This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Licence

DOI: http://10.5216/rppoi.v18.65418

EDUCAÇÃO

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFESSORES BRASILEIROS

BURNOUT SYNDROME IN BRAZILIAN TEACHERS

SÍNDROME DE BURNOUT EN PROFESORES BRASILEÑOS

Jefferson Rodrigues[1]; ORCID- https://orcid.org/0000-0002-8334-2107

RESUMO

A síndrome de Burnout é comum a profissionais que atuam sob pressão. Estudos apontam que os docentes são susceptíveis de ser acometidos por esta síndrome. Ela causa prejuízos na qualidade de vida do professor e na prática educativa. É necessário entender as condições de trabalho dos docentes brasileiros à luz da síndrome de Burnout. Esta pesquisa desenvolveu-se com uma metodologia mista e uma amostra de 40 indivíduos. Aplicou-se um questionário quantitativo: sobre aspectos profissionais, de sintomatologia e de ações de prevenção ao Burnout; também o instrumento de verificação pré-diagnóstica da síndrome Burnout de Jbeili, inspirado no Maslach Burnout Inventory (MBI). Como resultado, observa-se que 53% dos professores, segundo o instrumento (que não substitui um diagnóstico médico), encontram-se na fase inicial da síndrome de Burnout. Além disso, observa-se a ocorrência de sintomas característicos como irritabilidade, perda de interesse pelo trabalho e pensamento ao suicídio. De cinco ações preventivas sugeridas da literatura, 65% dos professores praticam apenas uma ou nenhuma delas. Na análise qualitativa multivariada é frequente a citação (23%) da ausência de programas institucionais de prevenção. Conclui-se que o panorama de esgotamento profissional ou Burnout entre professores é crítico. Embora eles apresentem diversos sintomas característicos da síndrome, não se têm tomado, com a devida frequência, ações individuais e institucionais que diminuam a incidência de Burnout. O estudo contribui para o entendimento da vida profissional em direção à qualidade de vida e da prática docente em si.

PALAVRAS-CHAVE: Docente. Estresse mental. Síndrome de Burnout.

[1] Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia Minas Gerais; jefferson.silva@ifmg.edu.br

ABSTRACT

Burnout syndrome is common to professionals who work under pressure. Studies indicate that teachers are likely to be affected by this syndrome. It damages the quality of their life and their educational practice quality. It is necessary to understand the working conditions of Brazilian teachers regarding to burnout syndrome. This research had a mixed methodology, a sample of 40 individuals. A quantitative questionnaire was applied: on professional aspects, symptoms and burnout prevention actions; also an pre-diagnostic verification of Jbeili's for burnout syndrome, inspired by the Maslach Burnout Inventory (MBI). As a result, it is observed that 53% of teachers, according to the instrument (which does not replace a medical diagnosis), are in the initial stage of Burnout syndrome. In addition, many pointed out the occurrence of characteristic symptoms such as irritability, loss of interest in work, thinking about suicide. From five preventive actions suggested in the literature, 65% of teachers practice only one or none of them. In the qualitative multivariate analysis it is frequente (23%) the mention of the absence for institutional prevention programs. It is concluded that the panorama of syndrome burnout among teachers is critical. Although they present several symptoms characteristic of this syndrome, individual and institutional actions that reduce the incidence of burnout have not been taken with due frequency. The study contributes to the understanding of professional life towards quality of life of professors and teaching practice itself.

Keywords: Teacher. Mental stress. Burnout syndrome.

RESUMEN

El síndrome de burnout es común a los profesionales que trabajan bajo presión. Estudios indican que los profesores son susceptibles a desarrollar este síndrome. Él perjudica la calidad de vida del docente y de su práctica educativa. Es necesario entender la condición laboral de los docentes brasileños relacionada al burnout. Esta investigación pose una metodología mixta y una muestra de 40 individuos. Se aplicó un cuestionario cuantitativo: sobre aspectos profesionales, síntomas y acciones de prevención del burnout; también el instrumento para la verificación previa al diagnóstico del síndrome de burnout de Jbeili, inspirado en el Maslach Burnout Inventory (MBI). Como resultado, se observa que el 53% de los docentes, según el instrumento (que no sustituye un diagnóstico médico), se encuentrarian en la etapa inicial del síndrome de Burnout. Además, se observan síntomas característicos como irritabilidad, pérdida de interés por el trabajo y pensamiento suicida. De las cinco acciones preventivas sugeridas en la literatura, el 65% de los docentes practica solo una o ninguna de ellas. En el análisis cualitativo multivariado es frecuente mencionar (23%) la ausencia de programas institucionales de prevención. Se concluye que el panorama de burnout de los docentes es crítico. Si bien presentan varios síntomas característicos del síndrome, no se han tomado con la debida frecuencia acciones individuales e institucionales que reduzcan la incidencia de burnout. El estudio contribuye a la comprensión de la vida profesional hacia la calidad de vida y la propia práctica docente.

Palabras clave: Docente. Estrés mental. Síndrome de burnout.
Data de submissão 01/10/2020
Data de aceite 12/11/2020

INTRODUÇÃO

O Dicionário Online de Português (Dicio) a etimologia da palavra *Burnout*, deriva-se do inglês, onde "*burn*" quer dizer queima e "*out*" exterior e tem o significado:

> distúrbio psíquico ocasionado pelo excesso de trabalho, sendo capaz de levar alguém à exaustão extrema, estresse generalizado e esgotamento físico; comumente conhecido como Esgotamento Profissional ou Síndrome do Esgotamento Profissional" (RIBEIRO, 2019).

O professor pode sofrer exaustão ou estresse que pode se aprofundar até atingir síndromes mais perturbadores, como o *burnout*. Esta pode afetar o desempenho no trabalho e a qualidade de vida (BRIONES; PONCE; PÁRRAGA, 2019), também nas práticas educativas e inclusive com reflexo no comportamento dos alunos (SILVA; BOLSONI-SILVA, *et al.*, 2015). A literatura aponta diversos elementos que podem acarretar no esgotamento do professor. Dentre eles, relações interpessoais: professor-professor, professor-alunos, professor-gestores, professor-pais dos alunos; devido à burocracia no trabalho administrativo; exigência por participação em atividades extracurriculares, demanda de trabalho fora do horário regular, insatisfação econômica, e falta de reconhecimento profissional (BRIONES; PONCE; PÁRRAGA, 2019).

Estudos que apontam a sobrecarga laboral como um intenso fator para o aparecimento da síndrome de *burnout*. A alta exigência das demandas no contexto do trabalho, acompanhada com o tempo limitado para a realização das tarefas geram a exaustão emocional de professores (BRIONES; PONCE; PÁRRAGA, 2019).

Nesse sentido, o presente estudo visa observar o panorama das condições de trabalho dos docentes brasileiros à luz do *Burnout* esgotamento profissional. Foi aplicado um questionário adaptado por Chafic Jbeili, inspirado no *Maslach Burnout Inventory* – MBI de identificação da síndrome. Esse mesmo instrumento encontra-se aplicado na literatura em diversos contextos, como no estudo de *burnout* em médicos da cidade de Porto Alegre (HOPPEN, KISSMANN, *et al.*, 2017), a profissional de serviço móvel de urgência (SILVA, *et al*., 2016) e a policiais militares (LIMA; OLIVEIRA, *et al.*, 2018)

Fez-se um paralelo do resultado do questionário com a observação de fatores que corroboram para o aparecimento ou agravamento da síndrome nos professores, também indecência de sintomas e quanto a ações individuais, coletivas e institucionais praticadas no intuito de eliminar ou amenizar o sofrimento desses profissionais.

Problema

A síndrome de *burnout* causa prejuízos do quais se pode destacar a diminuição na qualidade de vida do professor, o absenteísmo laboral, e o impacto negativo na qualidade da prática educativa (BRIONES; PONCE; PÁRRAGA, 2019).

Objetivos

O objetivo geral do estudo é analisar o panorama das condições de trabalho dos docentes brasileiros à luz da síndrome de *burnout* ou esgotamento profissional. Dessa forma, investigar os principais fatores da profissão que desencadeiam mal-estar e as ações estratégias adotadas para mitigar o problema a nível individual e institucional.

Revisão da Literatura

O site do Ministério da Saúde do Brasil aponta que a principal causa da síndrome de *Burnout* é o excesso de trabalho. Segundo o órgão esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes. Para dar exemplos de profissionais propícios a sofrerem da síndrome, o ministério cita

professores, médicos, enfermeiros e outros profissionais (BRASIL, 2020).

A definição da síndrome de *burnout* foi detalhada na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), publicada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo o documento, *Burnout* é uma "síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso". A síndrome não é classificada como doença ou uma condição de saúde, mas um fenômeno ocupacional e, por isso, o termo não deve ser aplicado para descrever experiências em outras áreas da vida (ONU, 2019).

Segundo as Nações Unidas Brasil (ONU) (2019), sobre a síndrome de *Burnout*:

> Ela pode ser caracterizada por três dimensões: sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia; aumento do distanciamento mental do próprio trabalho, ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao próprio trabalho; e redução da eficácia profissional.

O Ministério da Saúde do Brasil lista dezesseis principais sintomas da Síndrome de *Burnout*:

> Cansaço excessivo, físico e mental; Dor de cabeça frequente; Alterações no apetite; Insônia; Dificuldades de concentração; Sentimentos de fracasso e insegurança; Negatividade constante; Sentimentos de derrota e desesperança; Sentimentos de incompetência; Alterações repentinas de humor; Isolamento; Fadiga; Pressão alta; Dores musculares; Problemas gastrointestinais; Alteração nos batimentos cardíacos (BRASIL, 2020).

O Quadro 1 apresenta um resumo dos sintômas da síndrome de *Burnout* feito por Benevides-Pereira (2002). A autora os classifica em Sintomas Físicos, Sintomas Comportamentais, Sintomas Psíquicos e Sintomas Defensivos

O Quadro 1 apresenta um resumo dos sintomas da síndrome de *Burnout* feito por Benevides-Pereira (2002). A autora os classifica em Sintomas Físicos, Sintomas Comportamentais, Sintomas Psíquicos e Sintomas Defensivos.

Quadro 1. Sintomatologia da síndrome de burnout (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Sintomas Físicos	**Sintomas Comportamentais**
Fadiga constante e progressiva Distúrbios do sono Dores musculares ou osteomusculares Cefaleias, enxaquecas Perturbações gastrointestinais Imunodeficiência Transtornos cardiovasculares Distúrbios do sistema respiratório Disfunções sexuais Alterações menstruais	Negligência ou excesso de escrúpulos Irritabilidade Incremento da agressividade Incapacidade de relaxar Dificuldade na aceitação de mudanças Perda de iniciativa Aumento do consumo de substâncias Comportamento de auto risco Suicídio
Sintomas Psíquicos	**Sintomas Defensivos**
Falta de atenção, de concentração Alterações de memória Lentificação do pensamento Sentimento de alienação Sentimento de solidão Impaciência, Baixa autoestima Sentimento de insuficiência Labilidade emocional Dificuldade de auto aceitação Astenia, desanimo, disforia, depressão Desconfiança, Paranoia	Tendência ao isolamento Sentimento de onipotência Perda do interesse pelo trabalho (ou até pelo prazer) Absenteísmo Ironia, Cinismo

Briones *et al* (2019) apresentaram um estudo que confirmou a existência de *Burnout* entre docentes nas instituições da cidade de Manta, Equador. Sobre a relação entre a Síndrome de *Burnout* e a qualidade educativa docente. Encontraram como resultado um correlação de Pearson negativa alta de -0,97 e com significância lateral de 0,434, o que implica que ambas as variáveis se correlacionam em sentido inverso. Concluiram dessa forma que a síndrome afeta negativamente o desempenho laboral e social do profissional.

Penachi, *et al.* (2020) realizaram um estudo com 69 docentes universitários de uma instituição pública federal sediada no Estado do Paraná. Eles analisaram as três dimensões avaliadas pelo *Malasch Burnout Inventory* (MBI) e encontraram níveis alarmantes de Exaustão Emocional (EE), situação apresentada por 47,82% da amostra, de Despersonalização (DE) em 26,08% da amostra e de Reduzida Realização Pessoal (RRP) no trabalho, em 50,72% da amostra.

Um estudo de Carlotto (2011) apontou que professores do sexo feminino, com maior carga horária, maior número de alunos em sala e que atuam em escolas públicas são mais suscetíveis a desenvolver *burnout*.

Briones, *et al.* (2019) listam algumas medidas iniciais que os profissionais podem fazer para evitar ou aliviar o esgotamento profissional: avaliar as opções conversando com a chefia para ajustar as expectativas ou alcançar compromissos ou soluções; procurar apoio comunicando com seus colegas de trabalho, amigos ou entes queridos; participar de programa de assistência psicológica para funcionários; fazer atividades relaxantes, antiestressantes; fazer atividade física regularmente; cuidar da qualidade do sono.

Silva, *et al.* (2015) fizeram um estudo para correlacionar e predizer as variáveis: condições de trabalho do professor, indicadores de *burnout*, práticas educativas do professor e o repertório de habilidades sociais e de problemas de

comportamento dos alunos. Participaram do estudo 94 professores do ensino regular de um curso de aperfeiçoamento da modalidade Educação à Distância (EaD). Eles citam um conjunto de práticas emitidas por professores, que podem melhorar a relação professor-aluno, uma vez que promovem o desenvolvimento das crianças quanto à comunição no contexto escolar: a valorização de comportamentos habilidosos, a colocação de regras e limites; ensino para resolver problemas; o suporte e acolhimento; a afetividade; a participação familiar e estímulo à criatividade e interação social.

Métodos

Nesta pesquisa é feito um estudo com corte transversal e se aplica uma metodologia de investigação mista. A amostra da investigação consistiu de 40 respondentes professores brasileiros.

Aplicou-se um questionário on-line de múltipla escolha, com questões que abordam aspectos profissionais que impactam no desenvolvimento de burnout segundo Silva *et al.* (2015) como: ao nível em que atuam, quanto à classificação de critério econômico da instituição, quantidade de horas aulas semanais, médias de alunos por turma, etc. Também sobre a sintomatologia conforme listado de Benevides-Pereira (2002), previamente apresentado no Quadro 1, e ações de prevenção que podem estar relacionados à síndrome de *burnout* (BRIONES; PONCE; PÁRRAGA, 2019).

Conjuntamente à aplicação do questionário fez-se uma pergunta aberta cujas respostas foram estudadas de acordo com método qualitativo de análise multivariada por meio do estabelecimento das categorias mistas (pré-estabelecidas pela literatura e indutiva por meio da análise das respostas).

Além disso, associado ao questionário, aplicou-se o instrumento de verificação pré-diagnóstica da síndrome *Burnout* que fora elaborado por Chafic Jbeili, inspirado no *Maslach Burnout Inventory* (MBI) (HOPPEN; KISSMANN, *et al.*, 2017). O tratamento dos dados seguiu os critérios de análise propostos pelo próprio instrumento. Aqui neste texto disponível no Apêndice A. Fez-se uma interpretação triangulada entre os dados quantitativos e qualitativos, o resultado do instrumento pré-diagnóstico da síndrome *Burnout* e a literatura no assunto.

Resultados e Discussões

Neste tópico primeiro são apresentados e discutidos dados referentes às características profissionais relevantes dos professores, à sintomatologia da síndrome de *burnout*, ações de prevenção da síndrome de *burnout*. Finalmente é apresentado o resultado dos testes pré-diagnósticos da síndrome *Burnout*, e a análise multivariada da questão aberta.

A Figura 1 trata-se de um gráfico do tipo pizza onde é expressa a distribuição da atuação dos 40 professores que responderam ao questionário. A maioria, 45% dos respondentes, atua no Ensino Médio, seguido de atuação no Ensino Superior, com 33% das respostas e do Ensino Fundamental, com 20% das respostas. Como apenas uma pessoa respondeu que atua na Educação Infantil ou pré-escola (2%), e ninguém respondeu Educação Especial ou Educação de Jovens Adultos (EJA), estes níveis ou modalidade de ensino deixaram de ser avaliados nesse estudo por falta de representatividade estatística.

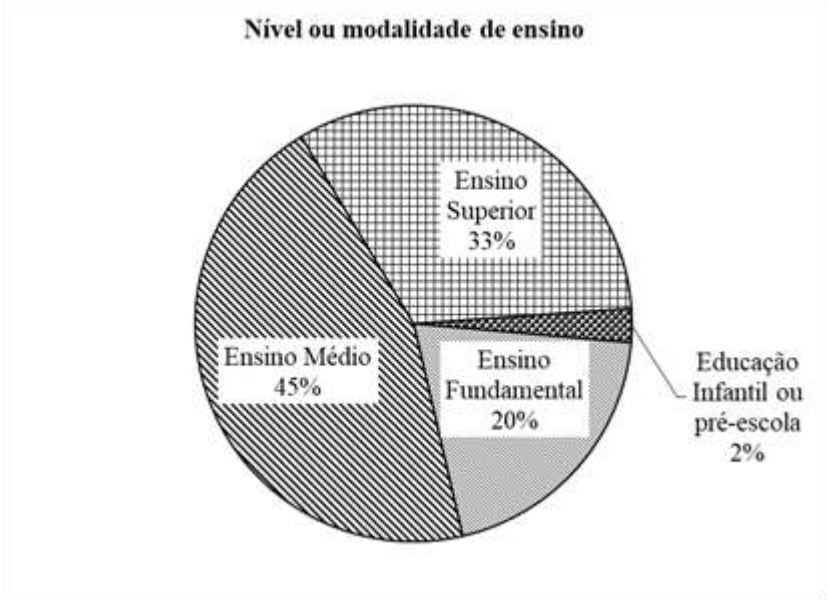

Figura 1. *Nível ou modalidade de ensino.*

Em seguida é apresentado por meio da Figura 2 a distribuição dos respondentes segundo a categoria da instituição em que atuam. Eles majoritariamente atuam em instituições públicas, 69% deles. Dividindo-se nas instâncias estadual com 33%, federal com 28% e municipal com 8%. Os respondentes que atuam no ensino privado somam 31% do total. A baixa participação de profissionais da esfera municipal (8% equivalem a apenas 3 respondentes) inviabiliza tomar conclusões sobre essa categoria. Também são desconsideradas as duas categorias: Filantrópica ou Fundações e Militar ; em função da inexistência de respondentes.

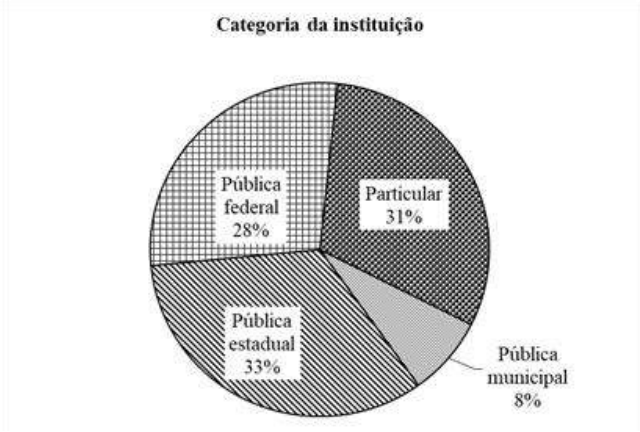

Figura 2. *Categoria da instituição.*

Outro ponto de relevância é quanto à quantidade de instituições em que um mesmo profissional trabalha. A Figura 3 é um gráfico de pizza no qual se observa que a maioria, 63%, atua em uma instituição. Seguido de profissionais que trabalham em duas, com frequência de 25% e, por último, com 12% por aqueles que atuam em três ou mais instituições simultaneamente.



***Figura 3**. Quantidade de instituições em que trabalha simultaneamente.*

A carga horária de aula semanal, sem considerar outras atividades docentes como preparação de aula e correção de atividades também foi questionada. A Figura 4 apresenta essa distribuição em Baixa - até 7 h; Normal - de 8 a 14 h; Normal elevada - de 15 a 20 h; Elevada - acima de 20 h. Justificando a classificação pela carga horária de trabalho regular do brasileiro é de 40 horas semanais, e que instituições de ensino como institutos e universidades federais adotam a métrica de que o professor necessita de pelo menos o mesmo intervalo de tempo em que leciona com atividades extraclasses. Faz-se a ressalva de que considerando ainda a atuação em ensino, pesquisa, extensão e de gestão, baixa carga horária de aula não implica ao docente baixa carga horária de trabalho efetiva. Não houve incidência na categoria Baixa. O percentual de 55% dos professores enquadra-se em carga horária de aula Elevada, 25% na categoria Normal, e 20% na categoria Normal-elevada.

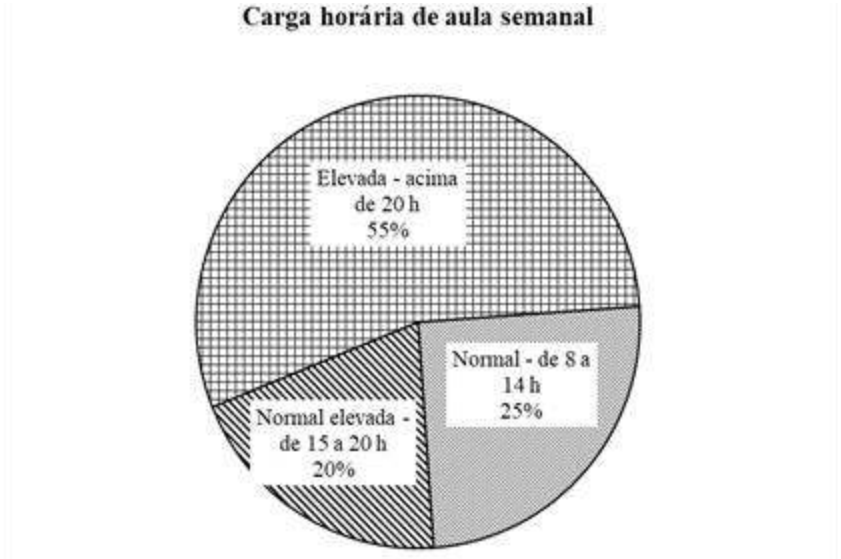

***Figura 4**. Carga horária de aula semanal (sem considerar preparação de aula e demais atividades docentes).*

Quanto à lotação das salas. A Figura 5 é um gráfico de pizza com as faixas em até 15 alunos por turma, representado por apenas 10% dos respondentes. De 16 a 30 alunos, representado por 35%, e a maioria de 31 a 50 alunos com 50% das respostas. Um percentual de 5% corresponde a turmas com lotação superior a 50 alunos.

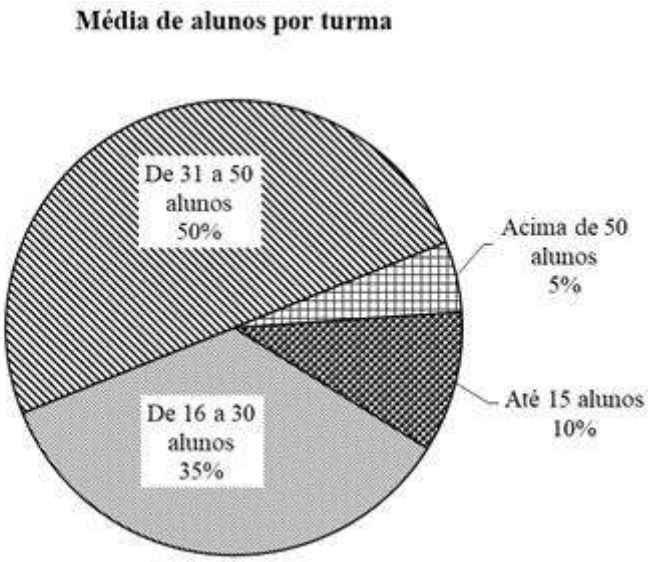

***Figura 5**. Média de alunos por turma.*

A Figura 6 apresenta informações sobre o relacionamento interpessoal dos professores. Observa-se que o principal motivo de estresse, dentre as opções, advém da relação Professor-gestores, 48%, seguido de Professor-aluno, 32%. Um percentual de 20% dos entrevistados não identifica dentre as opções motivos principais de estresse. É interessante observar que não houve incidência de resposta na opção de relação interpessoal Professor-pais de aluno.

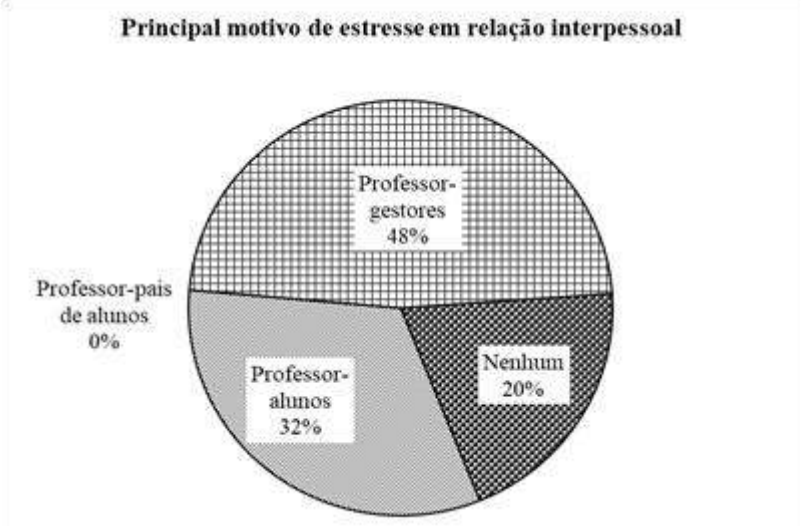

***Figura 6.** Principal motivo de estresse em professores em relações interpessoais.*

As duas figuras a seguir tratam sobre ações iniciais que o profissional pode tomar de forma a minimizar o estresse e a possibilidade de ser acometido por esgotamento profissional ou *burnout.* A Figura 7 apresenta a quantidade de ações apontadas por cada respondente. A maioria deles, 40% marcou apenas uma ação, 15% marcaram duas ações, 20% apontaram para três ou mais ações e 25% descreve que não toma nenhuma delas.

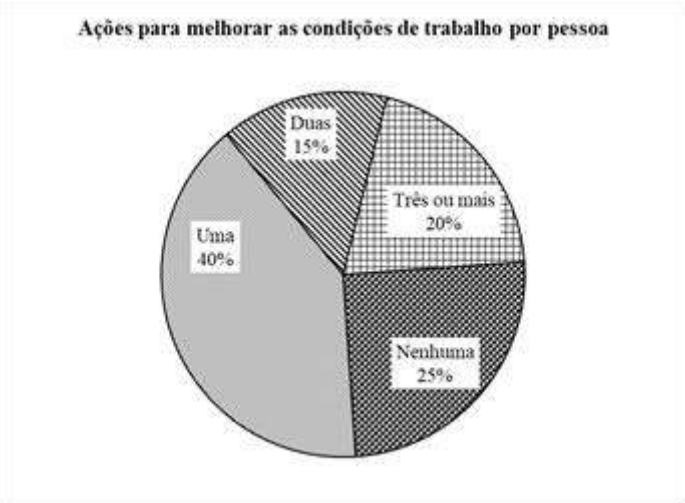

Figura 7. *Ações para melhorar as condições de trabalho por pessoa.*

A Figura 8 qualifica quais são essas ações. A maioria dos respondentes aponta como estratégia para melhorar as condições de trabalho procurar apoio comunicando com seus colegas de trabalho, amigos ou entes queridos. Cabe ressaltar que nenhum professor indicou a participação de programas de assistência psicológica para funcionários.



Figura 7*. Ações para melhorar as condições de trabalho.*

A Figura 9 consiste em um gráfico horizontal elaborado a partir da lista de sintomas apresentada por Benevides-Pereira (2002), aqui disposta no Quadro 1.

Na categoria de Sintomas Defensivos destacam-se ironia e cinismo, perda de interesse pelo trabalho e tendência ao isolamento. Os apontamentos para sintomas psíquicos em geral e, ainda o suicídio, como sintoma comportamental, é preocupante.

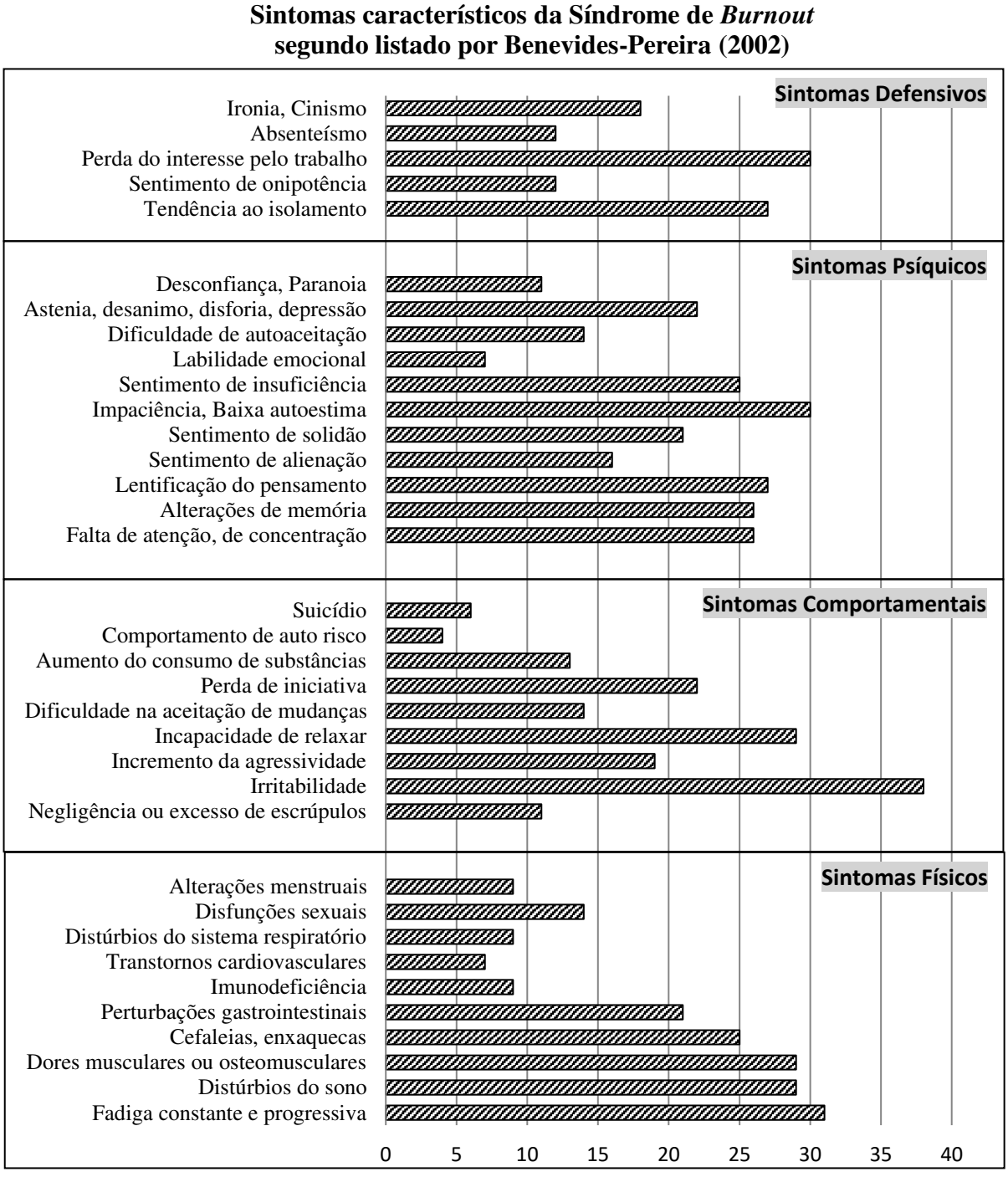

Figura 8. *Sintomas característicos da Síndrome de Burnout. Fonte própria.*

Sintomas comportamentais como incremento da agressividade, irritabilidade e perda de inciativa; sintomas físicos como fadigas constantes e progressivas podem ter relação com *burnout* e a diminuição na qualidade do ensino conforme defendido na

literatura (BRIONES; PONCE; PÁRRAGA, 2019).

O resultado da aplicação do questionário pré-diagnóstico da síndrome *Burnout* é apresentado na Figura 10. Os intervalos apresentados no gráfico estão de acordo com o instrumento, este por sua vez esclarece que o resultado é de uso informativo apenas e não deve substituir o diagnóstico realizado por médico (LIMA; OLIVEIRA, *et al.*, 2018). Como observado no gráfico, 47% dos respondentes obtiveram uma pontuação baixa de 21 a 40 pontos, que indica possibilidade de desenvolver *Burnout*. 20% das respostas situam-se no intervalo de 41 a 60 pontos, correspondente a uma possível fase inicial da *Burnout*; 23% resultaram de 61 a 80 pontos, que segundo questionário seria uma possível instalação da síndrome de *Burnout*. 10% dos Professores encontram-se faixa de 81 a 100 pontos, correspondente a uma possível fase considerável de *Burnout*.



Figura 9. *Resultado do questionário pré-diagnóstico da síndrome Burnout inspirado no Malach Burnout Inventory - MBI.*

O Quadro 2 consiste do resultado médio das respostas dos professores ao questionário pré-diagnóstico da síndrome *Burnout*. Fez-se a média por nível ou modalidade de ensino, categoria da instituição, média de alunos por turma e carga horária de aula semanal. Foram descartadas as categorias ou faixas com uma representatividade inferior a cinco respondentes.

Nível ou modalidade de ensino		**Categoria da instituição**		**Média de alunos por turma**		**Carga horária de aula semanal**	
Ensino Fundamental	46,0	Particular	50,6	De 16 a 30 alunos	47,0	Normal – de 8 a 14 h	42,0
Ensino Médio	60,0	Pública Estadual	58,8	De 31 a 50 alunos	51,0	Normal elevada - de 15 a 20 h	47,0
Ensino Superior	43,0	Pública Federal	45,7			Elevada – acima de 20 h	54,0

Quadro 2. *Resultado médio das respostas dos professores ao questionário pré-diagnóstico da síndrome de Burnout.*

É possível observar que professores que atuam no Ensino Médio apresentam uma média de resultados igual a 60, próximo da fase inicial de instalação do Burnout segundo o instrumento utilizado. Um resultado superior àqueles que atuam no Ensino Fundamental ou Superior.

Quanto à categoria de instituição, caberia ressaltar a diferença de valores médios entre professores de instituições públicas das esferas estaduais e federal, com 58,8 e 45,7 respectivamente. Não houve respondentes suficientes das escolas públicas municipais para se calcular a média de resultados.

As diferenças de médias relacionadas às diferentes quantidades de alunos por turma e carga horária semanal não variam tanto, embora apontem para um maior esgotamento do professor quanto maior o número de alunos por turma e quanto a uma maior quantidade de carga horária de aula semanal. Resultado em conformidade com outros estudos, como de Carlotto (2011), por exemplo.

O questionário contou com uma pergunta aberta: "Escreva como você se sente ao seu trabalho, quais os fatores que te provocam esgotamento, como você e a instituição em que trabalha lidam nessa situação". Não sendo de resposta obrigatória no contexto do questionário, 31 dos 40 participantes optaram por respondê-la.

A Tabela 1 organiza e quantifica as respostas dos professores segundo a metodologia de análise qualitativa multivariada. A categorização das respostas deu-se de forma indutiva, ou seja, foram elaboradas a partir das próprias respostas.

A categoria com maior incidência de citação, presente em 55% das respostas, é relativo às condições ruins de trabalho: excesso de carga de trabalho, responsabilidades em demasia, trabalho extraclasse. Carreira profissional: reconhecimento do trabalho e financeiro está em segunda posição com 26% de frequência.

Observam-se também queixas da omissão das instituições de ensino quanto à prática de ações de combate ao esgotamento profissional com 23% de frequência nas respostas. Relembrando que nos resultados do questionário quantitativo quando os professores precisam de ajuda eles buscam meios informais, como colegas e amigos. Quiçá porque o serviço está indisponível na instituição em que trabalha. Embora não tinha sido apontada a participação em programas de assistência psicológica para funcionários no questionário quantitativo, essa ação é citada uma vez na resposta aberta.

A categoria "Descontentamento com a gestão da instituição" esteve presente em 19% das respostas. Este dado qualitativo corrobora com o resultado quantitativo do gráfico da Figura 6 em que 48% dos professores apontaram que sobre relações interpessoais o principal motivo de estresse advém da relação Professor-gestores.

Tabela 1. *Análise multivariada sobre fatores que provocam esgotamento do professor.*

Categoria	Frequência	Trechos
Condições ruins de trabalho, excesso de cobrança	55%	"Não consigo preparar minhas aulas com antecedência. Elas são sempre preparadas em cima da hora".
		"Excesso de trabalho extraclasse, excesso de cobrança de alunos e instituição, [...] e cobrança de prazos não atingidos".
		"[...] sinto que às vezes pego mais responsabilidades do que consigo e isso leva ao esgotamento físico e principalmente metal".

Categoria	Frequência	Trechos
Carreira profissional: reconhecimento do trabalho e financeiro	26%	"Em todas as instituições em que trabalho é assim que funcionam as coisas, e não há nenhum apoio ou valorização real do professor". "[...] mas sei que há lugares que vão me valorizar mais como profissional". " ser professor, para maiorias das outras pessoas, tornou-se profissão de fé ou uma espécie de missão e não trabalho. Triste realidade".
Instituição não age contra *Burnout*	23%	"A instituição e o sistema estadual nada fazem para me manter satisfeito". "[...] a instituição nada faz, pelo menos por mim". "A instituição não possui nenhum programa de apoio para professores e ainda não consegue lidar com isso".
Descontentamento com a gestão da instituição	19%	"Muito estressada e irritada, estou assim por conta da gestão da escola". "A instituição normalmente não faz nada a esse respeito, pois, ela se personifica muito naqueles que a gerem". "[...] gestores incompetentes atrapalham o bom andamento das atividades e isso me desanima, às vezes".
Falta de recursos e estrutura	13%	"Sinto que me provocam desgaste as condições de trabalho como a falta de recursos pedagógicos tecnológicos, ou em quantidade insuficiente". "[...] não providenciam os materiais necessários que são solicitados". "[...] a falta de valorização e de estrutura nas escolas".
Relação interpessoal	13%	"Tenho uma relação de amizade com os alunos". "Relação com pares (outros docentes). Vaidosos, autoritários, arrogantes e preocupados somente consigo". "[...] falta de compromisso/produtividade de alguns (que sobrecarrega os outros) e a disputa interna por poder de alguns, que deteriora as relações e desencadeia problemas psicossomáticos (principalmente em decorrência de assédio, etc.) ".
Ações contra o esgotamento profissional	6%	"Eu melhorei com terapia psicológica e voltei a praticar caratê após 20 anos: ambas as estratégias têm me ajudado". "Na instituição em que trabalho, nós buscamos o diálogo com as famílias, bem como atividades dinâmicas e que despertem o conhecimento nas crianças".

Categoria	Frequência	Trechos
Burocracia na prática docente	6%	"[...]mas a burocracia, a ineficiência da resolução de reais problemas e a exigência de papéis preenchidos que nunca vão resolver o que está ali. [...] parece que a educação virou um local de preencher papéis, papéis que falam como seguramos os alunos em sala de aula". "[...] de repente a demanda burocrática importa mais que o desenvolvimento humano de professores e alunos". "Trabalhos burocráticos em demasia e conflitos constantes".
Vontade de deixar a profissão	6%	"Trabalho em uma nova escola, mas daquela que saí há pouco me trouxe esgotamento emocional e falta de reconhecimento. Senti vontade de largar a profissão". "Esgotado e desmotivado. Tento buscar saídas estudando a fim de outro emprego".

Ainda que menos frequentes, foi possível observar e categorizar "Falta de recursos e estrutura" com 13% de incidência nas respostas. Citações referentes à "Relação interpessoal" também com 13% de frequência e ainda outras três categorias: "Ações contra o esgotamento profissional", "Burocracia na prática docente" e "Vontade de mudar de profissão" todas com 6% de frequência.

Conclusão

De acordo com os resultados é possível observar que muitos professores trabalham em uma única instituição de ensino apenas (63% dos respondentes). Porém 75% dos docentes trabalham com carga horária efetiva de aulas elevada, superior a 20 horas semanais, se considerarmos o fator um para um entre hora de aula e atividades extraclasses.

Nas relações interpessoais, o motivo de estresse para os professores muitas das vezes advém da relação com os gestores das escolas, segundo 48% dos indivíduos no questionário quantitativo, e frequente em 19% das citações da análise multivariada qualitativa.

Os professores têm tomado poucas ações para diminuir o esgotamento profissional. De cinco ações sugeridas da literatura, 65% dos professores praticam apenas uma ou nenhuma delas. A maioria dos respondentes aponta como estratégia para melhorar as condições de trabalho procurar apoio comunicando com seus colegas de trabalho, amigos ou entes queridos. Nas respostas da questão aberta apenas 6% citaram praticar algum desse tipo de ação, enquanto 23% observam que as instituições não tomam ações ativas no combate ao esgotamento profissional.

Segundo o resultado da aplicação do questionário pré-diagnóstico da síndrome *Burnout*, 53% dos professores respondentes apresentam escore superior a 40 pontos, que segundo o instrumento seria a faixa da fase inicial da síndrome de *Burnout*.

Os professores reconhecem em si sintomas frequentes da síndrome de *Burnout*. Entre eles incluem-se pensamento relacionado ao suicídio, perda de interesse pelo trabalho e tendência ao isolamento.

A análise multivariada das respostas discursivas possibilitou induzir categorias e quantificar a incidência de citações que coincidiram com fatores da síndrome descritos na literatura: presente em 55% das respostas, por exemplo, os respondentes destacaram condições ruins de trabalho – como o excesso de carga de trabalho, de trabalhos extraclasses e de responsabilidades.

Conclui-se que o panorama de esgotamento profissional ou *burnout* entre

professores é crítico. Embora eles apresentem diversos sintomas característicos da síndrome, não se têm tomado com a devida frequência ações individuais e institucionais que diminuam a incidência de *burnout*. O estudo contribui o entendimento da vida profissional em direção à qualidade de vida e da prática docente em si.

Referências

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout:** quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Ministério da Saúde**, 2020. Disponivel em: https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout . Acesso em: 29 março 2020.

BRIONES, J. G. B.; PONCE, V. N. C.; PÁRRAGA, J. D. A. Síndrome de Burnout y calidad educativa docente. **Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA**, IV, 2019.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em Professores: Prevalência e Fatores Associados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 27, 2011. 403-410.

HOPPEN, C. M. S. et al. Alta prevalência de síndrome de burnout em médicos intensivistas da cidade de Porto Alegre. **Rev Bras Ter Intensiva**, 29, n. 1, 2017. 115-120.

LIMA, F. R. B. D. et al. Identificação preliminar da síndrome de burnout em policiais militares. **Motricidade**, 14, n. 1, 2018. 150-156.

ONU. Nações Unidas Brasil, 29 maio 2019. Disponível em: https://nacoesunidas.org/sindrome-de-burnout-e-detalhada-em-classificacao-internacional-da-oms/Acesso em: 29 março 2020.

PENACHI, E.; TEIXEIRA, E. S. Ocorrência da síndrome de burnout em um grupo de professores universitários. **Revista do Centro de Educação UFSM**, 45, 2020.

RIBEIRO, D. Dicionário Online de Português. **Dicio**, novembro 2019. Disponivel em: https://www.dicio.com.br/burnout/ . Acesso em: 29 março 29.

SILVA, M.; REINERT, T.; BERTOLDI, V. S. Síndrome de Bournout em uma Perspectiva Avaliativa Aplicada em Profissionais de Serviço Móvel de Urgência. **Psicologado**, 2016.

SILVA, N. R. D. et al. O Trabalho do Professor, Indicadores de Burnout, Práticas Educativas e Comportamento dos Alunos: Correlação e Predição. **Revista Brasileira de Educação Especial**, 21, n. 3, 2015. 363-376.

Apêndice A

Elaborado e adaptado por Chafic Jbeili, inspirado no Maslach *Burnout* Inventory – MBI.
1- Nunca | 2- Anualmente | 3- Mensalmente | 4- Semanalmente | 5- Diariamente

1. Sinto-me esgotado (a) emocionalmente em relação ao meu trabalho
2. Sinto-me excessivamente exausto ao final da minha jornada de trabalho
3. Levanto-me cansado (a) e sem disposição para realizar o meu trabalho
4. Envolvo-me com facilidade nos problemas dos outros
5. Trato algumas pessoas como se fossem da minha família
6. Tenho que desprender grande esforço para realizar minhas tarefas laborais
7. Acredito que eu poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim
8. Sinto que meu salário é desproporcional às funções que executo
9. Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente
10. Sinto-me com pouca vitalidade,

desanimado (a)
11. Não me sinto realizado (a) com o meu trabalho
12. Não sinto mais tanto amor pelo meu trabalho como antes
13. Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente
14. Sinto-me sem forças para conseguir algum resultado significante
15. Sinto que estou no emprego apenas por causa do salário
16. Tenho me sentido mais estressado (a) com as pessoas que atendo
17. Sinto-me responsável pelos problemas das pessoas que atendo
18. Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas
19. Penso que não importa o que eu faça, nada vai mudar no meu trabalho
20. Sinto que não acredito mais na profissão que exerço

Resultados:
De 0 a 20 pontos: Nenhum indício da Burnout.
De 21 a 40 pontos: Possibilidade de desenvolver Burnout, procure trabalhar as recomendações de prevenção da Síndrome.
De 41 a 60 pontos: Fase inicial da Burnout, procure ajuda profissional para debelar os sintomas e garantir, assim, a qualidade no seu desempenho profissional e a sua qualidade de vida.
De 61 a 80 pontos: A Burnout começa a se instalar. Procure ajuda profissional para prevenir o agravamento dos sintomas.
De 81 a 100 pontos: Você pode estar em uma fase considerável da Burnout, mas esse quadro é perfeitamente reversível. Procure o profissional competente de sua confiança e inicie o quanto antes o tratamento.

Este instrumento é de uso informativo apenas e não deve substituir o diagnóstico realizado por médico ou psicoterapeuta.