

PREVALÊNCIA DA SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

Pâmella Mota Carvalho¹, Naya Prado Fernandes Francisco²

Universidade do Vale do Paraíba/ Faculdade de Ciências da Saúde
carvalho.pam@gmail.com¹, naya@univap.br²

Resumo- A profissão de professor sempre foi e será muito importante na vida de todas as pessoas, pois sem esses profissionais o mundo não conseguiria se desenvolver e atingir tantas coisas importantes já descobertas até hoje. Alguns trabalhos se referem ao estresse do professor como Síndrome de *Burnout*, que atinge principalmente os profissionais que trabalham com pessoas diariamente, o que faz dos professores os principais representantes de tal síndrome. O objetivo deste estudo foi levantar a prevalência dos fatores de risco presentes em um grupo de 25 professores universitários através da aplicação de questionário. Com os resultados obtidos observou-se que a maioria dos entrevistados possui um nível de estresse moderado, passível de prevenção e tratamento.

Palavras-chave: Estresse, Professores, Síndrome de *Burnout*.

Área do Conhecimento: IV

Introdução

O estresse se dá por uma alteração que o indivíduo sofre sempre em que se encontra frente a situações adversas pelas quais não está acostumado. Há um descontrole gerado pelo desconhecido e a partir do momento em que aparece imediatamente o corpo procura uma maneira para se defender.

Ballone (2002) diz que o corpo de um indivíduo que sofre um processo de desgaste emite sinais de maneira natural e inteligente, sinalizando perigo. Esta reação representa uma forma que o corpo encontra para demonstrar um estado emocional alterado, quando sob pressão por alguma situação.

Medeiros (2002) afirma que quando o trabalhador se depara com sentimentos pessoais, num nível maior do que o comum, como angústia, ansiedade, cansaço e conseqüentemente o estresse, pode-se considerar que o trabalhador está desencadeando um sofrimento mental, muitas vezes decorrente do trabalho.

No ambiente de trabalho pode haver diversos elementos estressores como a ambigüidade e conflito de funções e incerteza a respeito do futuro do trabalho. Estes elementos estressores podem conduzir a reações de tensão e sofrimento mental (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

Seeger e Elderen (2001) relatam que se estes estressores persistirem e se os sujeitos perceberem sua potencialidade de confronto como insuficiente, então poderão manifestar reações de estresse psicológico, físico e de conduta e, desta maneira conduzir eventualmente à doença e ao absenteísmo.

Carvalho (1995) diz que o estresse está fundamentalmente ligado às questões psicológicas. Assim o estressado não se dá conta da carga emocional que recebe entrando em um estado de confusão mental, provocando um descontrole das funções normais de seu organismo.

Dentre as diversas profissões passíveis de sofrimento mental este trabalho enfocará o professor, uma das mais antigas profissões existentes. Ao professor cabe executar várias tarefas dentro da escola, a parte de seus interesses e, muitas vezes de sua carga horária, fazendo com que se estabeleça uma tendência ao trabalho individualista, que não permite ao professor confrontar e transformar os aspectos estruturais de seu trabalho. Essa intensificação do fazer docente lhe ocasiona conflitos pois, ao ter que arcar com essa sobrecarga, vê reduzido seu tempo disponível para afazeres fora da escola (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

Frente a essas questões, fica evidente que, tanto na natureza do trabalho do professor como no contexto em que exerce suas funções, existem diversos fatores estressores que, quando persistentes, podem levar à Síndrome de *Burnout* (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

A Síndrome de *Burnout* é definida por Carlotto e Palazzo (2006) como um tipo de estresse de caráter duradouro vinculado às situações de trabalho, sendo resultante da constante e repetitiva pressão emocional associada ao intenso envolvimento com pessoas por longos períodos de tempo.

Quando atinge professores, afeta o ambiente educacional e interfere no modo de trabalho, levando esses profissionais a um

processo de alienação, desumanização e apatia, ocasionando problemas de saúde e absenteísmo, intenção de abandonar a profissão (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

Este trabalho tem como objetivo principal avaliar, através de questionário, a incidência de estresse em professores universitários.

A saúde do trabalhador é uma área que desperta grande interesse devido às inúmeras oportunidades de atuação da Terapia Ocupacional.

Sendo o estresse o causador de grande sofrimento mental levando o trabalhador ao absenteísmo, alienação, apatia, desencadeamento de alterações na pressão arterial e na frequência cardíaca, irritação, problemas com o sono e alimentação, problemas de relacionamento, infertilidade, entre outros.

Metodologia

Foi realizado primeiramente um levantamento bibliográfico acerca de temas como estresse, professores e a Síndrome de *Burnout*.

Posteriormente foi feita uma pesquisa sobre os fatores que levam ao estresse em um grupo de 25 professores universitários, avaliados através de um questionário publicado por Lanza (2007) contendo 23 questões de múltipla escolha onde cada resposta corresponde uma pontuação.

Para a alternativa “não tenho tido problemas” é considerado 0 ponto, para “ocasionalmente” é considerado 1 ponto, para “freqüentemente” é considerado 2 pontos.

O indivíduo, ao obter menos de 4 pontos, é considerado sem estresse, de 4 a 20 pontos é considerado com estresse moderado, de 20 a 30 pontos, é considerado com estresse intenso e acima de 30 pontos é considerado com estresse muito intenso.

Os professores universitários incluídos neste grupo são de ambos os sexos, com idade entre 25 e 72 anos, com carga horária mínima de 8 horas/aula semanais, funcionários da Universidade do Vale do Paraíba.

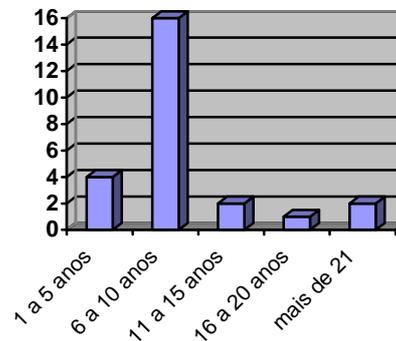
Dentre as principais questões abordadas no questionário estão a idade, o tempo de docência e a quantidade de horas/aulas semanais que possibilitaram uma maior compreensão de seus resultados.

Resultados

Dos 25 professores entrevistados, 21 eram do sexo feminino (84%) e 4 masculino (16%).

O tempo de docência no ensino superior foi uma das questões abordadas. A média do tempo de docência destes profissionais foi de 10,28 anos, sendo que a maioria (52%) encontra-se entre 6 a 10 anos, conforme a tabela 1.

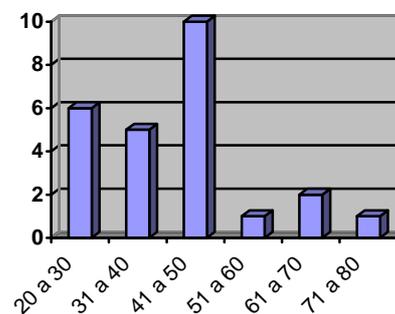
Tabela 1: Tempo de docência dos profissionais entrevistados.



A maior parte dos professores, com idade entre 41 e 50 anos (conforme tabela 2), tem uma média de 20 horas/aulas semanais atribuídas.

Dentre as questões contidas no questionário, damos principal atenção àquelas referentes à ocorrência de pesadelos noturnos e alteração da pressão arterial, onde 76% e 88% respectivamente, negaram a ocorrência destes nos últimos dois meses.

Tabela 2: Idade dos profissionais entrevistados.



Observaram-se ocorrências ocasionais de alterações nervosas, excesso de preocupação, irritabilidade e sono irregular.

Com o cálculo do resultado de cada questionário respondido pôde-se identificar três pessoas com estresse intenso (12%). Destas, uma encontra-se na faixa etária entre 31 a 40 anos com 1 a 5 anos de docência. Os demais identificados possuem maior experiência em docência (6 a 10 anos), embora pertençam a grupos etários extremos (20 a 30 anos e 61 a 70 anos).

Somente um profissional obteve como resultado o valor correspondente ao nível “sem estresse”.

Discussão

Os problemas desencadeados pela Síndrome de *Burnout* afetam o contexto em que o

indivíduo vive. As conseqüências são percebidas em todos os setores da vida, tanto profissional quanto pessoal e afetam não somente o indivíduo, mas também a Instituição, que não pode mais contar com um profissional completo e motivado como é o caso do professor.

De acordo com Carlotto (2002), *Burnout* é uma forma de estresse emocional, que demonstra o quanto o trabalho é intenso e há muito envolvimento entre ambas as partes, o professor e quem estão recebendo a prestação de seu serviço. É uma síndrome de sobrecarga e pressão exigida desses profissionais, que precisam estar muito ligados às novidades e, principalmente, dispostos a repassar todas as informações absorvidas em seu tempo de estudo e até mesmo de descanso.

Embora Carlotto e Palazzo (2006) relatem estar entre os diversos elementos estressores a ambigüidade, o conflito de funções e a incerteza do futuro do trabalho, os professores entrevistados nesta pesquisa não apresentaram dificuldades com estes elementos e sim com o tempo de docência e a carga horária que possui cada um deles.

Apesar destes mesmos autores citarem que o estresse do professor pode causar alienação, desumanização e apatia, ocasionando problemas de saúde e absenteísmo, foi observado que a maioria dos entrevistados relatou ocorrências ocasionais de alterações nervosas, excesso de preocupação, irritabilidade e sono irregular.

Conclusão

Com estes resultados pôde-se concluir que este grupo pesquisado apresenta estresse moderado, passível de prevenção e tratamento.

O estresse intenso foi observado em apenas 3 indivíduos, o que proporcionalmente representa 12% do total, sendo um resultado relevante.

A Síndrome de *Burnout* pode estar presente nestes 3 indivíduos que apresentaram nível de estresse acima do normal, podendo seu cotidiano de forma negativa, tanto fora como dentro da instituição de ensino.

Referências

-BALLONE, G. J. **Estresse e Trabalho**. Disponível em <<http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress1.html>> Acessado em 15 ago2007.

-CARLOTTO, M.S.; PALAZZO, L.S. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cad. Saúde Pública**. v.22, n.5, p.1017-26, maio 2006.

-CARVALHO, A.V. **Administração de Recursos Humanos**. Biblioteca Pioneira de Administração e Negócios. v.2. São Paulo, 1995.

- LANZA, A.H.B.; CHAVES, A.P.C.; GARCIA, R.C.P.; DALLE, R.D.M.; BRANDÃO, J.A.G. Visão fisioterapêutica na avaliação da qualidade de vida de renais crônicos em tratamento hemodialítico. In: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFSCAR, 15, 2007, São Carlos, SP. Anais... São Carlos: UFSCar, 2007.

-MEDEIROS, M.H.R. O sofrimento mental no trabalho: diferentes olhares. **Caderno de Terapia Ocupacional da UFSCar**. v.10, n.1, 2002.

-SEEGER, G.; VAN EL, T. Examining a model of stress reactions of bank directors. *European Journal of Psychological Assessment*, 12(3), 212-223. In FIGUEIROA, N.L. Um instrumento para avaliação de estressores psicossociais no contexto de emprego. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.14, n.3, p.653-59, 2001.