução “exaustão profissional”. O primeiro a utilizar o termo foi o psiquiatra e psicanalista, Freudenberger. (SILVA, 2018).

Diagnóstico, sinais e sintomas da síndrome de Burnout

Para o diagnóstico da síndrome no CID 11, Maslach e Jackson elaboraram o primeiro instrumento de mensuração denominado *Maslach Burnout Inventory* (MBI), que define a síndrome em três dimensões ou sub escalas conforme quadro abaixo:

ITENS	SIGLA	DESCRIÇÃO
01	Exaustão Emocional (EE)	Ocorre quando o docente sente suas energias esgotadas e fadiga para lidar com as situações estressoras do dia a dia no ambiente de trabalho.
02	Despersonalização (DE):	Ocorre diante de atitudes negativas e insensíveis para com os colegas de trabalho e o endurecimento afetivo das relações que levam o docente ao isolamento ou afastamento dos colegas de trabalho.
03	Reduzida Realização Profissional (rRP):	Auto avaliação laboral negativa devido redução da eficácia profissional, além de frustração profissional.

Quadro 02: Instrumento de Maslach Burnout Inventory (MBI).

Fonte: Mendanha, (2018).

Os sintomas e sinais de Burnout são: exaustão física psíquica e comportamental, despersonalização e baixa realização profissional, com manifestações distintas em cada paciente, devido aos fatores biológicos individuais e as características de cada ambiente de trabalho.

Esses sintomas partem de um processo paulatino, cumulativo e progressivo, sendo que sua evolução pode levar anos, até mesmo décadas e quase nunca é notada em seus estágios iniciais. Inicia com alguns sintomas que levam a diminuição da concentração e dificuldade de resolver problemas. O professor passa a se irritar, tencionar, perceber dificuldades, distanciando de seu trabalho diante de suas próprias atitudes críticas, ocorrendo somatizações.

Os sinais e sintomas da síndrome de Burnout desenvolvem-se de forma lenta e progressiva, sendo difícil de ser percebidos no início da doença. E, dependem da reação individual de cada pessoa em relação às características pessoais, predisposições genéticas, condições sociais e ambientais, características psicológicas (perfeccionismo, centralização de atividades, expectativas elevadas, problemas pessoais, mudanças ou conflitos familiares, doenças). (BENEVIDES & SOBRINHO, 2010).

Esses sinais e sintomas se manifestam em três dimensões:

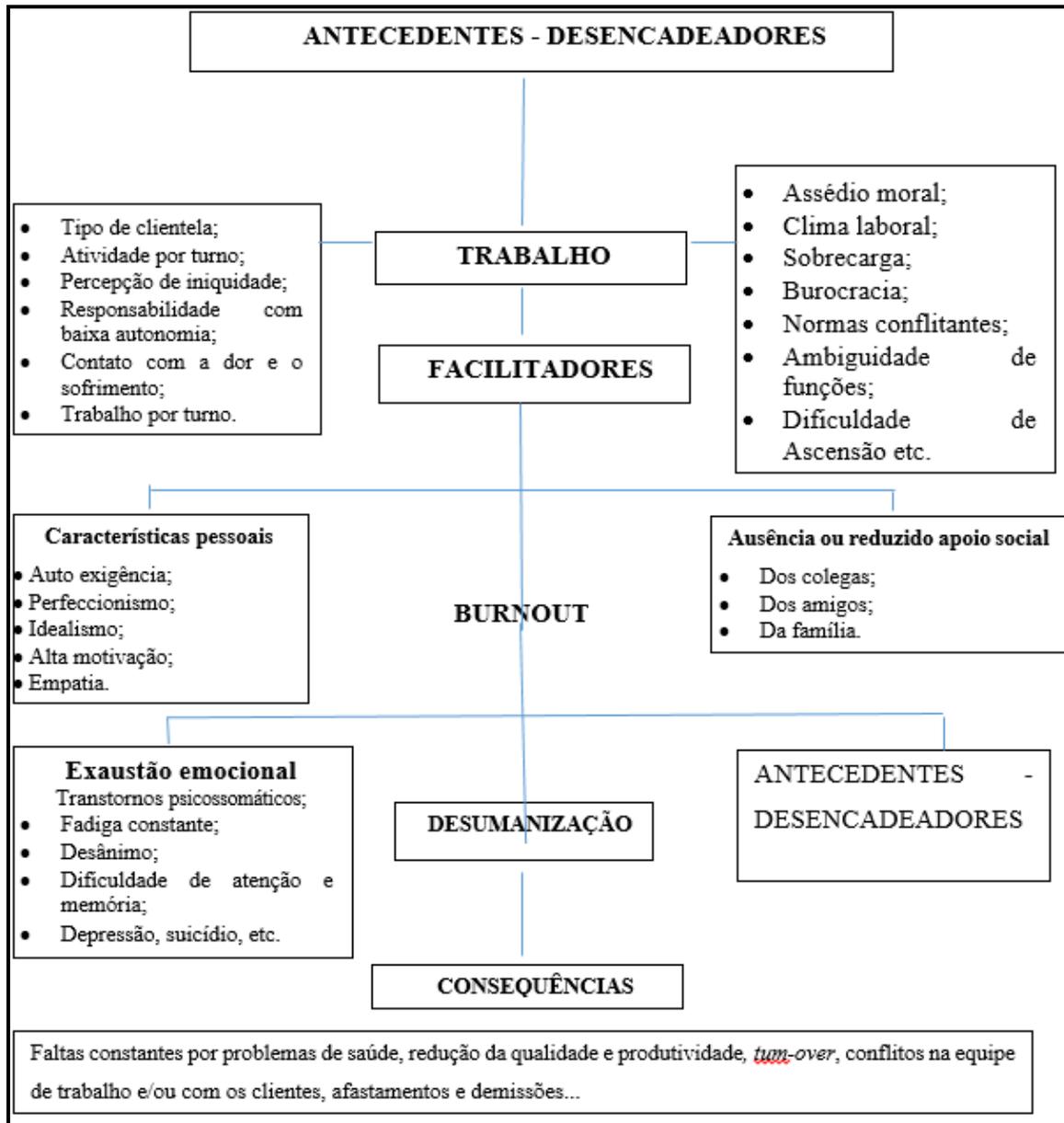
FÍSICA	PSÍQUICA	COMPORTAMENTAL
Alteração no apetite, tremores, transtornos cardiovasculares (taquicardia, alteração da pressão arterial), distúrbios gastrointestinais (constipação intestinal, náuseas,	Como dificuldade de atenção, concentração, redução da capacidade de memória, impaciência, desorientação, labilidade emocional, sentimento de solidão, impotência,	Irritabilidade, agressividade, perda da iniciativa; incapacidade para relaxar; dificuldade na aceitação e na assimilação de mudanças, equívocos ou falhas (lapso memória que podem

diarreia, gastrite, úlcera), imunodeficiência (maior suscetibilidade à doenças, gripes, herpes labial alergia), Mialgias (dores musculares e cervicais), cefaleia (enxaqueca), fadiga, distúrbio de sono (insônia), disfunções sexuais, distúrbios do sistema respiratório (crises asmáticas/ bronquite, falta de ar), alterações menstruais, astenia (fraqueza), cansaço físico extremado (sensação de esgotamento físico).	baixa autoestima, desconfiança (que pode atingir a paranoia), desânimo (capaz de evoluir para disforia e depressão), diminuição da satisfação e do sentimento de realização, lentificação do pensamento, preocupação excessiva por coisas triviais, sentimentos de alienação.	muitas vezes ocasionar acidentes de trabalho); incremento no consumo de substâncias (tais como: café, álcool, calmantes, antidepressivos), probabilidade de suicídio (direto e indireto), absentismo no trabalho, apatia, consumismo, comportamento de autorrisco, conformismo, hostilidade, impaciência, inflexibilidade, apatia, perda de interesse pelo trabalho ou lazer, perspectiva cínica e pessimista, isolamento.
--	---	--

Quadro 04: Três dimensões de Sinais e Sintomas.

Fonte: Mendanha, (2018).

O Maslach Burnout Inventory - MBI é um instrumento para avaliar como os profissionais vivenciam seus trabalhos, e não deve substituir o diagnóstico médico ou psicoterapêutico. Portanto, é auto administrável composto por 22 perguntas, sob a forma de afirmações, com escala do tipo Likert reduzida variando de 1 a 5 (1- nunca, 2-raramente, 3- algumas vezes, 4- frequentemente, 5- sempre), em vez de 1-7, como na original. O preenchimento deste questionário leva em média 15 a 30 minutos. É composto por 03 sub escalas: a ‘exaustão emocional’, a “despersonalização” e a “realização pessoal” (MENDANHA, 2018).



Quadro 5. Modelo de desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* – antecedentes e consequentes
Fonte: Benevides-Pereira, 2008.

O quadro abaixo, de acordo com Malutta (2018), resume as características predisponentes à Síndrome de Burnout:

CARACTERÍSTICAS		
Pessoais	Trabalho	Organizacionais/Sociais
Idade	Tipo de ocupação	Ambiente físico
Sexo	Tempo de profissão	Mudanças organizacionais
Nível Educacional	Tempo de instituição	Normas institucionais
Número de Filhos	Trabalho por turnos	Clima

Personalidade	Trabalho noturno	Burocracia
Nível de Resiliência	Sobrecarga	Comunicação
Lócus de controle	Relacionamento com os colegas	Autonomia
Personalidade tipo A	Assédio Moral	Recompensas
Variáveis do Self	Relação profissional-Cliente	Segurança
Neuroticismo	Conflito de papel	Cultura
Idealismo	Ambiguidade de papel	Prestígio
	Nível de controle/ Autonomia/ Responsabilidade/Pressão/ Possibilidade de progresso/ percepção de inequidade/ conflito com os valores pessoais/ falta de feedback	

Quadro 03: Características da Síndrome de Burnout.

Fonte: Malutta (2018).

As características da Síndrome de Burnout, descritas por Malutta, podem ser consideradas nas leis vigentes brasileiras. O Decreto nº 3048 de 06 de maio/ 1999 do Ministério da Previdência e Assistência Social do Brasil (Ministério da Saúde, 2001) contempla a Síndrome de Burnout como relacionada ao trabalho desde 1999, porém pouco conhecida.

Para o diagnóstico, é preciso que a síndrome seja originada como resultado de estresse crônico no ambiente laboral, a partir do contato direto com os outros seres humanos e não gerenciado com sucesso. Várias mudanças ocorreram a partir da portaria n. 1339, quando foi incluída entre os transtornos mentais e do comportamento relacionadas ao trabalho, porém com CID 11 QD85, não recebendo em seu código o prefixo “F”, indicativo de transtornos mentais. Foi incluída no decreto n. 3048/99 na previdência social concedendo benefícios ao trabalhador e às empresas fica a responsabilidade de emissão do Comunicado de Acidente de Trabalho - CAT. E mesmo sendo um dos CIDs mais comuns, o CID Z73 (Síndrome de Burnout) não aparece nos dados epidemiológicos – NTEP, tendo como resultado o absenteísmo ou afastamento desses profissionais de seu posto de trabalho com o diagnóstico definido com outras patologias e até mesmo permanecendo no trabalho sem condições necessárias para desempenhar sua função. (MENDANHA, 2018).

Diante de uma sociedade capitalista a medicalização tomou proporções gigantescas, trazendo uma ideia de atribuir a causa orgânica como principal razão para determinados mal-estar dos indivíduos, como se a falha do corpo não correspondesse a um modelo ideal de funcionamento, deslocando a responsabilidade do não funcionamento para os docentes e para os alunos e excluindo toda a responsabilidade do contexto social, cultural e político. A expansão do conceito de doença, em que as limitações tornam os professores incapazes, aumentou o número de diagnósticos, interesse tanto da área médica, indústria farmacêutica e mídia,

correspondendo aos ideais capitalistas. Surgem também os rótulos, como forma de “desvio”, ou seja, de controle social, identificando as pessoas que não seguem as normas estabelecidas socialmente. (SILVA, 2018).

Diferenciação de Burnout em relação a outras patologias como: depressão, stress e ansiedade:

Diferentes pesquisas demonstram que o Burnout e a depressão, apesar de sintomas comuns, como anedonia, baixa produção e dificuldades cognitivas, são díspares, pois, o Burnout está relacionado ao contexto laboral e a depressão acomete o indivíduo em diversas áreas de sua vida. E por serem diferentes necessitam de estratégias de tratamento e prognósticos distintos. O depressivo, de forma geral, revela um quadro compatível com tendências disfóricas ou apresenta episódios depressivos em ocasiões anteriores. Na atuação clínica, o Burnout ou é tratado dentro das terapêuticas da depressão ou não é tratado.

O Burnout é uma resposta ao stress laboral crônico, com atitudes e condutas negativas e não deve ser confundido com o stress, que pode conter significados positivos ou negativos (promoção no emprego, morte de uma pessoa querida, ser assaltado) que interferem na vida do indivíduo e não na relação com o trabalho, diante de uma situação ameaçadora. O stress refere-se a uma reação do organismo frente a uma situação ameaçadora. A pessoa com stress recupera-se rapidamente, já com a síndrome de Burnout não, apenas com três dias volta a apresentar os sintomas. O Burnout é visto como produto do estresse laboral crônico, pré-requisito para o desenvolvimento da síndrome. (SILVA, 2017).

Existem quatro concepções para identificar o Burnout, de acordo com Codo (2002):

- Clínica: Apoiada por Freudenberger, considera que a síndrome de Burnout caracteriza-se por alguns sintomas físicos, como fadiga crônica e a baixa autoestima, que podem levar a depressão e até mesmo ao suicídio.

- Organizacional: Apoiada por Cherniss, preconiza que os agentes estressores organizacionais são desencadeantes do processo Burnout. E que a exaustão emocional, despersonalização e a reduzida realização profissional são mecanismos de enfrentamento em resposta a um trabalho estressante, frustrante ou monótono. O professor tem liberdade de agir, mas sobre uma situação impossível de realizar.

- Sócio-histórica: apoiada pelo pensamento de Saranson preconiza que o papel da sociedade está cada vez mais individualista e competitivo, trazendo mais prejuízos que os fatores pessoais ou institucionais. De acordo com Woods (1999) apud Teixeira (2007), o estresse e *Burnout*, em professores, são abordados a partir de fatores situados, em níveis micro (situam-se dentro da biografia pessoal e profissional do professor, comprometimento, valores, carreira e papéis desenvolvidos), meso (tipo de escola, aspectos éticos da mesma, aspectos culturais do professor e dos alunos) e macro (todas as forças derivadas das tendências globais e políticas governamentais). Sendo assim, as condições sociais não canalizam o interesse de uma pessoa ajudar a outra.

- Concepção sociopsicológica: Apoiada pelas psicólogas Christina Maslach e Susan Jackson que preconiza uma visão multidimensional, considerando que a síndrome acontece por meio de uma interação (o professor envolve afetivamente com o aluno) dos aspectos individuais somados as condições de trabalho e que o stress laboral leva ao tratamento mecânico com o aluno. Esta concepção é defendida por vários outros estudiosos, diferindo-se apenas quanto à ordem e aparecimento de cada uma das dimensões.

Perfil social, cultural, demográfico e laboral dos docentes com Síndrome de Burnout

Em relação a pesquisas sobre a síndrome de Burnout em professores, de acordo com Levy (2010), notam-se os seguintes dados:

- Os professores com Burnout têm mais risco de sofrer de agressões físicas, resultante de seu desgaste físico, emocional e cognitivo;

- Professores com características idealistas, altamente motivados, identificados com seu trabalho, empáticos, com altas expectativas, responsáveis e perfeccionistas são mais propensos à síndrome de Burnout, mesmo sendo considerados bons trabalhadores, porém não respeitam seus limites.

- A distância entre o trabalho pedagógico prescrito (regras, responsabilidades, competências atribuídas ao professor) e o trabalho pedagógico real, contribuem para a síndrome.

- As condições de trabalho são precárias, o que deixa os professores propensos a desenvolver doenças físicas e psíquicas.

- Os professores têm elevados índices de problemas psicológicos diante do acúmulo de várias funções na mesma atividade, além da excessiva carga de responsabilidade e a desvalorização do magistério na sociedade.

A ausência de suporte social e afetivo, ou seja, de relacionamentos de boa qualidade, facilidade na resolução de conflitos, pode ser um facilitador para o desenvolvimento da síndrome.

O tempo de atividade profissional tem um aspecto distinto. Os mais jovens, recém-formados demonstram maior probabilidade a síndrome de Burnout, por diversos fatores: contraste entre a imagem idealizada e contrastada com os ensinamentos passados na universidade o que causa decepção e, muitas vezes, provoca a desistência da profissão, além de impotência diante das condições ocupacionais. Outra característica é que a docência não atrai mais os jovens devido aos baixos salários, desvalorização social e más condições de trabalho. E quando estão no mercado apresentam mais atestados em menor tempo, enquanto os que estão há mais tempo no mercado, apresentam atestados com tempo maior. (CODO, 2002).

O estado civil também é outro fator que indica que ter uma relação estável e harmônica minimiza ou retarda o curso da síndrome, por considerar as trocas afetivas e de ideias um grande aliado. Os solteiros e indivíduos com relacionamentos conflituosos, têm demonstrado maior nível de Burnout. Embora a ausência de apoio ou suporte afetivo esteja diretamente ligada a vida particular do professor, liga-se também aos contatos sociais que este profissional mantém, que fica mais difícil devido as condições físicas (dinheiro, tempo, cansaço, atividades múltiplas), psicológicas (disponibilidade, dificuldade de dividir a dor) ou fatores intrínsecos da própria personalidade do indivíduo. A exaustão emocional é o sofrimento a nível afetivo, isto significa que a pessoa não consegue dar mais de si, sente-se sem saída, sem recursos para lidar com as situações que precisa resolver. Na despersonalização, em que o distanciamento no relacionamento afetivo é maior, como o professor irá se disponibilizar para o cuidado com o aluno. Essa relação trabalho e relação afetiva merece atenção e não pode ser desvinculada do processo de trabalho. (BENEVIDES-PEREIRA, 2010)

O suporte social (coping) é também um fator importante para a prevenção de stress no trabalho. Contar com o apoio de colegas, familiares, amigos para ajudar a resolver problemas, compartilhar soluções, criar estratégias, auxilia o profissional a lidar melhor com as situações problemas no seu cotidiano, e sua falta dificulta seu desempenho nas atividades.

A jornada de trabalho extensa, quando o professor necessita lecionar em três períodos, muitas vezes em mais de uma escola, para complementar sua renda, além de uma carga horária fora de sala de aula. Por ser uma profissão com forte presença feminina, as mulheres que sinalizam dificuldade em função do acúmulo de tarefas com a dupla jornada, conciliando o trabalho remunerado com o doméstico podem fomentar o aparecimento do Burnout. Esse quadro configura que o professor ganha mal e não tem poder de compra para manter sua vida e

de seus familiares, mostrando uma desvalorização e falta de reconhecimento do trabalho do professor. Essa desvalorização da profissão ocasiona uma má qualidade de vida, em que o professor muitas vezes não consegue ter lazer, desfavorecendo o bem-estar biopsicossocial e econômico. (CODDO, 2002).

Trabalhar não faz mal a ninguém, mas o fator nocivo do trabalho está em como ele é realizado, as más condições, organização e na relação com o trabalho. O aumento de carga mental se refere aos diferentes números de emprego, número de turmas, número de disciplinas, número de escolas e número de alunos por turma. Situações de professores que possuem dois empregos sugerem maior esforço para se deslocar, adaptar em ambientes diferentes, planejar e preparar atividades. E pior ainda nesta situação, é que o professor é responsável por várias turmas em níveis de ensino diferentes e/ou maior número de disciplinas que leciona. As condições de aprendizagem ficam prejudicadas trazendo dificuldades para os alunos e professores.

A questão da violência na escola é permeada de discussões que podem gerar diversas situações: uma é a questão da vida de cada profissional que está em jogo, outra é o clima de confronto que pode gerar entre professores, além da desconfiança e o confronto nas relações sociais que podem gerar diante das providências de segurança. Pesquisas indicam que os tipos de violência, como por exemplo, as agressões a professores, entre alunos, situações de roubo e vandalismo estão relacionados com o Burnout nos docentes, desde que essas situações se tornem recorrentes. O vandalismo se correlaciona de forma positiva com sentimento de exaustão emocional dos professores, as agressões aos professores com os problemas de despersonalização e a agressões entre os alunos com o baixo envolvimento emocional dos professores no trabalho que desempenham. Esse ambiente coloca uma contradição entre o papel de educar versus a repressão, que essa tensão traz para os professores que não se sentem preparados para ensinar, diante da invasão de privacidade que o vandalismo impõe, causando uma ruptura afetiva e emocional do professor com seus alunos e levando ao sofrimento psíquico. (CODDO, 2002).

A situação da saúde mental dos docentes é alarmante, em que o sofrimento configura no aparecimento das patologias. E mesmo que o sofrimento tenha uma grande gravidade demandando seu afastamento do trabalho, este profissional aplica outras estratégias de defesa, negociando este afastamento diretamente com a direção da escola e quando chegam a procurar benefício, nem sempre é concedido pela equipe médica. E assim o docente não recebe a atenção necessária, os sintomas não são reconhecidos e nem solucionados.

A ausência de suporte social e afetivo é um grande facilitador para desenvolvimento da síndrome de Burnout. Este suporte não significa o simples fato de ter um companheiro ou filhos, mas ter relacionamentos de boa qualidade, maior satisfação, possibilidades de resolução de conflitos, ou seja, maior condição pessoal e mais qualidade no trabalho.

Estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout no âmbito educacional

As estratégias de prevenção e promoção da saúde são necessárias tanto a nível pessoal, nos programas no contexto laboral (coletivos) e nos programas centrados na intervenção do contexto ocupacional e no indivíduo (organizacionais). A nível pessoal, parte da identificação das situações estressantes: manejo do tempo, desconexão do trabalho fora da jornada de trabalho, relaxamento e alongamento, descansos durante o trabalho, prática de atividades físicas, bons hábitos de alimentação e sono, gerenciar o estresse e não abrir mão das férias. A nível coletivo, busca identificar situações estressoras no ambiente, melhorando a convivência e o trabalho conjunto. Desde as variáveis do ambiente físico como ruídos, iluminação, temperatura como também os sociais que envolvem treinamentos, clima corporativo, trabalho em equipe, relações interpessoais buscando harmonia, delegação de atividades, cooperação e suporte emocional entre os colegas. E a nível organizacional, buscar estratégias a favor da qualidade de vida, de saúde e de trabalho implantando programas de socialização, a empresa solicitar participação de profissionais nas decisões laborais, educação permanente, avaliações periódicas entre outras estratégias organizacionais (MORENO-JIMENEZ, 2002).

Segundo Levy e Nunes Sobrinho (2009) as propostas de mudanças no ambiente escolar devem contemplar:

- Análise do contexto para que o planejamento seja bem-sucedido;
- Incentivo de reflexões entre as equipes e os professores no que se refere ao papel do professor;
- Oportunidade no ambiente institucional, para o professor possa manifestar sua competência e expressar sua motivação profissional;
- Rede de suporte social, grupos de apoio;
- Reunião com alunos e pais para troca de experiência;
- Ambiente saudável, oferecido pela instituição, incluindo mudanças positivas nas relações interpessoais, nas condições de trabalho, e na sua organização;
- Ergonomia, mobiliário adequado, boa iluminação das salas de aula, isolamento acústico, temperatura ambiente adequada;

- Incentivo à promoção de valores humanos voltados para o coletivo e não para o indivíduo isoladamente;
- Promoção de campanhas informativas para estimular a participação dos pais no processo educativo e a valorização do trabalho do professor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mesmo sendo reconhecida legalmente pelo Ministério da Previdência e Assistência Social, o diagnóstico de Burnout é mascarado. A realidade encontrada foi que há um grande número de professores adoecidos que não procuram tratamento e dos que procuram tratamento sendo diagnosticados com algum transtorno mental, mas raramente fala-se em Síndrome Burnout. Verifica-se também muitos diagnósticos sendo caracterizados como falsos positivos para o estresse, depressão, transtorno de ansiedade entre outros, gerando em muitos casos o diagnóstico falso negativo para o Burnout e assim, muitos são tratados de forma equivocada.

Os professores são agentes fundamentais no processo de aprendizagem dos alunos, e assim se faz necessário capacitá-los nas escolas em relação a Saúde Mental, em que os mesmos entenderam melhor os transtornos mentais, sua identificação e busca de tratamento. Além de identificar os alunos que apresentam algum sinal de problema mental e orientar um encaminhamento. Os professores enfrentam problemas de saúde mental e a melhor estratégia para diminuir o estigma é começar na base falando sobre saúde mental.

São necessários estudos e contribuições sobre a síndrome de Burnout, seu reconhecimento e diferenciamento em relação a outros diagnósticos, como a depressão. Essa síndrome exige estratégias de tratamento e prognósticos distintos para minimizar os danos à saúde do docente e consequentemente não trazer prejuízos a economia e a aprendizagem dos alunos.

ABSTRACT: This article aims at teachers' mental health with regard to the burn-out syndrome with the objective of verifying the presence of burnout syndrome in teachers and the masks in view of a possible diagnosis of the burnout syndrome, its impediments in the diagnosis and the impacts on student learning. Work being a place that professionals spend most of their time needs to be a well-being environment to provide both workers and students with a place for growth and health valuation. Burn-out is the result of chronic stress in the work environment from direct contact with other human beings, generating a decrease in energy and interest in work, withdrawal and hardening in emotional relationships and reduced professional effectiveness. The exploratory bibliographic research seeks to understand the growing number of sick teachers who, despite not being able to be in the classroom, remain, affecting the dynamics of teaching - learning. Result: prejudices in the face of diagnosis in an exclusive and capitalist society justify teachers to mask their own diagnosis. There is a large number of teachers receiving a false negative diagnosis for burn-out and false positives for other disorders such as: depression, anxiety, stress. This article is the result of an analysis of the reality of teachers with a proposal to serve in research in the near future, pointing out the causes that lead teachers and even health professionals to mask the diagnosis, which makes intervention in the school space difficult.

Keywords: Burnout Syndrome. Teaching. Education.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Irella Borges dos Santos. **Sofrimento psíquico e o trabalho**. Dissertação Mestrado em Educação Programa em Educação da Universidade Federal de Uberlândia - MG, Uberlândia, 2018. 127p. Disponível em: <<https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/21495/1/SofrimentoPsiquicoTrabalho.pdf>>, acesso em: 27/06/2019.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T, LEVY, G. C. T. M; SOBRINHO, F. P. N. **A Síndrome de Burnout em professores do ensino regular: pesquisa, reflexões e enfrentamento**. Rio de Janeiro: Cognitiva, 2010.

CAMPOS, Marlon Freitas. **Trabalho docente e saúde mental: um estudo com professores e professoras de rede pública estadual**. Santa Cruz do Sul, Disponível em: ><https://repositorio.unisc.br/jspui/bitstream/11624/2042/1/Marlon%20Freitas%20de%20Campos%20.pdf>>, acesso em 24/06/2019

CODO, Wanderley. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Editora Vozes, 2002.

COSTA, Ludmila da Silva Tavares et al. **Prevalência da Síndrome de Burnout em uma amostra de professores universitários brasileiros**. *Psicol. Reflex. Crit.*, Porto Alegre. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722013000400003>, acesso em 01/07/2019.

LEVY, Gisele Cristine Tenório de Machado; NUNES SOBRINHO, Francisco de Paula; SOUZA, Carlos Alberto Absalão de. **Síndrome de Burnout em professores da rede pública. Prod.**, São Paulo, 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65132009000300004&lng=en&nrm=iso, acesso em 12/05/2020.

MALUTTA, Andréa Nolli. **Professores com síndrome de Burnout e sua relação com o modelo atual de escola**. Itajaí, Disponível em: <https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=7258894>acesso em 03/07/2019.

MENDANHA, Marcos Henrique. **Desvendando o Burnout: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional**. São Paulo: LTr, 2018.

MORENO-JIMENEZ, Bernardo. et al. **A avaliação do Burnout em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED**. In: *Psicologia em estudo*. Maringá, Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a02.pdf> acesso em: 02/09/ 2018.

SILVA, Machado da Silva. **Medicalização e síndrome de Burnout: Um olhar sobre o adoecimento docente**. Rio de Janeiro: Multifoco, 2018.