

ATIVIDADE FÍSICA UMA PRÁTICA DE SAÚDE PRIMÁRIA PARA PROFESSORES QUE APRESENTAM SÍNDROME DE BURNOUT

Alexandar Maria de Carvalho Alves¹; Geisla Aparecida de Carvalho²; Yasmin Carvalho Alves³.

¹Professora da Escola Estadual Lauro Fontoura, Uberaba. <http://lattes.cnpq.br/8083470289858026>

²Professora da Escola Estadual Professor Chaves, Uberaba. <https://lattes.cnpq.br/7413216096332744>

³Graduanda em Pedagogia pela Claretiano- Uberaba.

PALAVRAS-CHAVE: Educação em Saúde. Saúde Mental. Síndrome de Burnout.

ÁREA TEMÁTICA: Educação em Saúde.

DOI: 10.47094/IICOLUBRASC.2024/RE/223

INTRODUÇÃO

Kubo; Gouvêa, (2012 p.540). destaca que o conceito de Burnout surgiu nos Estados Unidos na década de 1970, para explicar o processo de desgaste físico e emocional de profissionais em seus ambientes de trabalho. Com o passar dos anos, a síndrome se consolidou como uma resposta ao estresse laboral crônico, caracterizado por atitudes e sentimentos negativos.

No Brasil, o Decreto nº 3.048, de 1999, regulamentou a inclusão da Síndrome de Burnout no Código Internacional de Doenças (CID-10), sob o código Z73.01, reconhecendo-a como uma doença ocupacional. A síndrome é definida por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. O cenário de saúde ocupacional no Brasil tem despertado preocupações com a humanização do ambiente de trabalho docente. Além das demandas ergonômicas, há outros fatores que agravam a condição dos professores, como o isolamento, a falta de reconhecimento profissional, a desvalorização salarial e a precariedade das condições de trabalho Limongi França, Rodrigues, (2009 p. 53).

Esses desafios têm contribuído para o adoecimento crescente dos profissionais da educação, especialmente com diagnósticos relacionados à Síndrome de Burnout. De acordo com Jacques (2002 p.339), o Ministério da Saúde do Brasil reconhece que essa síndrome está associada à esfera psicoafetiva, afetando não apenas professores, mas também profissionais de saúde, agentes penitenciários e outros trabalhadores da área de serviços. Estudos indicam que cerca de 32% dos trabalhadores brasileiros são afetados por sintomas de estresse e esgotamento profissional. Esse panorama reforça a necessidade de monitoramento, escuta e tratamento adequado para evitar o agravamento da saúde mental

desses profissionais

A escolha do tema desta investigação justifica-se pela relevância da motivação entre professores, gestão pedagógica e profissionais da saúde, considerando o impacto do adoecimento no ambiente escolar. Entre os principais fatores que desmotivam os docentes estão a indisciplina dos alunos, a negligência das famílias e os baixos salários. Essas questões fazem com que muitos professores se sintam desmotivados a continuar na profissão.

Arayago, R. et al: (2021 p.13-21), ressalta que a Síndrome de Burnout, reconhecida pela OMS como doença ocupacional, resulta do estresse crônico no trabalho, levando ao esgotamento físico e emocional. Entre professores, isso pode causar apatia e abandono da profissão. A promoção de ações preventivas é essencial para reduzir o impacto. Ela se caracteriza como uma resposta ao estresse crônico no ambiente de trabalho, levando o profissional a esgotamento emocional e físico. No caso dos professores, o estresse crônico pode levá-los a uma sensação de inutilidade e perda de sentido em sua atuação pedagógica.

Nesse contexto, é fundamental que a escola promova debates, palestras, monitorias psicológicas e mapeamentos da saúde física e emocional dos professores. Nos últimos meses, observou-se um aumento significativo de licenças médicas e faltas, indicando uma maior vulnerabilidade desses profissionais ao estresse ocupacional.

Este estudo observou um aumento significativo de casos de Síndrome de Burnout, prejudicando o desempenho dos educadores. Muitos desconhecem suas potencialidades em relação à saúde mental e física, agravando a sobrecarga ocupacional. Para minimizar os sintomas de esgotamento, a literatura científica tem enfatizado a necessidade de intervenções multidisciplinares para apoiar esses sujeitos. Nesse sentido, a Escola Estadual “Paulo José Derenusson” em Uberaba-MG, elaborou um plano de ação em parceria com o CRAS, o SUS e a UFTM/HC. desenvolveu um plano de ação em parceria com instituições locais A proposta inclui monitoramento e assistência médica contínua, envolvendo fisioterapeutas, neurologistas, psicólogos e educadores físicos, com o objetivo de proporcionar um atendimento integral aos professores.

A pesquisa levantou a seguinte questão: “Qual é o entendimento atual da educação básica em relação à saúde mental, física e ocupacional de seus professores, e quais são as intervenções multidisciplinares implementadas pela escola para apoiar esses profissionais no exercício de sua docência?”

Essa pergunta orienta a investigação sobre as condições de trabalho docente e as estratégias que a escola adota para prevenir o esgotamento profissional. É essencial que as escolas adotem uma abordagem multidisciplinar, promovendo o bem-estar físico e mental desses profissionais. O reconhecimento e a valorização do papel docente, aliado a um ambiente de trabalho saudável, são fundamentais para a prevenção da Síndrome de Burnout e para a manutenção da qualidade do ensino.

OBJETIVO

Esse estudo busca averiguar a profissão docente, partindo da premissa de que o cenário educacional apresenta um desafio que está em constante mudança. O trabalho docente como toda e qualquer atividade realizada pelo indivíduo, seja ela física, mental ou corpórea deve resumir e apresentar a ideia central de sua profissão, descrevendo também a sua finalidade.

METODOLOGIA

Esta investigação utilizou-se de uma abordagem qualitativa, baseada em levantamento bibliográfico, com aulas expositivas e dialogadas e com foco nas técnicas de prevenção e tratamento da saúde do professor. A pesquisa envolveu escuta ativa, prática regular de atividades físicas, oficinas temáticas e questionários semiestruturados, apoiados em estudos exploratórios, dados e artigos científicos.

Os dados foram coletados e analisados a partir de experiências profissionais relatadas pelos participantes. O estudo de caso foi o método adotado, buscando compreender fenômenos no contexto real, sem controle sobre eventos e variáveis. O planejamento incluiu a análise de fatores como sentimento de ameaça em sala de aula, carga horária semanal superior e inferior a 60 horas, e idade dos professores, categorizando-os em maiores ou menores de (51) anos.

A combinação desses fatores possibilitou a identificação de grupos com características comuns, como formação inadequada e excesso de trabalho. Os instrumentos de coleta de dados foram aplicados por profissionais treinados, incluindo professores de diversas disciplinas, gestores escolares e profissionais da saúde do SUS (HC/UFTM) e do CRAS. A análise dos dados foi realizada por meio da técnica de análise de conteúdo, e as entrevistas foram gravadas e transcritas para garantir a precisão. O estudo permitiu mapear as principais questões relacionadas ao Burnout entre os professores, considerando os desafios impostos pela carga de trabalho e pelas condições de ensino.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 119 professores, dos quais 77 (64,7%) responderam aos instrumentos. Entre os respondentes, 54 (70,13%) apresentaram sintomas de Burnout. A pesquisa revelou que 85% dos professores que se sentiam ameaçados em sala de aula tinham menos de 51 anos, e 44% trabalhavam mais de 60 horas semanais.

Tabela 1: Ilustra a ocorrência da Síndrome de Burnout entre os respondentes.

GRUPO 1:	Professores que se sentem ameaçados em sala de aula <i>versus</i> professores que não apresentem este sentimento <i>versus</i> Burnout.
GRUPO 2:	Professores que trabalham 60 horas semanais <i>versus</i> professores que trabalham mais do que 60 horas semanais <i>versus</i> Burnout.
GRUPO 3:	Professores com idade menor do que 51 anos <i>versus</i> professores com idade maior ou igual a 51 anos <i>versus</i> Burnout.

Fonte elaborado pelos autores, 2023.

A Tabela apresentada no estudo acima, ilustra a distribuição percentual dos sintomas da Síndrome de Burnout. O estudo também destacou o impacto da violência no ambiente escolar, com 86% dos professores com Burnout relatando sentir-se ameaçados em sala de aula.

A combinação de pouca experiência profissional, idade e formação inadequada contribuiu para esse sentimento de insegurança. A idade dos professores foi considerada um fator determinante para o desenvolvimento da síndrome. A jornada de trabalho excessiva, aliada a baixos salários, forçou muitos docentes a assumirem múltiplos empregos para complementar a renda, aumentando o esforço físico e cognitivo. Esse cenário resultou em uma sobrecarga significativa, com dados que mostraram maior incidência de Burnout entre aqueles que trabalhavam mais de 60 horas por semana.

A pesquisa concluiu que as informações coletadas e analisadas permitiram a compreensão do impacto do Burnout sobre os professores e podem contribuir para estratégias que melhorem o desempenho e o bem-estar desses profissionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo utilizou-se de literatura científica qualitativa e quantitativa para identificar fatores que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout entre professores.

Destacam-se aspectos da rotina docente relacionados à desvalorização e desumanização da profissão, que aumentam o risco de esgotamento.

A pesquisa apontou a necessidade de ações ergonômicas e organizacionais para enfrentar o Burnout, com ênfase em uma gestão que promova condições de trabalho mais saudáveis.

Os resultados sugerem que a humanização do ambiente escolar pode prevenir afastamentos, absenteísmo, abandono da profissão e dificuldades interpessoais, além de melhorar a produtividade e o bem-estar físico e mental dos educadores.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

ARAYAGO, R. et al: **Síndrome de Burnout** en residentes y especialistas de anestesiología. Salus, Valência, v. 20, n. 1, p. 13-21, abr. 2021.

JACQUES, G. M. **Saúde Mental e Trabalho**. Petrópolis (RJ): Vozes, 2002 p.339.

KUBO, S. H.; GOUVÊA, M. A. **Análise de fatores associados ao significado de trabalho**. Revista de Administração, São Paulo, v. 47, n. 4, p. 540-554, out./nov./dez. 2012.

LIMONGI FRANÇA, L. C. A.; RODRIGUES, L. A. **Stress e Trabalho**: Uma abordagem Psicossomática. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2009.