



BURNOUT EM PROFESSORES

Identificação, tratamento e prevenção

Por Chafic Jbeili

Psicanalista e psicopedagogo
chafic.jbeili@gmail.com.br - www.chafic.com.br

Todos os direitos reservados conforme
legislação de direitos autorais vigentes.

Distribuição eletrônica ou impressa autorizada desde que
preservado o formato original e a fonte devidamente citada.



DIRETORIA 2008 • 2011

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente

Wanderley Julio Quêdo

1º Vice-Presidente

Francilio Paes Leme

2º Vice-Presidente

Antonio Rodrigues

1º Secretário

Marcelo Pereira

2º Secretário

Afonso Celso Teixeira

1º Tesoureiro

Afonso Maria Silva Furtado

2ª Tesoureira

Rosi Alves Menescal

Procurador

Marcio Fialho de Oliveira

Diretor de Comunicação

Marcos Alexandre de Souza Gomes

Diretora de Patrimônio

Vera Lúcia S. da Câmara

Diretora de Educação e Cultura

Maria do Céu Carvalho

Suplentes da Diretoria

Adalgiza Burity da Silva

Dilson Ribeiro da Silveira

Wellington Freitas da Silva

Águida Valdiegila Cavalcante Silva

CONSELHO FISCAL

Titulares

José Cloves Praxedes de Araújo

Leila dos Santos Azevedo

José Angelo de Souza Benedito

Suplentes

Suzana Castro de Souza

Joaquim Pereira Esteves

João Gaya da Penha Valle

FEDERAÇÃO

Titulares

Glênio do Nascimento

Yara Maria Pereira

Suplentes

Glorya Maria Alves Ramos

Paulo Cesar Azevedo

DIRETORES DE ZONAS

Zonal Centro

Celeste Tereza Correia Morgado

Olney da Silva Almeida

Zonal Sul

Mariza de Oliveira Muñiz

Helcio Alvim Filho

Zonal Tijuca

Valquíria Jorgina Juncken

Carlos Henrique de Carvalho Silva

Zonal Barra/Jacarepaguá

Claudia Figueiredo Pereira

Ireni Felizardo

Zonal Méier

Elson Simões de Paiva

Oswaldo Luiz Cordeiro

Zonal Central

Vânio Marcos Lenzi

Octávio Ferreira Filho

Zonal Oeste

André Jorge M. da Costa Marinho

Fernando da Rocha Magno

Zonal Leopoldina

Viviane Almeida de Siqueira

Ana Lúcia Guimarães

Zonal Ilha do Governador

Maria da Glória Ibiapina Lopes

Magna Corrêa de Lima Duarte

APRESENTAÇÃO

Professor (a),

Esta cartilha faz parte de uma ação estratégica do Sinpro-Rio sobre as condições de trabalho e saúde do professor(a), a partir da constatação, na Campanha da Voz, de que os problemas de saúde que envolviam direta e indiretamente a categoria possuíam raízes mais profundas do que apenas um problema fonoaudiológico. Na realidade, na maioria das vezes, estas situações possuem origens de fundo emocional provocadas pela precariedade das condições de trabalho.

O ato de ensinar é constituído de peculiaridades geradoras de estresse e de alterações de comportamento daqueles que o executam, expondo permanentemente os professores a uma degeneração progressiva da sua saúde mental e que os professores estão entre as três principais categorias atingidas pela síndrome de Burnout, faltava para nós a conscientização, divulgação e a apropriação política desta situação. Daí surgiu a campanha Saúde do Professor.

Esta campanha - seguindo as preocupações e orientações da Unesco, OIT, e OMS - destaca a necessidade da melhoria das condições de trabalho como condição prioritária para o desenvolvimento do processo de aprendizagem. Destaca também a melhoria da qualidade de ensino e o bem-estar físico, psíquico e social dos professores, incluindo aí sua valorização salarial.

A cartilha “Burnout em Professores”, do professor Chafic Jbeilli, vem ao encontro de nossas necessidades e preenche um dos principais objetivos desta campanha, a divulgação da síndrome

e a conscientização da categoria sobre a sua gravidade e os riscos que esta traz.

Pesquisa feita com mais de 8 mil professores da educação básica da rede pública na região Centro-Oeste do Brasil revelou que 15,7% dos entrevistados apresentam a síndrome, que reflete intenso sofrimento causado por estresse laboral crônico.

Nosso objetivo maior é exatamente interromper essa cadeia surda de adoecimento da categoria e promover o apoio à recuperação daqueles que, mesmo inconscientemente, já desenvolvem alguns dos sintomas de Burnout. Esta campanha possui outras bandeiras: assédio moral, agressão física dentro da escola e a continuidade da Campanha da Voz, entre outras.

Professor(a), leia com atenção esta cartilha. Se preciso, utilize o apoio fornecido pelo site www.saudedoprofessor.com.br. Divulgue e participe desta luta. Vamos cuidar da saúde.

Wanderley Quêdo
Presidente do Sinpro-Rio

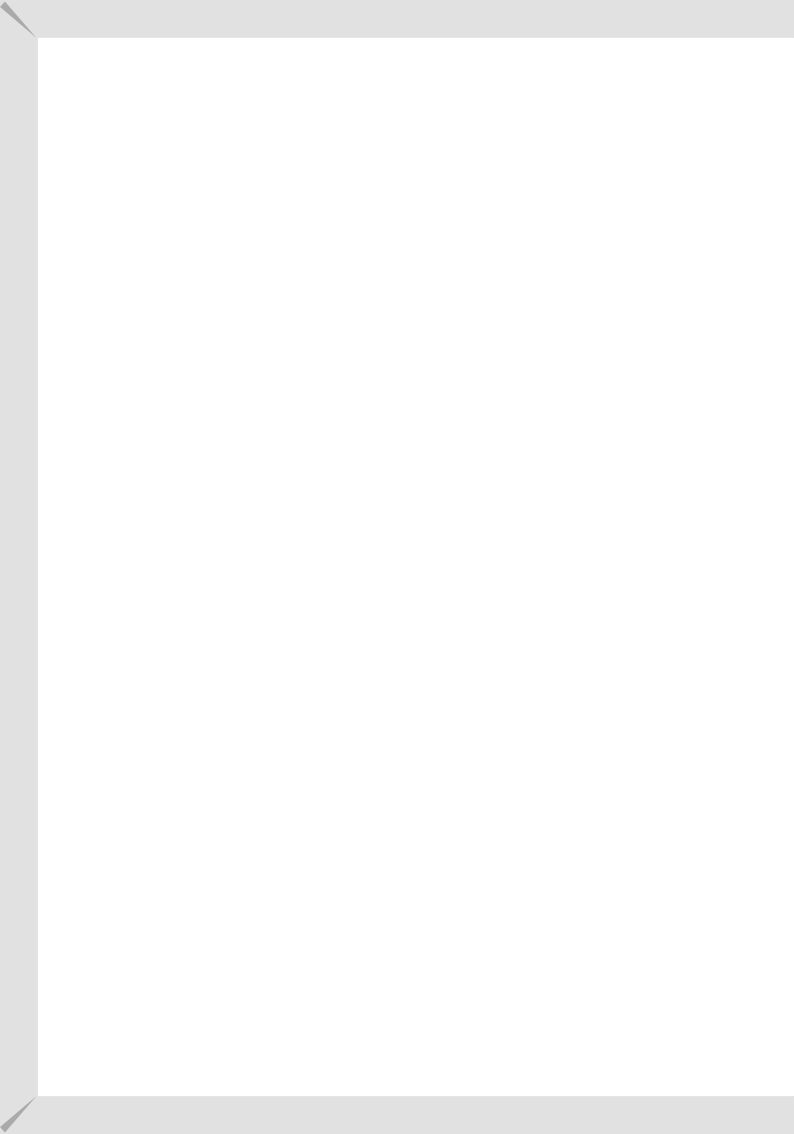
INTRODUÇÃO

O mundo que todos idealizamos viver só é possível mediante a transformação do homem em sua forma de pensar e agir. Esta transformação, no entanto, tem uma fonte fidedigna: a educação. É por esta via que as pessoas conseguem se inserir no contexto humano como gente que pensa, que fala, que escreve; que expõe suas idéias e seus ideais. É pela educação que a pessoa consegue melhores oportunidades de emprego e, conseqüentemente, mais acesso a alimentos, vestuário, cultura e bens de consumo.

Diante do fenomenal e incontestável impacto positivo que tem a educação na vida de quem dela se beneficia, cumpre-nos cuidar daquele que é, paralelo a família, o principal agente mediador deste processo: o educador. Precisamos resgatar seu valor institucional em nossa sociedade, reivindicar melhores salários e condições de trabalho, demonstrar mais carinho, respeito e reconhecimento por este profissional pelo qual todos os outros, de engenheiros a advogados, de médicos a astronautas já passaram por ele.

Neste contexto, cuidar da educação e do professor é cuidar do nosso próprio futuro, pois o mundo que almejamos viver será proporcional à valorização que no presente inferimos a educação e aos educadores, assim como à qualidade de vida que as instituições educacionais e governamentais proporcionam a estes bravos agentes de transformação pessoal e social. Brinde-mos, pois, à Saúde do Professor!

Chafic Jbeili



SUMÁRIO



Mas, o que vem a ser essa tal síndrome de *burnout*?



O que é uma síndrome?



E o termo *burnout*?



Quais os principais sinais e sintomas da *burnout*?



Como se diagnostica a *burnout*?



O tratamento da *burnout*



A prevenção da *burnout*

MAS, O QUE VEM A SER ESSA TAL SÍNDROME DE *BURNOUT*?

A síndrome de *burnout* se caracteriza pelo estresse crônico vivenciado por profissionais que lidam de forma intensa e constante com as dificuldades e problemas alheios, nas diversas situações de atendimento.

A síndrome se efetiva e se estabelece no estágio mais avançado do estresse, sendo notada primeiramente pelos colegas de trabalho, depois pelas pessoas atendidas pelo profissional e, em seu estágio mais avançado, pela própria pessoa quando então decide buscar ajuda profissional especializada.

Inicia-se com o desânimo e a desmotivação com o trabalho e pode culminar em doenças psicossomáticas, levando o profissional a faltas frequentes, afastamento temporário das funções e até à aposentadoria, por invalidez.

O QUE É UMA SÍNDROME?

Síndrome é um fenômeno caracterizado por um conjunto de sinais e sintomas de causas diversas, podendo ser de ordem psicológica ou de ordem física e, variavelmente, psicofísicos.

Sinais: São as feições e dinâmica pessoal que podem ser observadas a olho nú, a exemplo da disposição do humor e os estados de ânimo.

Sintomas: Necessitam de avaliações mais precisas, na maioria das vezes com a utilização de algum equipamento ou solicitação

de exames para constatar disfunções no organismo referentes à pressão arterial, disfunções hormonais, entre outros.

E O TERMO *BURNOUT*?

O termo é de origem inglesa, composta por duas palavras: **Burn** que significa “queimar” e **Out** que quer dizer “fora”, “exterior”. Em tradução literal significa “queimar para fora” ou “consumir-se de dentro para fora”, podendo ser melhor compreendido como “combustão completa” que se inicia com os aspectos psicológicos e culmina em problemas físicos, comprometendo todo o desempenho da pessoa.

O termo foi utilizado como força de gíria em 1940 por militares e engenheiros mecânicos para designar uma pane geral em turbina de jatos e outros motores.

Posteriormente, a gíria *burnout* foi utilizada por profissionais da área de Saúde para designar o estado extremamente debilitado e comprometido dos usuários de drogas.

A associação do termo *burnout* ao estado de estafa por estresse crônico só aconteceu em 1974 quando o psiquiatra Herbert Freudenberg publicou um artigo no *Journal of Social Issues*, uma espécie de mídia impressa direcionada aos “temas sociais”.

O artigo do dr Freudenberg foi inspirado em suas observações aos acadêmicos do último ano de medicina e, em especial, aos médicos residentes que ele supervisionava e batizou o fenômeno de esgotamento físico com exaustão emocional de *staff burnout*.

Atualmente, o termo é utilizado por especialistas da saúde mental para designar um estado avançado de estresse, cuja causa é, exclusivamente, o ambiente de trabalho.

A doença é estudada como mais um dos diversos problemas relacionados ao trabalho, a exemplo do estresse, do esgotamento, a falta de repouso e lazer e adversidades no modo de vida, estando classificada no Código Internacional de Doenças (CID-10) sob o código Z73.

QUAIS OS PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS DA BURNOUT?

Os sinais e sintomas nos estágios iniciais da *burnout* são praticamente os mesmos do estresse e da depressão, mas ainda não está caracterizada a síndrome, pois esta só se efetiva nos estágios mais avançado da doença, apresentando características próprias que a diferencia de outras psicopatias, tais como o estresse e a depressão. A divisão dos sinais e sintomas em quatro estágios facilita o entendimento da evolução da doença.

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.

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 recorrentes,
- Observa-se o absenteísmo, ou seja, a pessoa recusa ou resiste participar das decisões em equipe.

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 alcóolicas 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.

4º estágio:

- Observa-se alcoolismo,
- Uso recorrente de drogas lícitas e ilícitas,

- Enfatizam-se os pensamentos de auto-destruição e suicídio,
- A prática laboral fica comprometida e o afastamento do trabalho é inevitável.

IMPORTANTE!

Os sinais e sintomas aqui apresentados são meramente informativos e não representam, necessariamente, a forma cabal de manifestação da *burnout*, podendo ocorrer variações diversas entre pessoas com mesmo quadro sintomático.

Lembre-se! Somente o médico ou psicoterapeuta podem proceder a avaliação e intervenção adequadas.

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.

Sintomas psicológicos:

- Quadro depressivo;
- irritabilidade;

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

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, reaje às provocações em papéis distintos do papel de educador;
- resiste à mudanças.

Consequências mais comuns:

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

COMO SE DIAGNOSTICA A BURNOUT?

O diagnóstico da burnout só pode ser realizado por médico ou psicoterapeuta, levando em consideração as características peculiares das três dimensões da doença, a saber:

- O esgotamento emocional;
- A despersonalização, e;
- O envolvimento pessoal no trabalho.

Em geral, o profissional procede entrevista de anamnese, podendo ser complementado por aplicação de instrumentos próprios de avaliação que são questionários específicos de detecção da síndrome, também chamados de “*inventário de burnout*”.

O tratamento adequado exige e depende da avaliação correta para diferenciar o quadro da *burnout* de outras psicalgias como estresse e depressão, por exemplo.

O TRATAMENTO DA BURNOUT:

O tratamento da síndrome é essencialmente psicoterapêutico, ou seja, por mediação temporária de psicólogo ou psicanalista, podendo haver atendimento concomitante com médico caso a pessoa apresente problemas biofisiológicos, a exemplo de dores, alergias, alteração na pressão arterial, problemas cardíacos, insônia, entre outras possíveis intercorrências físicas 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 da *burnout*, uma determinada técnica pode se mostrar mais adequada para cada pessoa.

Quanto a medicação, esta pode variar de analgésicos e complementos minerais até ansiolíticos e anti-depressivos, conforme cada caso.

Lembre-se que o médico é o profissional capacitado e habilitado para proceder a intervenção medicamentosa mais adequada, sendo desaconselhável toda e qualquer tentativa de auto-medicação. 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 depende 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.

A PREVENÇÃO DA BURNOUT:

Há um ditado popular que diz: “*é melhor se prevenir do que remediar*”. Isso quer dizer que é melhor evitar sofrer a doença, evitando-a, do que ter que fazer uso de medicação e várias sessões de psicoterapia. Algumas dicas podem ser muito úteis para evitar ou amenizar o estresse laboral, diminuindo as possibilidades de instalação *da burnout*. Ei-las:

- **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 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.

PARA SABER MAIS, LEIA:

101 Maneiras de Viver Melhor. Ana Maria Rossi, Ed. Artes e Ofícios, 1997.

Estressado, eu? Ana Maria Rossi (Org.). RBS Publicações, 2004.

Stress e Qualidade de Vida no Trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional. Ana Maria Rossi (Org.). Ed. Atlas, 2005.

Superando o desânimo: antes que ele supere você. Chafic Jbeili. ed. Nobel, 2004.

Trabalho: Fonte de prazer ou desgaste? Guia para vencer o estresse na empresa: Christina Maslach e Michael P. Leiter, Ed. Papirus, 1999.

REFERÊNCIAS:

FRANCO, A. C. L. & RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: guia prático com abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas, cap. 2, 1997.

MENDES, F. M. P. **Incidência de burnout em professores Universitários**. Curitiba: UFSC, 2002. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, 2002.

MIRANDA, C. F., MIRANDA, M. L. **Construindo a relação de ajuda**. Belo Horizonte: Crescer, 1995.

SALGADO, Léo. **Motivação no trabalho**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2005.

www.chafic.com.br

www.ismabrasil.com.br

www.mec.gov.br

www.psiqweb.med.br

www.sopensardf.blogspot.com

Aprenda a dizer:
“eu não dou conta!”
(pelo menos por agora!).

Os hospitais estão cheios de heróis e
pessoas duronas e você não precisa dar conta de tudo!