

SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO TOCANTINS

Estela Ramos Martins Leite¹;
Cianny Ximenes Rodrigues Silva²;
Karla Vanessa Morais Lima³;
Josemkelma Melo dos Santos Costa⁴;
Lyah Lamarck⁵;
Mayra Sharlenne Moraes Araújo⁶;
Patrícia dos Santos Silva Queiroz⁷;
Igor Rodrigues da Fonseca⁸;
Luciana do Socorro Lima da Silva⁹.

RESUMO: Esta pesquisa tem como objetivo adentrar a presença de sintomatologias que indicam o desenvolvimento ou características da síndrome de Burnout em docentes de uma universidade pública estado do Tocantins. Este estudo é quali-quantitativo, descritivo-exploratória e de campo, no qual participou-se desta pesquisa 84 docentes da Universidade Estadual do Tocantins, em que se aplicou um questionário composto por 14 perguntas fechadas. A maioria dos docentes atuam entre 4 a 5 anos na docência, 89% possui vínculos com outras instituições, aumento a carga horária de trabalho. 28% dos 28% dos participantes não tinham conhecimento sobre a Síndrome de Burnout. Dores musculares foram relatados por muitos participantes, a maioria dos docentes não realizava tarefas abaixo de sua qualificação profissional e relatavam não enfrentar problemas de saúde física ou mental. Quanto às atividades nas folgas, muitos optavam por passar tempo com a família e descansar, enquanto outros trabalhavam em outro emprego. Evidencia-se, portanto, a necessidade de intervenções para ajudar os docentes a lidarem com o estresse relacionado ao trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de Burnout. Docentes. Estresse.

BURNOUT SYNDROME IN TEACHERS AT A PUBLIC UNIVERSITY IN TOCANTINS

ABSTRACT: This research aims to investigate the presence of symptoms that indicate the development or characteristics of Burnout syndrome in teachers at a public university in the state of Tocantins. This study is qualitative-quantitative, descriptive-exploratory and field, in which 84 professors from the State University of Tocantins participated in this research, in which a questionnaire composed of 14 closed questions was applied. The majority of teachers have been teaching for 4 to 5 years, 89% have ties to other institutions, increasing the workload. 28% of the participants had no knowledge about Burnout Syndrome. Muscle pains were reported by many participants, most teachers did not perform tasks below their professional qualifications and reported not facing physical or mental health problems. As for activities during their days off, many chose to spend time with their family and rest, while others worked at another job. Therefore, there is a need for interventions to help teachers deal with work-related stress.

KEY-WORDS: Burnout Syndrome. Teachers. Stress.

INTRODUÇÃO

O termo “Burnout”, de origem inglesa, refere-se à falha de funcionamento devido à exaustão de energia. Pode-se considerar que esse termo descreve uma síndrome caracterizada por uma resposta à exposição crônica a estressores no ambiente de trabalho (PEREIRA, 2022).

A Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio emocional que se manifesta por meio de sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico. Esses sintomas resultam de situações laborais desgastantes, que frequentemente envolvem alta competitividade e responsabilidades intensas. A principal causa dessa síndrome está relacionada ao excesso de demandas no trabalho (BRASIL, 2022).

A Síndrome de Burnout também pode surgir quando um profissional enfrenta objetivos de trabalho extremamente desafiadores, ou quando se sente incapaz de alcançá-los por alguma razão. Esse quadro pode levar a estados de depressão profunda, tornando crucial a busca por ajuda profissional assim que os primeiros sintomas surgirem. Os sintomas dessa síndrome incluem nervosismo, sofrimento psicológico e problemas físicos, como distúrbios gastrointestinais, fadiga excessiva e tonturas. A presença constante de estresse, bem como a falta de motivação para sair da cama ou de casa, podem indicar o início da síndrome (JARRUCHE; MUCCI, 2021).

Os principais sinais e sintomas que podem sugerir a presença da Síndrome de Burnout abrangem: fadiga excessiva, tanto física quanto mental; dores de cabeça frequentes; alterações no apetite; insônia; dificuldade de concentração; sentimento de insegurança e

fracasso; constante negatividade; sensação de derrota e desesperança; sentimentos de incompetência; mudanças bruscas de humor; isolamento social; pressão arterial elevada; dores musculares; problemas gastrointestinais; alterações no ritmo cardíaco (BRASIL, 2022).

Geralmente, esses sintomas se manifestam de forma sutil, mas tendem a piorar com o tempo. Por esse motivo, muitos indivíduos tendem a minimizar esses sinais como algo temporário (MOREIRA; SOUZA; YAMAGUCHI, 2018).

A Síndrome de Burnout é particularmente prevalente entre profissionais das áreas de saúde e ciências sociais, sendo a docência uma das profissões mais impactadas por esse fenômeno (LEITE et al., 2019).

Em vista disso, esta pesquisa tem como objetivo adentrar a presença de sintomatologias que indicam o desenvolvimento ou características da síndrome de Burnout em docentes de uma universidade no estado do Tocantins.

METODOLOGIA

Este estudo possui uma abordagem qualitativa, com um enfoque quantitativo de natureza descritivo-exploratória, através de pesquisa de campo.

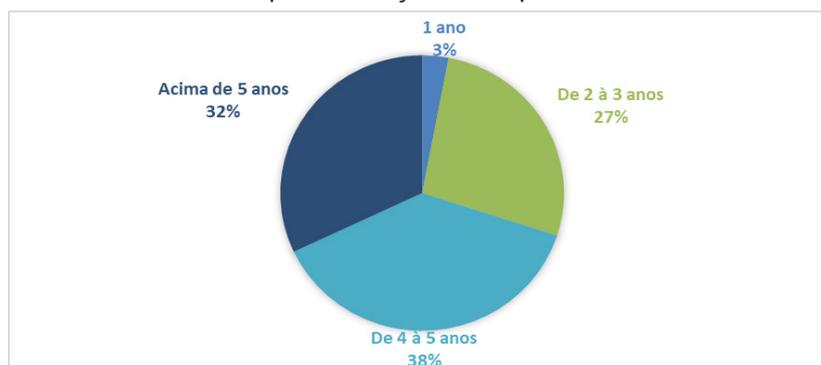
A amostragem foi do tipo não probabilística, no qual toda a população fez parte do estudo, totalizando 84 docentes da Universidade Estadual do Tocantins de ambos os sexos. Como critérios de inclusão, os participantes deveriam ter no mínimo 06 meses de vínculo com a instituição e concordar em participar da pesquisa com assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual do Tocantins sob protocolo nº: 2.286.879.

Utilizou-se um questionário composto por 14 perguntas fechadas. Desenvolveu-se também uma base de dados com o programa *Microsoft Excel* 2010 para a análise dos dados obtidos dos questionários, em que se quantificou em números absolutos e percentuais em forma de tabelas e quadros.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Questionando os docentes sobre o tempo em que desempenha função como profissional pode se verificar que de 1 ano 3%, 2 a 3 anos 27%, 4 a 5 anos 38% e acima de 5 anos 32% conforme demonstrado no gráfico 1 abaixo.

Gráfico 1 - Tempo de atuação como profissional docente.



Fonte: A pesquisa (2017).

Os resultados do gráfico 1 demonstram que a maioria dos entrevistados, ou seja, 36% estão atuando entre 4 há 5 anos como docente.

Conexa ao tempo de atuação profissional, Abreu e Landini, (2003) descreve que quanto maior for o tempo de atuação maior será a maturidade do profissional, e consequentemente maior será a segurança no trabalho, bem como, a habilidade para lidar com eventos estressantes, menor será a exaustão física e emocional provocada pela tensão.

As discussões acerca do trabalho docente, apesar de não serem recentes, nos colocam a reincidente questão sobre sua natureza, em especial considerando-se as transformações ocorridas nas últimas décadas no mundo do trabalho e na sociedade em geral, bem como o modo pelo qual se constitui a identidade do trabalhador–professor. A especificidade do trabalho docente, não-material, traz à tona reflexões sobre o papel deste tipo de trabalho na sociedade capitalista e de como este papel toma forma na construção da identidade docente.

A tabela 1 demonstra os resultados do estudo, com relação aos pesquisados apresentarem outros vínculos empregatícios onde 89% responderam que sim e apenas 11% responderam que não.

Tabela 1 - Distribuição quanto a outros vínculos empregatícios dos docentes que atuam em uma Universidade do Tocantins, Outubro de 2017.

Vínculo empregatício		N	%
Mais de um emprego	Sim	68	89
	Não	16	11
	Total	84	100

Fonte: A pesquisa (2023).

Ao questionar os respondentes se tinham outro vínculo empregatício, observou-se a partir da tabela 3 os seguintes resultados: 89% relataram não ter outro vínculo e 11% disseram que tinham.

Sendo assim, Trindade e Lautert (2010) afirmam que na maioria das vezes é exigido dos profissionais que compõem a ESF, o cumprimento da carga horária de 40 horas semanais, o que corresponde, há 8 horas diárias; e esta como único vínculo empregatício.

Partindo para o conhecimento dos participantes questionou-se se os mesmos sabem o que é síndrome de Burnout onde 72% responderam que sim e 28% que não conforme pode ser observado na tabela 2.

Tabela 2 - Distribuição quanto ao conhecimento sobre a Síndrome de Burnout entre os profissionais docentes que atuam em uma Universidade do Tocantins, Outubro de 2017.

Síndrome de Burnout		N	%
Conhecimento sobre a Síndrome de Burnout	Sim	61	72
	Não	23	28
	Total	84	100

Fonte: A pesquisa (2023).

O Burnout é considerado um problema ocupacional atualmente, por acarretar danos tanto para o indivíduo quanto para instituição na qual estão inseridos. A síndrome atinge diretamente a produtividade, tendo como resposta a diminuição de lucros com aumento do afastamento e rotatividade dos trabalhadores (TRINDADE, 2007).

Conforme Codo e Vasques-Menezes (1999) o termo Burnout foi o nome escolhido, em português, algo como “perder o fogo”, “perder a energia”, ou “queimar (para fora) completamente” (numa tradução mais direta). É uma síndrome através da qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas já não o importam mais e qualquer esforço lhe parece ser inútil. Esta síndrome afeta, principalmente, profissionais da área de serviços quando em contato direto com seus usuários. Como clientela de risco são apontados os profissionais de educação e saúde, policiais e agentes penitenciários, entre outros.

Os sinais e sintomas relacionados ao estresse ocupacional/Síndrome de Burnout presente entre os participantes do estudo, pode ser visualizado no quadro 1.

Quadro 1 - Distribuição quanto aos sinais e sintomas relaciona aos profissionais docentes que atuam em uma Universidade do Tocantins, Outubro de 2017.

Sinais e Sintomas	Quantidade (n)
Dores musculares	38
Redução notável na capacidade laboral (trabalho)	5
Alergias	16
Agressividade	5
Falta de atenção	10
Isolamento	7
Despersonalização	3

Fonte: A pesquisa (2023).

Quanto aos sinais e sintomas referidos pelos participantes do estudo, que são característicos do estresse ocupacional e Síndrome de Burnout obteve-se os seguintes resultados: Dores musculares 38, Redução notável na capacidade laboral (trabalho) 5, Alergias 16, Agressividade 5, Falta de atenção 10, Isolamento 7 e Despersonalização 3.

A tabela 3 refere-se aos resultados do estudo, quanto às exigências profissionais e sua implicabilidade na saúde.

Tabela 3 - Distribuição com relação às tarefas executadas pelos profissionais de docentes que atuam em uma universidade do Tocantins.

Tarefas		N	%
Tarefas acima da qualificação profissional	Sim	10	12
	Não	74	88
	Total	84	100
Tarefas abaixo da qualificação profissional	Sim	16	20
	Não	68	80
	Total	84	100
Tarefas		N	%
Sente-se pressionado no ambiente de trabalho?	Sim	15	18
	Não	69	82
	Total	84	100

Fonte: A pesquisa (2023).

É possível observar na tabela 3, que ao indagar os participantes do estudo se realizavam tarefas acima de sua qualificação profissional 88% destes disseram não e 12% falaram que sim. Quando questionados sobre a execução de tarefas abaixo de sua

qualificação profissional 80% afirmaram que não faziam e 20% disse sim.

Os professores enfrentam desafios constantes nos relacionamentos com alunos propensos a esta síndrome, pois ser professor, por também envolver o cuidar, é uma atividade assistencial, como o caso também de enfermeiros e trabalhadores sociais.

O professor é visto como instrumento de transformação da sociedade, o que é uma utopia diante dos investimentos em educação ao longo das décadas no Brasil, sobretudo, em escolas públicas. Alguns fatores apresentados podem de uma forma ou de outra, tornarem-se desmotivadores no trabalho docente. De acordo com Esteve (1999, apud Czekster, 2007), os professores desacreditando que mudanças no contexto possam ocorrer ou que haja reação do Estado, desenvolvem um sofrimento. A tabela 6 indica o que os respondentes disseram ao serem questionados se enfrentam problemas de saúde física ou mental.

Tabela 4 - Enfrenta problemas de saúde física ou mental

Tarefas		N	%
	Não	69	83
	Total	84	100

Fonte: A pesquisa (2023).

Na tabela acima foi possível visualizar que 83% dos respondentes não enfrentam nenhum problema de saúde mental e apenas 17% indicam que sim.

A profissão docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma das mais estressantes, pois ensinar se tornou uma atividade desgastante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no desempenho profissional (REIS et al., 2006). Desgastes osteomusculares e transtornos mentais, como apatia, estresse, desesperança e desânimo, são formas de adoecimento que têm sido identificadas em professores (BARROS et al., 2007).

Nesse sentido, independentemente do nível de ensino e instituição (pública ou privada) em que atue, aponta-se que repercussões negativas na saúde do professor podem ser causadas pelo intenso envolvimento emocional com os problemas dos alunos, a desvalorização social do trabalho, a falta de motivação para o trabalho, a exigência de qualificação do desempenho, as relações interpessoais insatisfatórias, as classes numerosas, a inexistência de tempo para descanso e lazer e a extensiva jornada de trabalho (NEVES; SILVA, 2006).

Em conjunto, esses fatores se constituem como fontes de estresse Carlotto (2012), associadas à organização do trabalho, ao seu conteúdo, à realização da tarefa e ao seu entorno (MONTE, 2005).

A seguir no quadro 2 é desmontada a Distribuição das atividades realizadas nas folgas dos profissionais docentes.

Quadro 2 - Distribuição das atividades realizadas nas folgas dos profissionais docentes que atuam em uma Universidade do Tocantins, Outubro de 2017.

Atividades da folga	Quantidade (n)
Assiste TV; Escuta música; fica na internet.	25
Dormir	35
Passeia com a família	48
Fica em casa	46
Prática exercícios físicos	21
Resolve problemas do trabalho ou pessoal	25
Trabalha em outro emprego	24

Fonte: A pesquisa (2023).

Mediante o quadro acima foi possível ver que Assiste TV; Escuta música; fica na internet 25 respondentes, Dormir 35, Passeia com a família 48, Fica em casa 46 Prática exercícios físicos 21, Resolve problemas do trabalho ou pessoal, Trabalha em outro emprego 24 respondentes.

CONCLUSÃO

No estudo, diversos achados relevantes foram identificados entre os docentes. Em relação ao tempo de atuação profissional, observou-se uma distribuição variada, com a maioria (36%) atuando entre 4 e 5 anos como docentes. Além disso, a pesquisa destacou que a grande maioria dos docentes (89%) possui outros vínculos empregatícios, indicando uma carga de trabalho considerável. Surpreendentemente, 28% dos participantes não tinham conhecimento sobre a Síndrome de Burnout, apesar de ser um problema relevante em profissões de alto estresse, como o ensino.

Os sintomas de estresse ocupacional, como dores musculares, foram relatados por muitos participantes, evidenciando os desafios físicos e emocionais enfrentados pelos docentes. Por outro lado, a maioria dos docentes não realizava tarefas abaixo de sua qualificação profissional e relatava não enfrentar problemas de saúde física ou mental (83%).

Quanto às atividades nas folgas, muitos optavam por passar tempo com a família e descansar, enquanto outros trabalhavam em outro emprego, evidenciando a complexidade das demandas profissionais dos docentes.

Incentiva-se a criação de novas pesquisas utilizando a Escala Brasileira de Burnout (EBBurn) nos docentes da instituição, com intuito de investigar os níveis e a presença de Burnout neste público. Testar e implementar intervenções que visam melhorar o bem-estar e a capacidade de resposta dos professores são importantes para abordar o stress e o esgotamento, com a expectativa de que isso irá prevenir ou reduzir a ansiedade e a depressão.

REFERÊNCIAS

ABREU, Claudia Barcelos; LANDINI, Sonia Regina. Trabalho docente: a dinâmica entre formação, profissionalização e proletarização na constituição da identidade. **Revista Diálogo Educacional**, v. 4, n. 8, p. 1-12, 2003.

BARROS, D. de Souza et al. Burnout syndrome and quality of life in intensivists. **Critical Care**, v. 11, p. 1-1, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 01 set. 2023.

CARLOTTO, Mary Sandra et al. Prevalência e factores associados à Síndrome de Burnout nos professores de ensino especial. **Análise Psicológica**, v. 30, p. 315-327, 2012.

CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Iône. O que é burnout. In : CODO, Wanderley (coord.). **Educação: carinho e trabalho**. Rio de Janeiro ; Vozes, 1999. p.237-254.

DE FREITAS MUSSI, Ricardo Franklin et al. Pesquisa Quantitativa e/ou Qualitativa: distanciamentos, aproximações e possibilidades. **Revista Sustinere**, v. 7, n. 2, p. 414-430, 2019.

ESTEVE (1999 apud czekster 2007 p.20) CZEKSTER, Michele Dorneles Valent. **Sofrimento e prazer no trabalho docente em escola pública**. 121 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de administração, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do sul, 2007.

GIL, Antonio Carlos; VERGARA, Sylvia Constant. **Tipo de pesquisa**. Universidade Federal de Pelotas. Rio Grande do Sul, 2015.

MONTE, P. R. **El síndrome de quemarse por el trabajo (“Burnout”)**. Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar Madrid, España: Pirámide. 2005.

JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. **Revista Bioética**, v. 29, p. 162-173, 2021.

LEITE, Tatiane Isabela de Araújo; FERNANDES, João Paulo Costa; ARAÚJO, Fernanda Letícia da Costa; PEREIRA, Xiankarla de Brito Fernandes; AZEVEDO, Dulcian Medeiros de; LUCENA, Eudes Euler de Souza. Prevalência e fatores associados da síndrome de

Burnout em docentes universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, [s. l.], v. 17, n. 2, p. 170-179, 2019.

MOREIRA, Hyan de Alvarenga; SOUZA, Karen Nattana de; YAMAGUCHI, Mirian Ueda. Síndrome de Burnout em médicos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 43, 2018.

NEVES, Mary Yale Rodrigues; SILVA, Edith Seligmann. A dor e a delícia de ser (estar) professora: trabalho docente e saúde mental. **Estudos e pesquisas em psicologia**, v. 6, n. 1, p. 63-75, 2006.

PEREIRA, Mariely Cristine Souza. **Impactos da síndrome de Burnout em profissionais da saúde: a importância da teoria cognitivo-comportamental no tratamento e prevenção desta Síndrome**. 98 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia), Centro Superior UNA de Catalão – UNACAT, Catalão, Góias, 2022.

REIS, Eduardo, et al. Docência e exaustão emocional. **Educação & Sociedade**, v. 27, n. 94, p. 229-253, 2006.

TRINDADE, Letícia de Lima. **O estresse laboral da equipe de saúde da família: implicações para saúde do trabalhador**. 2007. 103 f. Dissertação (mestrado em enfermagem)—escola de enfermagem, universidade federal do rio grande do sul, porto alegre, 2007.

TRINDADE, Letícia de Lima.; lautert, I. Síndrome de burnout entre os trabalhadores da estratégia de saúde da família. **Revista da escola de enfermagem da usp**, v. 44, n. 2, 2010.