

**A SÍNDROME DE BURNOUT E A PANDEMIA DA SARS-COV-2: UM ESTUDO
SOBRE A RESILIÊNCIA DOCENTE COM EDUCADORES DA REDE PÚBLICA DE
PARINTINS-AM**

Márcia Fernanda Costa Do Nascimento
Mestra em Ciência da Educação - UNIDA
E-mail:marcia.fernandapedagoga@gmail.com

Adson Manoel Bulhões Da Silva
Doutor em Sociedade e Cultura na Amazônia – UFAM
E-mail adsongepos@gmail.com

RESUMO

Este estudo foi realizado na rede de educação pública do município de Parintins-AM, abordando uma temática muito pertinente ao mundo do trabalho, a Síndrome do Esgotamento Profissional, conhecida como Síndrome de Burnout. Especificamente no período inicial da pandemia vivenciada na atualidade, decorrente do coronavírus da SARS-COV-2, sigla em inglês da Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2, responsável pela doença COVID-19. A pesquisa configurou-se qualitativa com enfoque de estudo de caso. Quanto às técnicas de dados, utilizou-se a observação participante, relatos de experiências docentes que traduzem as vozes dos participantes através de interações e questionários semiestruturados. Importante salientar que não são somente os fatores decorrentes da esfera microssocial da escola e suas interrelações que devem ser trabalhadas para que a síndrome de Burnout seja atenuada, mas parte, sobretudo, de fatores macro organizacionais, os quais devem considerar a saúde do trabalhador, em especial, a dos educadores, como viés importantíssimo no desenvolvimento de ações salutares para o bem-estar profissional.

Palavras-chaves: Síndrome de Burnout; Parintins; SARS-COV-2; Educadores.

**THE BURNOUT SYNDROME AND THE SARS-COV-2 PANDEMIC: A STUDY ON
TEACHER RESILIENCE WITH EDUCATORS FROM THE PUBLIC NETWORK OF
PARINTINS-AM**

ABSTRACT

This study was carried out in the public education network of the city of Parintins-AM, addressing a topic very relevant to the world of work, the Professional Exhaustion Syndrome, known as Burnout Syndrome. Specifically in the initial period of the pandemic experienced today, resulting from the SARS-COV-2 coronavirus, Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2, responsible for the disease COVID-19. The research was configured qualitatively with a case study approach. As for data techniques, participant observation, reports of teaching experiences that translate the voices of participants through interactions and semi-structured questionnaires were used. It is important to point out that it is not only the factors resulting from the microsocial sphere of the school and their interrelationships that must be worked on so that the Burnout syndrome is attenuated, but part, above all, of macro organizational factors, which must consider the health of the worker, in especially that of educators, as a very important bias in the development of healthy actions for professional well-being.

Keywords: Burnout syndrome; Parintins; SARS-COV-2; Educators.

INTRODUÇÃO

A pesquisa realizada buscou a compreensão sobre a resiliência docente frente à síndrome de Burnout em tempos de pandemia da SARS2 em educadores da rede pública do município de Parintins-AM. Trata-se de uma temática bastante pertinente pelos impactos que a síndrome de Burnout pode acarretar entre os trabalhadores, especificamente dentro de um contexto tão atípico vivenciado na atualidade, decorrente da SARS-COV-2, que é a sigla em inglês da *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*, responsável pela doença COVID-19.

Neste estudo, interessou-nos aprofundar mais conhecimentos pela importância da qualidade de vida e bem-estar de educadores, visto que a docência é considerada uma atividade profissional de risco e que traz grandes probabilidades de adoecimento. Trata-se de uma abordagem múltipla que envolve diversas áreas que debatem sobre o trabalho, suas relações e seus impactos, tais como a administração, o direito, a economia, a sociologia, a psicologia e a pedagogia, quando este se delimita ao trabalho educacional.

Embora seja amplamente divulgada e estudada pela comunidade científica, a patologia paradoxalmente ainda se encontra velada, muitas vezes, ou por desconhecimento do profissional ou estereotipada por “incompetência profissional” que impõe no mascaramento dos sinais que a indicam. Isso acarreta graves consequências nas mais diversas áreas. Muito mais frequente no contexto social em virtude do aceleração estrutural que estamos imersos na atualidade e das exigências cada vez maiores de uma produtividade que ultrapassam os limites laborais, faz-se necessário conhecer sobre o assunto, buscar orientações que mitiguem tais consequências prejudiciais e de prevenção à Burnout. Em face disso, entender quais são as implicações da Síndrome de Burnout no processo de ensinagem na ação docente em tempos de pandemia do SARS2-COVID19 na rede pública educacional de Parintins-AM, foi a questão central dessa investigação.

Na área educacional, em particular na educação básica pública, importou através da pesquisa conhecer as variáveis que intervêm no esgotamento profissional, principalmente em tempos pandêmicos do SARS2-COVID19 onde o distanciamento social fez-se necessário, evidenciando as consequências em seus estágios

diferenciados dos mais simples aos mais graves. Para tanto, objetivou-se investigar como o professor se reflete frente a Síndrome de Burnout em tempos de pandemia do SARS2-COVID19, na rede pública de educação no município de Parintins-AM.

Do mesmo modo, fez-se necessário averiguar quais os indicativos da Síndrome de Burnout e as interferências em face ao desempenho profissional dos docentes da rede educacional de Parintins-AM, através de seus relatos, explicitados nos questionários semiestruturados que possibilitaram visualizar a sintomatologia relatada pelos pesquisados nas últimas semanas anteriores ao preenchimento destes instrumentos de coleta de dados, bem como ouvir as considerações dos entrevistados acerca das interferências da sobrecarga tanto na vida profissional quanto em seus reflexos na vida pessoal.

E por fim, ao apresentar ações institucionais que influenciam na prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout em educadores da rede pública de ensino de Parintins-AM, espera-se colaborar para que os ambientes de trabalho dos educadores, por si só já exaustivos em decorrência das sobrecargas emocionais e laborais, possam ser amenizados por estratégias protetoras de resgate ao sentido do fazer pedagógico, da ressignificação das expectativas e qualidade nas relações interpessoais, sem deixar de considerar as lutas por melhorias quanto às condições dignas de trabalho a nível do macrossistema.

O contexto da pesquisa foi direcionado a educadores da rede pública de ensino da cidade de Parintins-AM, com uma amostra de cinquenta e um educadores que participaram através de questionário semiestruturado abordando a temática, além de acompanhamento em grupos pelo aplicativo Whatsapp, em virtude do distanciamento social imposto pela pandemia. Foram utilizadas ainda, interações através de Lives pelas ferramentas virtuais do Instagram e Google Meet, onde as vozes dos participantes se fizeram ouvir, por meio de rodas de conversas compartilhadas através de contribuições de convidados especialistas na área.

Desse modo, a pesquisa fez-se imprescindível por possibilitar a expansão do conhecimento sobre as dimensões da Síndrome de Burnout, suas consequências e formas de prevenção além das medidas de tratamento propriamente ditas, através de ações institucionais, especificamente dentro do evento da pandemia do SARS2-COVID19, onde os 'gatilhos' da síndrome tornaram-se visíveis e urgentes de investigação.

Assim sendo, as considerações finais deste processo, onde os desdobramentos e vieses da investigação consolidam os conhecimentos adquiridos, os quais sempre serão provisórios devido à dinamicidade contextual dos quais servirão de base para novos questionamentos e novas pesquisas.

A SÍNDROME DE BURNOUT NA PROFISSÃO DOCENTE

A profissão docente é uma profissão de risco, de acordo com a Organização Internacional do Trabalho-OIT e configura-se em segundo lugar nas categorias profissionais mais expostas aos riscos de doenças ocupacionais. As demandas do trabalho na atualidade requerem dos profissionais um ritmo diferenciado, desgastando muito mais energia na e para a resolução de problemas.

As condições trabalhistas têm passado por inúmeras mudanças, onde a fluidez na pós-modernidade gera mal-estar, sentimento de incompletude, não satisfação, cobranças excessivas, além da precarização nos ambientes e condições de trabalho. Todos esses fatores impõem aos trabalhadores formas de adaptabilidade e geram sobrecargas tanto físicas quanto emocionais. Um destes agravamentos refere-se ao estresse ocupacional, considerado uma das principais causas de adoecimento, preditor para outras gravidades e morbidades.

O estresse está presente na vida das pessoas desde sempre, deriva do latim *stringere* traduzido como tencionar, apertar, comprimir, posteriormente passou a ser usada no inglês como fadiga e desconforto. Seu conceito pode ser distinto em diferentes áreas do conhecimento, a partir do século XVII. Inicialmente foi estudado pela Física e Engenharia, significando força ou conjunto de forças que atuam sobre a mesma resistência ou corpo, a carga suportável antes de romper-se ou desgastá-lo. Esse conceito de força, esforço e tensão perdurou nos séculos XVIII e XIX. No século XIX, o fisiologista francês Claude Bernard passou a estudar sobre as condições de trabalho, num contexto em que as circunstâncias de serviços em decorrência do advento da Revolução Industrial eram precárias. Seu estudo estabeleceu a existência de mecanismos de proteção do corpo contra os agentes que alteravam os parâmetros corporais. Mais tarde, as contribuições de Bernard foram chamadas por Walter Cannon de homeostase orgânica. Para Cannon, a reação do stress passou a ser compreendida enquanto fenômeno relacionado à interação do corpo e da mente. Esse conceito foi pedra fundamental para o modelo biológico do estresse, desenvolvido em 1936 pelo endocrinologista Hans Selye para descrever “uma síndrome produzida por

vários agentes nocivos” (LIPP, 2001, p.18). Para Seyle o estresse surge como uma resposta estereotipada, que traz características comuns de resposta do corpo humano frente à variados estressores, como mudanças, fatos e emoções inesperadas. Suas pesquisas o fizeram postular a “síndrome geral da adaptação” ou “síndrome do stress biológico”, também conhecida como “síndrome do simplesmente estar doente”, visto que o organismo exposto à estímulos estressores desencadeava reações neuroendócrinas e comportamentais para restaurar o seu equilíbrio, ou seja, tudo que possa ser disfuncional e desestabilize a homeostase interna, exigirá uma adaptação a esse ou esses estressor (es) (LIPP, 1996).

O estresse, apesar de ser visto apenas sob a ótica negativa, foi classificado em duas categorias por Seyle: o estresse positivo, também conhecido como *eustresse* e, o estresse negativo, chamado *distresse*. Ambos causam reações disfuncionais fisiológicas que alteram a homeostase, tais como mudanças na temperatura, na pressão arterial, nas tensões musculares, nos batimentos cardíacos, entre outros. Podem derivar de situações similares, mas os efeitos são distintos, pois o eustresse promove motivação e ativa a estimulação em buscar superar-se, daí seu viés positivo. Já o distresse age de modo inverso, desmotivando e confinando o indivíduo a sintomas negativos e disfuncionais, estimulados por estressores internos ou externos.

O estresse é um dos agravantes para o adoecimento do trabalhador e está relacionado à sobrecarga de demandas no e do trabalho. Lidar com o estresse no sentido de preservação quanto aos impactos negativos têm sido uma preocupação constante em todas as esferas da sociedade, uma vez que prejudica consideravelmente a qualidade de vida das pessoas. Quando relacionado ao trabalho sob o viés negativo pode apontar para outras variáveis como a lesão por esforço repetitivo-LER, o estresse ocupacional e a síndrome de Burnout.

O estresse ocupacional, que vem sendo pesquisado desde a década de 1970, tendo Robert Karasek como expoente sobre a influência ambiental para o estresse no trabalho. O local de trabalho passa a ser um ambiente adoecedor, conflitante, deriva de relações complexas, onde as demandas são excessivas, desigual frente às habilidades que o trabalhador possui para superá-las (BARROS, 2013). Isso ocasiona sofrimento psíquico e outras consequências de agravo na saúde do trabalhador, causa de afastamento do trabalho. Os níveis de pressão na sobrecarga trabalhista apontam para a exaustão, principal preditor da síndrome de Burnout ou síndrome do

esgotamento profissional, que constitui a temática precursora da pesquisa que constitui esse artigo.

Para tanto, é preciso conhecer mais sobre a síndrome de Burnout. A etiologia de Burnout é diversa, mas há consenso ao considerá-la como consequência da exposição a fatores estressantes contínuos do trabalho que excedem os recursos dos trabalhadores (SANTOS et al., 2016). A palavra Burnout é derivada da língua inglesa e vem das expressões *burn* que significa ‘queimar’ e *out* que quer dizer fora, numa tradução aportuguesada é traduzida como “queimar-se por inteiro” ou “combustão completa”. A primeira descrição científica sobre Burnout foi feita em 1974, por Herbert J. Freudenberger (1926-1999), psicólogo e psicanalista, nascido em Frankfurt na Alemanha, passou a morar desde os sete anos nos Estados Unidos onde posteriormente conseguiu ter dupla nacionalidade alemã-estadunidense. Freudenberger fez suas pesquisas com trabalhadores que sofriam de perda progressiva de energia, sintomas de ansiedade, depressão, desmotivação e agressividade como condição característica das profissões de serviço (LIPP, 2018). Assim como a profissão docente, as profissões do cuidado são as de maior risco ocupacional e estão relacionadas a altos níveis de ansiedade, depressão e estresse, que causam úlceras, insônia, dores de cabeça, entre outros efeitos (LAZARI; CODINHOTO, 2017).

A síndrome de Burnout (SB) foi popularizada pelos estudos da psicóloga social estadunidense Christina Maslach (1946) que a abordou numa perspectiva social-psicológica, na década de 1980. Como instrumento para análise e avaliação da síndrome de Burnout, Christina Maslach e Susan Jackson elaboraram o MBI-Maslach Burnout Inventory, que foi difundido para vários lugares do mundo. A maior contribuição do MBI é possibilitar avaliar de modo tridimensional, considerando as três dimensões da síndrome. A esse respeito, Araújo, Freire e Oliveira (2017) inferem que o Burnout constitui uma resposta ao estresse laboral crônico composta por três sintomas básicos: *exaustão emocional* em que o profissional se sente emocionalmente vazio e exausto ao tentar enfrentar as demandas que elas transbordam; a *despersonalização* onde o profissional mostra-se insensível aos usuários do serviço ou trabalho que realiza, de forma cínica e desumanizada e; a *baixa realização pessoal* com a qual experimenta fortes sentimentos de incompetência e fracasso.

Miguez e Braga (2018) destacam que o aparecimento da síndrome de Burnout é gradual, não ocorre de forma abrupta, geralmente acarreta um aumento progressivo da gravidade. É um processo cíclico, que pode ocorrer várias vezes ao longo do tempo, de modo que um trabalhador pode sofrer mais de uma vez em diferentes momentos de sua vida e no mesmo trabalho ou em diferentes empregos. Esses autores indicam quatro níveis clínicos de Burnout, a saber:

Ø Leve: em que há cansaço e dificuldade em se levantar pela manhã e queixas vagas;

Ø Moderado: em que há suspeita e negativismo, cinismo e isolamento;

Ø Grave: neste nível há absenteísmo, aversão e abuso de álcool ou drogas, abrandamento e recurso à automedicação com psicotrópicos;

Ø Extremo: neste último nível há um isolamento, colapso, sintomas psiquiátricos e suicídios muito marcados.

A síndrome de Burnout ou síndrome do esgotamento profissional é considerada um distúrbio psíquico e estava registrada no CID-10, categoria Z73 sobre problemas relacionados com a organização de seu modo de vida. Na versão de 2010, ela estava inserida com a categoria Z73.0 - equivalente ao estado de exaustão vital. A Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde ou simplesmente Classificação Internacional de Doenças - CID-10 é uma lista publicada pela Organização Mundial da Saúde - OMS para se utilizar de forma universalizada e padronizada sobre a codificação de doenças e outros problemas relativos à saúde. Os códigos dessa lista referem-se às doenças e seus sintomas de forma específica para cada categoria. Em 2019, a OMS divulgou o lançamento da nova lista de Classificação Internacional de Doenças, CID-11, a qual inclui cinquenta e cinco mil categorizações, uma ampliação significativa em relação aos quatorze mil e quatrocentos registros atuais da CID-10. A implementação da CID-11 entrou em vigor no dia primeiro de janeiro de 2022, e o transtorno da Burnout faz parte do grupo 24 do CID-11, entre os problemas relativos ao emprego e desemprego.

Também está inserida como doença ocupacional e registrada pelo Decreto nº 3.048 de 06 de maio de 1999, que regulamenta a Previdência Social, pela Portaria nº 1.339 de 18 de novembro de 1999 do Ministério da Saúde, pela Resolução INSS/DC nº 10, de 23 de dezembro de 1999, aprovando os protocolos médicos periciais, pelo Decreto nº 6.042 de 12 de fevereiro de 2007 que alterou o Regulamento da Previdência Social. A Síndrome de Burnout-SB - pode ser caracterizada como fator

de risco relacionada às doenças ocupacionais do grupo II da Classificação de Schilling, e a perícia pode ser indicada para sua comprovação, após afastamento de quinze dias. Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2001, p.192) “trata-se de um nexó epidemiológico, de natureza probabilística, principalmente quando as informações sobre as condições de trabalho, adequadamente investigadas, forem consistentes com as evidências epidemiológicas disponíveis”. Para tanto, faz-se necessário que o diagnóstico seja feito por especialistas, averiguando todas as nuances comprobatórias para a elaboração de um parecer oficial. Seguindo as instruções das Normas e Manuais Técnicos dispostos pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2001, p.194):

O diagnóstico de um caso de síndrome de esgotamento profissional deve ser abordado como evento sentinela e indicar investigação da situação de trabalho, visando a avaliar o papel da organização do trabalho na determinação do quadro sintomatológico. Podem estar indicadas intervenções na organização do trabalho, assim como medidas de suporte ao grupo de trabalhadores de onde o acometido proveio.

Durante a realização da perícia, é importante verificar a inter-relação entre o nexó causal, relativo às condições insalubres, humilhantes, inadequadas e excessivas de trabalho, e o efeito ocasionado no trabalhador que traduz-se pela síndrome de Burnout, uma vez comprovada por perito especializado em acidente de trabalho, os trabalhadores deverão ter assegurados seus benefícios acidentários, incluindo a aposentadoria, dependendo do grau de agravo.

Sendo a profissão docente uma profissão que exige dedicação, idealismo e serviço ao próximo, é provável que os professores mais comprometidos com o seu trabalho corram maior risco de sofrer com a síndrome, devido à frustração que sentem por não conseguirem as realizações esperadas de seus alunos, apesar de seus esforços, passando por quatro fases distintas para o desenvolvimento da síndrome de Burnout: entusiasmo, estagnação, frustração e a própria síndrome de Burnout (DALCIN; CARLOTTO, 2017). Destarte, costuma-se detectar maior desgaste emocional nas mulheres e maiores sentimentos negativos em relação aos alunos nos homens. A questão de gênero influencia bastante pela jornada dupla das mulheres, o que aumenta ainda mais a exaustão e promove outros indicativos de riscos psicossociais em razão da pressão, da aceleração por produtividade sem, contudo, haver o suporte e as condições necessárias para melhor execução, associados às multiplicidades da vida pessoal, desencadeando a cronificação do estresse.

O ENSINO REMOTO E A PANDEMIA DA SARS-COV 2

No final do ano de 2019, o mundo assistia impactado aos noticiários informando um surto de um tipo de pneumonia agressiva proveniente da cidade de Wuhan, capital da província de Hubei na China. A pandemia da COVID-19 impôs ao mundo reestruturações em todas as esferas das sociedades, e a educação também sentiu fortemente o peso dessas alterações. O início do ano escolar ocorreu normalmente, até que em meados do mês de março, as autoridades mundiais decretaram o fechamento das escolas e do comércio não essencial. Foi um período de total instabilidade, não havia respostas imediatas sobre o que estava acontecendo, e muito menos previsibilidade para o retorno à normalidade ou possível ‘cura’. Como efeito cascata, o mundo estava de ponta cabeça, mas as atividades precisariam refuncionalizar e nesse momento, as tecnologias digitais da informação e comunicação foram os elos para que os efeitos do confinamento daqueles que podiam estar em casa pudessem se adequar ao novo normal. Percebeu-se o quanto as inter-relações sociais são importantes para a harmonização e equilíbrio emocional e mental das pessoas.

As escolas tiveram de se remodelar para seguir suas atividades e a conectividade foi primordial para atenuar o distanciamento e seguir o dinamismo econômico e laboral, utilizando-se das mídias sociais por meio de aplicativos e plataformas, para o compartilhamento de conteúdo e transmissão de informações. As redes sociais tornaram-se os principais meios de comunicação entre escola e família. Apesar de várias plataformas como o You Tube, Google Classroom, Google Meet, Zoom, foi através do whatsapp, rede social mais popular do Brasil, que houve maior aproximação e comunicação no seguimento das atividades escolares na rede pública. O aplicativo que antes servia principalmente como entretenimento, passou a ser ferramenta de trabalho. E a partir de então, mesclaram-se nos ambientes dos lares as atividades laborais profissionais e os afazeres domésticos, gerando um aumento do estresse. Desse modo, maior probabilidade para os indicativos preditores da Síndrome de Burnout.

O ensino remoto foi estabelecido em caráter emergencial e desafiou repensar as metodologias estratégicas que passaram a compor sua forma digital. Os reflexos do fechamento das escolas, especificamente nas escolas públicas em áreas periféricas foi muito mais impactante, visto que ao ser decretado a suspensão das

aulas presenciais, houve uma ruptura no processo de ensinagem aos alunos que tinham na escola o principal espaço, quiçá único, para interação pedagógica, para assistências como a alimentação escolar e orientações diversas, uma vez que a escola através de seus colaboradores atuam para além do ensinar, sendo multiprofissionais, ainda que não possuam formações específicas, acabam assumindo papéis de psicólogos, assistentes sociais, mães, pais e confidentes. Quanto ao trabalho docente, foi necessária a adaptação dos professores às ferramentas tecnológicas, tendo de reinventar-se para atender as demandas na preparação e transmissão das atividades educativas, como a edição de vídeos e áudios, por exemplo. Os desafios perpassaram também pelas dificuldades no acesso e manutenção do ensino remoto, pelo monólogo digital caracterizado pela não interação nos grupos, o que distanciou ainda mais a verificação da aprendizagem dos alunos pelos professores, tornando a questão da avaliação muito mais sensível durante o ensino remoto, a transferência do local de trabalho para os lares alterou a rotina dos profissionais da educação, causando sensação de invasão de privacidade, pois já não havia limites entre a vida *online* e *off-line*, com a chegada de mensagens a todo tempo, ocorrendo evidências de tecnofobia, inclusive.

DOS VIESES DA PESQUISA

Ao investigar sobre como o professor reflete-se frente a síndrome de Burnout, em tempos de pandemia da SARS-COV-2, os resultados encontrados a partir da análise das respostas dos pesquisados, estes educadores da rede pública de Parintins-AM, totalizando 51 docentes, revelam que o grau de estresse durante o início da pandemia apresentou significativo aumento para o esgotamento profissional. Isso torna-se um agravante visto que o descontentamento, dor, angustia e sofrimento psíquico afetam diretamente a saúde deste trabalhador. O mal-estar docente se instala de forma gradativa, silenciosa e sofrida, pois confunde-se com sintomas de outras doenças, exemplificando a depressão.

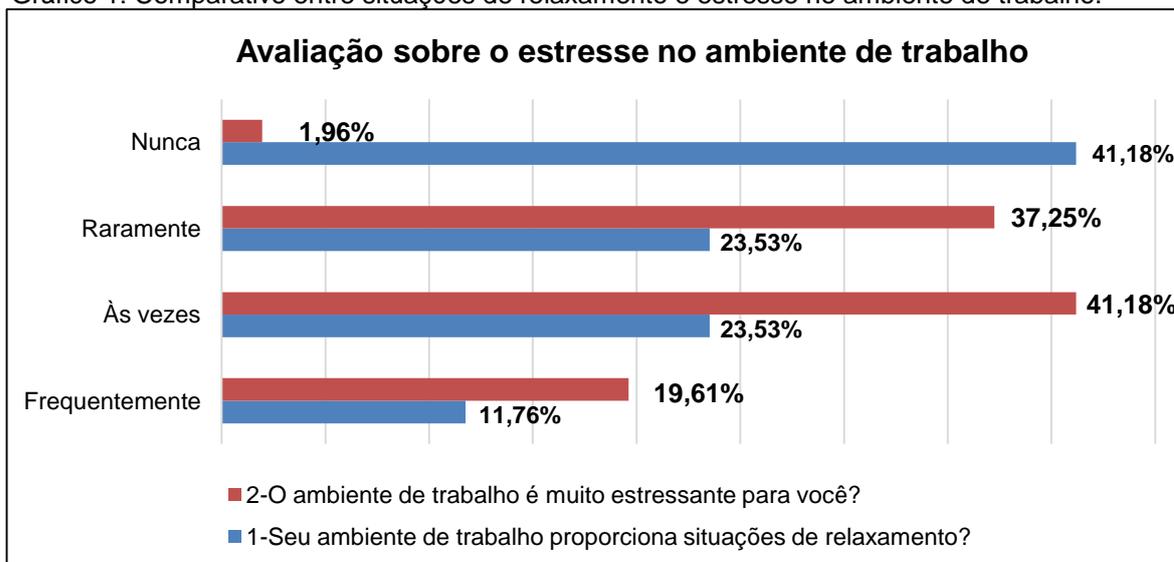
Nesse estudo, buscamos investigar junto a educadores da rede educacional no município de Parintins-AM, quais os indicativos da síndrome de Burnout e as interferências em face ao desempenho profissional e emocional destes, identificando os aspectos que promovem o sofrimento psíquico do/a professor/a sob a ótica da SB; além de apresentar ações institucionais que influenciam na prevenção e tratamento da SB em educadores da rede pública de ensino.

Para essa coleta de dados, utilizou-se questionários semiabertos disponibilizados através do Google Forms, em que as perguntas estavam relacionadas aos níveis de satisfação e não satisfação elencados pelos fatores motivadores categorizados em fatores pessoais, institucionais, pedagógicos, relacionais, econômicos e sociais. Além de perguntas sobre a síndrome de Burnout e o ensino remoto na pandemia. Foi um questionário substancial apresentando um mosaico ampliado sobre várias esferas que podem ser consideradas como indicativos para o sofrimento psíquico.

Os resultados demonstram que o ensino remoto estreitou a linha tênue da privacidade dos professores, exacerbando a sobrecarga, pois não conseguiam usufruir do direito a desconexão, apoiando-se no sentimento de compromisso e responsabilização em assegurar o direito a aprendizagem a todos os alunos em qualquer tempo, inflados por um vínculo de afetividade, imbricado a profissão, por entender que as inter-relações entre professores e alunos são essenciais no processo educativo. Isso evidenciado de forma mais potencializada entre as professoras, visto que, suas demandas entre ser profissional e ser pessoal não mais se delimitavam e sim, fundiam-se no mesmo espaço de trabalho, o que gerou mais estresse. As professoras apresentaram maiores queixas quanto aos sinais de exaustão emocional, tornando suas rotinas muito cansativas pelas sobrecargas exigidas e potencializando conflitos domésticos e psicológicos.

O ambiente de trabalho por si só já é um espaço de tensão pelas relações de poder entrelaçadas, um microcosmo da sociedade onde as forças entre empregadores e empregados se duelam o tempo todo, imperando a violência simbólica, sobre o que deveria ser e o que realmente acontece. Atenuar esses conflitos, imbricados desde o início da divisão social do trabalho, são objetivos consensuais através de ações propostas para melhoria no clima organizacional, atentando para situações de “relaxamento” e evitando ou minimizando as “estressoras”. Vejamos os dados comparativos abaixo:

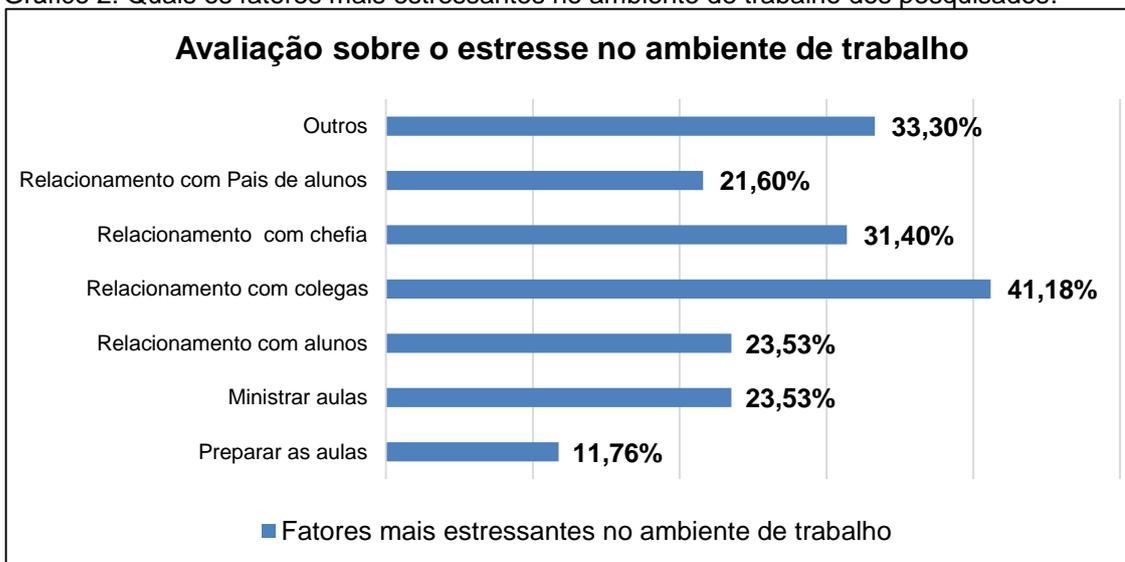
Gráfico 1: Comparativo entre situações de relaxamento e estresse no ambiente de trabalho.



Fonte: Nascimento, 2021.

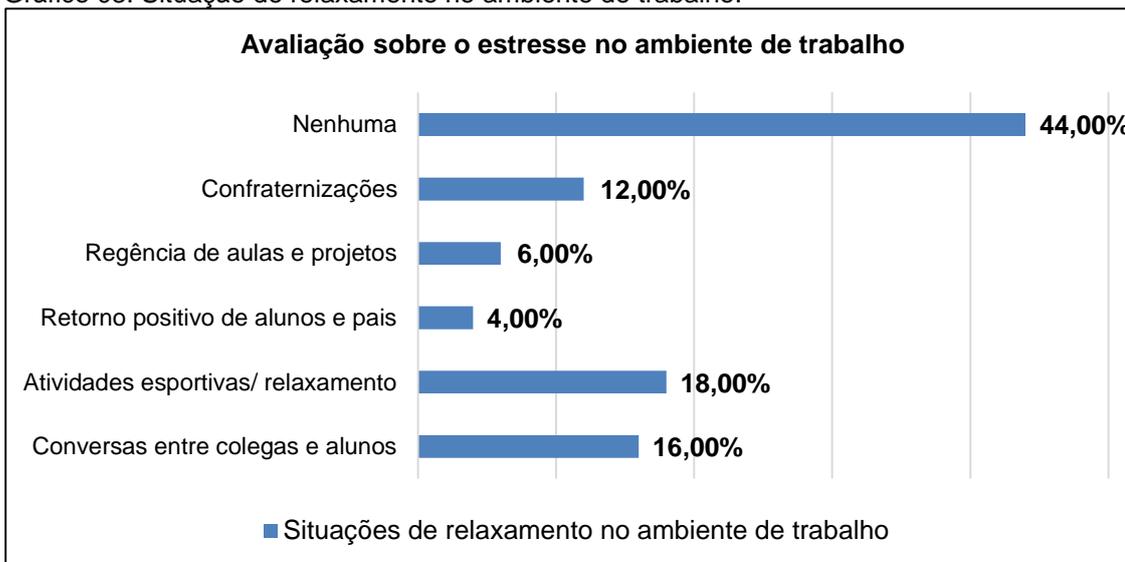
O gráfico acima nos leva a refletir sobre o percentual equivalente em relação ao ambiente de trabalho considerado às vezes muito estressante e nunca há situações de relaxamento. Os ambientes de trabalho considerados tóxicos são aqueles que estão imbuídos de alta complexidade tanto na sobrecarga quanto na hostilidade de relações interpessoais, potencializando patologicamente um nível de desgaste que pode levar à exaustão. Nessa balança, os pesquisados veem o ambiente escolar como um espaço que não promove um certo conforto e acolhimento e as situações estressantes podem ser amenizadas através de ações pontuais motivadoras. Para tanto precisamos conhecer quais são essas situações cotidianas que são elencadas favoráveis ou não à indução do distresse e eustresse. Façamos o comparativo entre as respostas nos gráficos abaixo:

Gráfico 2: Quais os fatores mais estressantes no ambiente de trabalho dos pesquisados.



Fonte: Nascimento, 2021.

Gráfico 03: Situação de relaxamento no ambiente de trabalho.

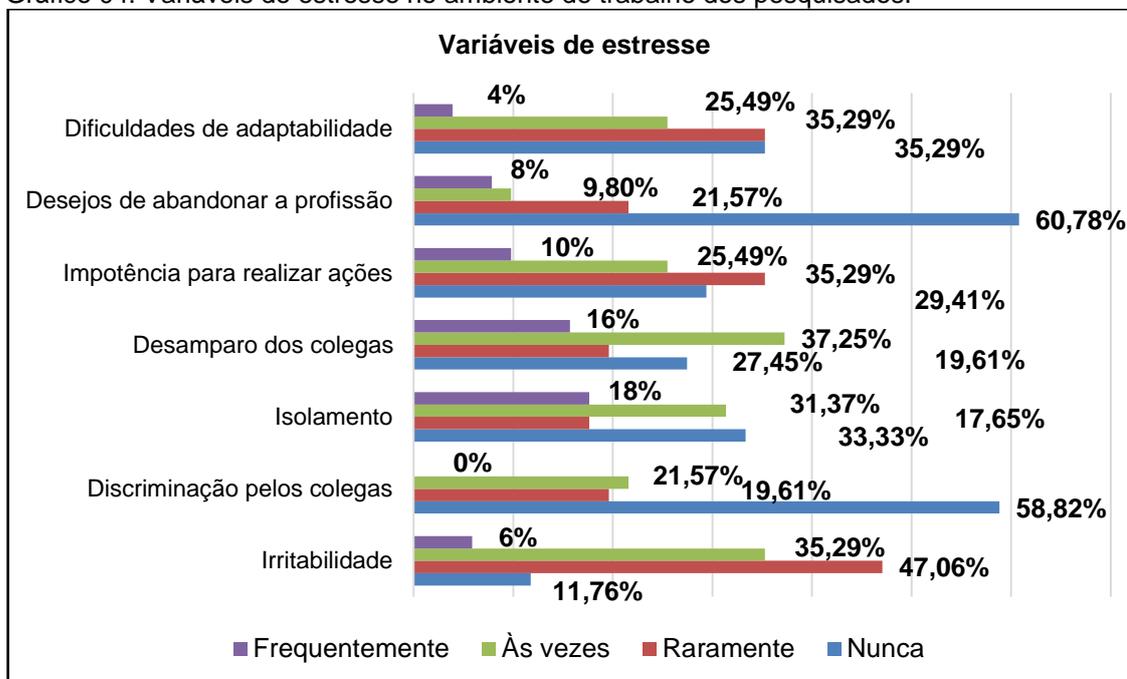


Fonte: Nascimento, 2021.

As relações humanas de má qualidade resultam em ambientes hostis onde as coisas não fluem na mesma sintonia, causando frustrações, desmotivação, falta de empatia e estresse. Pelos relatos dos pesquisados, os ambientes de trabalho precisam urgentemente de ações que desestremem as relações inóspitas, haja vista a heterogeneidade ser uma característica no ambiente escolar, como em qualquer outro ambiente coletivo. Logo, é notório que as diferenças individuais estejam presentes e é necessário criar estratégias de combate aos estressores associados às relações interpessoais desgastadas, tais quais estão explicitadas nos gráficos anteriores. Quando o nível de estresse ocupacional está sendo elevado, importa

observar os sinais indicativos para que não se agravem a ponto de desencadear a síndrome de Burnout. Elencamos alguns sinais para a observação destes, conforme o gráfico abaixo:

Gráfico 04: Variáveis de estresse no ambiente de trabalho dos pesquisados.



Fonte: Nascimento, 2021.

Evidenciou-se que as instituições não promovem ações específicas e contínuas para debater sobre a temática, restringindo-se a atividades pontuais, quase sempre dos setores psicossociais das secretarias que não conseguem acompanhar uma demanda de professorado, devido à insipiência e falta de recursos humanos para tal; nem utilizam de ações para a prevenção e atenuação dos efeitos causados pelo estresse laboral e, assim, consequentemente, da síndrome de Burnout. Fez-se notório a necessidade de um ambiente mais acolhedor, mais sensível e com atividades permanentes de apoio aos servidores, pois os entrevistados também evidenciam o desconforto em falar sobre fatores internos, em razão dos estereótipos associados à não produtividade, à incompetência, à irresponsabilidade, quando na verdade se trata de algo bem mais complexo, requerendo cuidados especializados e, que precisam ser tratados com a importância devida, para que sejam atenuados e, até mesmo, evitados.

Tratar sobre a qualidade de vida e saúde mental torna-se vital para conscientemente impulsionar novas partilhas, novos conhecimentos e intervenções

protetoras que favoreçam aos educadores um ambiente de trabalho mais humanizador.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações e reflexões sobre a síndrome de Burnout em educadores não é algo pontual, mas já vem sendo discutida há algumas décadas, sem a devida relevância que a temática pressupõe. Importa salientar que não são somente os fatores decorrentes da esfera microssocial da escola e suas interrelações que devem ser trabalhadas para que a SB seja atenuada, mas parte sobretudo, de fatores macro organizacionais, os quais devem considerar a saúde do trabalhador, em especial, a dos educadores, como viés importantíssimo no desenvolvimento de ações salutares para o bem-estar profissional.

Pesquisas que abram portas para outros olhares sobre a síndrome de Burnout fazem-se necessárias, a fim de desmistificar e esclarecer mais sobre as dimensões que constituem a síndrome. Desse modo, são possíveis políticas públicas que assegurem o direito àqueles que sofrem desse distúrbio, de exercer suas atividades laborais de forma mais humanizada, com apoio institucional para a superação desses estágios de adoecimento profissional. A valorização profissional perpassa por várias categorizações que efetivam as condições dignas de trabalho, tais quais estruturais, salariais, de qualificação e de resgate ao prestígio profissional e social de sua profissionalidade.

Há desdobramentos que precisam ser investigados para que mais ações preventivas e intervencionistas possam ser caracterizadas como medidas prioritárias, fortalecendo a inteligência emocional e estimulando o autoconhecimento, a automotivação e a resiliência com todos os membros da equipe escolar. Ações que impedem o desenvolvimento da base depressiva precisam ser estimuladas pelas instituições, abrindo espaços para debates, desincentivando competições que geram hostilidades e uma visão distorcida de produtividade.

Alternativas para a decompressão como atividades esportivas e de relaxamento, além da disponibilização de apoio especializado constante, de formações continuadas sobre a qualidade de vida e bem-estar dos trabalhadores e adoção de estratégias que promovam e motivem as competências emocionais para a autoconfiança e autocontrole de suas emoções sirvam para novos conhecimentos e novas formas de agir, destacando-se a resiliência dos professores, que em meio a

tantas agruras retroalimentam-se de um desejo muito maior, assumindo a docência como espaço de reflexões constantes, de aprendizagens conscientes. Um contributo para a humanidade através de suas mediações pedagógicas, buscando ensinar os alunos a concretude do exercício da cidadania, a partir de novas concepções que induzam ao pensamento crítico, criativo e atuante através de suas ações em suas realidades.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Valéria Alaide; FREIRE, Jéssica Magalhães de; OLIVEIRA, Marcos Vinícius Macedo. **Síndrome de Burnout em Professores das Escolas Públicas do Município de Buenópolis, MG**. Revista de Atenção à Saúde, v. 15, n. 52, p. 5-10, 2017.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. **Doenças Relacionadas ao Trabalho. Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde**. Série A. Normas e Manuais Técnicos; n. 114. Brasília/DF – Brasil. 2001. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho1.pdf. Acesso em: 06/04/2021.

DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. **Síndrome de Burnout em Professores no Brasil: Considerações para uma Agenda de Pesquisa**. Psicologia em Revista, v. 23, n. 2, p. 745-770, 2017.

LAZARI, Eliana Cristina Cruz; CODINHOTO, Elizangela. **O Estresse de Professores em Sala de Aula**. Revista FAROL, v. 2, n. 2, p. 98-112, 2017.

LIPP, Marilda Emanuel Novaes (Org.). **O estresse do professor**. São Paulo: Papyrus, 2018.

LIPP, Marilda Emanuel Novaes. **Pesquisas sobre Stress no Brasil: Saúde, Ocupações e Grupos de Risco**. 3. ed. São Paulo: Papyrus, 2001.

MIGUEZ, Vitor de Almeida; BRAGA, Jacqueline Ramos Machado. **Estresse, Síndrome de Burnout e suas Implicações na Saúde Docente**. Revista Thema, v.15, n° 02, 2018. RJ: Vozes,2010. Disponível em: <http://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/861/781> Acessado em: 18/09/2020.

NASCIMENTO, M.F.C. **A resiliência docente frente à síndrome de Burnout em tempos de pandemia do SARS-COVID19: um estudo de caso com educadores da rede pública de Parintins/AM**. 2021. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação). Universidad de la Integracion de las Americas, Paraguai, 2021.

SANTOS, C.M.L. et al. O programa de formação e investigação em saúde e trabalho: a construção do conceito de saúde entre os professores de escolas públicas do município de Serra/ES. In: BARROS, M. E. B.; HECKERT, A. L. C.; MARGOTTO,

Lilian (orgs). **Trabalho e saúde do professor: cartografias no percurso.** Ed. Autentica: Belo Horizonte, 2016.