

PEDAGOGIA



UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

CENTRO DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES

FACULDADE DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO



Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Faculdade de Formação de Professores

Curso de Pedagogia

Departamento de Educação

**AS ESTRATÉGIAS DOS PROFESSORES PARA ENCARAR A EXAUSTÃO
FÍSICA E EMOCIONAL NO TRABALHO DOCENTE**

Jéssica Pientznauer de Sá Pierrotti

Orientadora

Prof.^a Mariza de Paula Assis

São Gonçalo, RJ

2014

Jéssica Pientznauer de Sá Pierrotti

**AS ESTRATÉGIAS DOS PROFESSORES PARA ENCARAR A EXAUSTÃO
FÍSICA E EMOCIONAL NO TRABALHO DOCENTE**

Monografia apresentada como requisito do curso de pedagogia para obtenção da Graduação da Faculdade de Formação de Professores da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Orientadora: Prof.^a Mariza de Paula Assis

São Gonçalo, RJ

2014

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UERJ/REDE SIRIUS/CEH/D

P623 Pierrotti, Jéssica Pientznauer de Sá.
As estratégias dos professores para encarar a exaustão física e emocional no trabalho docente / Jéssica Pientznauer de Sá Pierrotti. – 2016.
32f.

Orientadora: Prof^a Dr^a Mariza de Paula Assis.
Monografia (Licenciatura em Pedagogia) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Faculdade de Formação de Professores.

1. Educação. 2. Fadiga. 3. Síndrome de Burnout. I. Assis, Mariza de Paula. II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Faculdade de Formação de Professores.

CDU 371

Jéssica Pientznauer de Sá Pierrotti

**AS ESTRATÉGIAS DOS PROFESSORES PARA ENCARAR A EXAUSTÃO
FÍSICA E EMOCIONAL NO TRABALHO DOCENTE**

Monografia apresentada como requisito do curso de pedagogia para obtenção da Graduação da Faculdade de Formação de Professores da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Aprovada em _____

BANCA EXIMINADORA

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Mariza de Paula Assis

UERJ/FFP

Parecerista: Dr^a. Maria de Lúcia de Abrantes Fortuna

São Gonçalo, RJ

2014

DEDICATÓRIA

Dedico esta monografia a minha amada mãe Maria Fátima Pientznauer Corrêa de Sá Pierrotti, por sempre me estimular e fornecer apoio nos momentos em que precisei durante o meu percurso na instituição.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por ser o fator essencial em minha vida, que jamais me deixa ruir quando um obstáculo é encontrado. Não menos importante, com muita satisfação alegro-me pelo presente que tens me dado, o amor configurado na existência dos meus pais, de minha querida família que inúmeras vezes caminhou comigo quando mais precisei e a todos que desejam o meu bem, claro.

Também quero agradecer a minha orientadora Prof^a. Dr^a. Mariza de Paula Assis por ter me dado suporte esclarecendo as minhas dúvidas com relação a esta pesquisa, e ao Prof^o. Álvaro Luiz Freixo, que contribuiu arduamente para o aprimoramento da minha monografia.

É com muito orgulho que finalizo a minha trajetória no Curso de Pedagogia da Faculdade de Formação de Professores da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, pois ela contribuiu extensivamente em minha formação individual e profissional.

EPÍGRAFE

“Falar, por exemplo, em democracia e silenciar o povo é uma farsa. Falar em humanismo e negar os homens é uma mentira. Não é, porém, a esperança um cruzar de braços e esperar. Movo-me na esperança enquanto luto e, se luto com esperança, espero.”

Paulo Freire

RESUMO

PIERROTTI, Jéssica Pientznauer de Sá. **As estratégias dos professores para encarar a exaustão física e emocional no trabalho docente**. Monografia (Graduação em Pedagogia) – Faculdade de Formação de Professores - Universidade do Estado do Rio de Janeiro / UERJ, São Gonçalo, 2014.

O presente estudo referente à temática da minha monografia tem como foco investigar e analisar as estratégias desenvolvidas pelos professores para lidar com o cansaço físico e mental do trabalho docente. Na educação existem muitas situações de casos mal, ou não resolvidos entre escola, alunos e pais, que afetam e interferem violentamente na vida pessoal do educador ocasionando sentimentos desagradáveis como tensão e hostilidade. Tais sentimentos podem ser ocasionados pela *Síndrome de Burnout*. O termo *Burnout* é utilizado para exprimir o desgaste dos profissionais, atualmente essa expressão é reconhecida como doença do trabalho. A *Síndrome de Burnout* ocorre quando a autoestima do profissional é reduzida, ocasionando baixo rendimento na sua produção de trabalho. A autoestima do trabalhador é afetada quando suas expectativas para contribuir no desempenho do seu ofício não são atingidos. Muitas vezes tais expectativas tornam-se frustradas, devido à falta de apoio de uma supervisão pedagógica, pelo excesso das horas de trabalho, por um salário que mal dar para tirar o seu sustento, ou de sua família, entre tantos outros fatores. Todos esses aspectos acarretam graves transtornos nos profissionais, que em grande parte modificam o seu tipo de conduta acompanhado do cansaço mental e físico.

Palavras – chave: *Síndrome de Burnout; Exaustão Física; Cansaço Emocional; Esgotamento; Profissionais da Educação.*

ABSTRACT

PIERROTTI, Jéssica Pientznauer de Sá. **As estratégias dos professores para encarar a exaustão física e emocional no trabalho docente.** Monografia (Graduação em Pedagogia) – Faculdade de Formação de Professores - Universidade do Estado do Rio de Janeiro / UERJ, São Gonçalo, 2014.

This study related to the topic of my thesis focuses on investigating and analyzing the strategies developed by teachers to deal with the physical and mental fatigue of teaching. In education there are many situations of bad cases or unresolved between school, students and parents, which affect and interfere violently in the personal life of the educator causing unpleasant feelings such as tension and hostility. Such feelings can be caused by burnout syndrome. The term Burnout is used to express the drain of professionals, today this term is recognized as occupational diseases. The Burnout syndrome occurs when the self-esteem of professional is reduced, resulting in low yield in its production work. The worker's self-esteem is affected when their expectations to contribute to the performance of his office are not met. Often such expectations become frustrated due to lack of support from a pedagogical supervision by excessive working hours, for a salary that barely give to make a decent living, or his family, among many other factors. All these aspects have serious disorders in professionals, who largely modify their type of conduct accompanied by mental and physical fatigue.

Key - words: Burnout syndrome; Physical exhaustion; Emotional exhaustion; Exhaustion; Education professionals.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	12
CAPÍTULO 1 – MEMORIAL.....	14
1.1 Minhas lembranças.....	14
1.2 Minhas impressões.....	15
1.3 Reflexões.....	16
1.4 Relações sociais.....	17
1.5 Comprometimento com a Educação.....	17
1.6 Conhecendo o NASS.....	19
1.7 Trabalho: Bem – Estar, ou Mal – Estar?.....	20
1.8 Como o Educador lida com o Mal – Estar?.....	21
1.9 Gestão Pedagógica: Medidas que contribuem para o bem – estar docente.....	22
2.0 Precaução: O “Não” – Utilização da palavra como forma de Combater a Exploração no Trabalho.....	23
CAPÍTULO 2 - CONHECENDO A SÍNDROME DE BURNOUT.....	25
2.1 O que é <i>Síndrome de Burnout</i>?.....	25
2.2 A <i>Síndrome de Burnout</i> no Brasil.....	25
2.3 Programas como centro de estudo.....	26

2.4	Desenvolvimento de técnicas.....	27
------------	-----------------------------------------	-----------

INTRODUÇÃO

Iniciarei a minha pesquisa realizando abordagens que envolvam as possíveis razões que contribuam para a exaustão física e mental do professor. Na educação existem muitas situações de casos mal, ou não resolvidos entre escola, alunos e pais, que afetam e interferem violentamente na vida pessoal do educador ocasionando sentimentos desagradáveis como tensão e hostilidade.

Vou descrever minhas impressões que obtive ao frequentar instituições escolares que contribuíram e acrescentaram em meu desenvolvimento cognitivo e emocional. Essas impressões estão relacionadas aos comportamentos providos de alguns professores que, devido ao cansaço emocional ocasionado pela atuação no trabalho, prejudica o seu corpo físico.

Estes problemas se não forem tratados a tempo podem acarretar um alto risco à saúde física e mental dos professores podendo atingir o grau da depressão gerado pelo descaso, desinteresse e frustração. Este processo fadigoso, ao atingir o seu ápice pode levar à *Síndrome de Burnout*. Tal síndrome ocorre com certa frequência quando um profissional do corpo docente se dedica exageradamente à sua profissão.

Ao estudar esse assunto me senti atraída, devido aos sintomas físicos e mentais apresentados pelo corpo docente, sintomas como rouquidão, olheiras, ansiedade e nervosismo. Esses indícios me motivaram a pesquisar este tema com o intuito de identificar os artifícios que são utilizados pelos professores para obterem o controle da situação.

Minha pesquisa baseia-se no método qualitativo e será conduzida na rede pública da Escola Municipal Altivo César, do Ensino Fundamental II, devido ao estágio que estou realizando pela Fundação Municipal de Educação de Niterói, no setor de Assessoria de Mídias e Novas Tecnologias. O contato, meu dia a dia com os educadores facilita a elaboração do meu trabalho.

Atuo no laboratório de informática com a finalidade de construir um planejamento junto aos professores do ensino fundamental do segundo segmento, com o intuito de levarem suas turmas para explorarem nos computadores os assuntos que estão sendo abordados. Os computadores servem como instrumentos de pesquisa e aprendizagem.

Realizarei uma entrevista que seguirá o modelo de uma entrevista semiestruturada, pois o foco dessa investigação é direcionado a um público alvo escolhido, estabelece uma linguagem flexível e não segue uma ordem fixa, apesar de ter um planejamento, visto que novas questões podem ser acrescentadas. Nessa entrevista haverá formulação de dez perguntas que serão impressas e/ou enviadas através dos e-mails do corpo docente. As respostas também poderão ser entregues através das folhas que contêm as perguntas, ou por meio do retorno dos e-mails.

O objetivo da elaboração das perguntas é averiguar os argumentos produzidos pelos professores para definir e aprofundar estratégias que possam auxiliar na prevenção da *síndrome de burnout*.

CAPÍTULO 1

MEMORIAL

No decorrer da minha trajetória de vida vou descrever minhas impressões que obtive ao frequentar instituições escolares que contribuíram e acrescentaram em meu desenvolvimento cognitivo e emocional. Essas impressões estão relacionadas aos comportamentos providos de alguns professores que, devido ao cansaço emocional ocasionado pela atuação no trabalho, prejudica o seu corpo físico.

1.1 Minhas lembranças

Durante o meu percurso concluí meus estudos em dois estabelecimentos de ensino, o primeiro foi num Externato que oferece um Ensino Particular, situado no Município de São Gonçalo, o segundo foi numa Instituição de Ensino Público que oferece a modalidade Normal, situado no Município de Niterói.

No que se refere ao Externato lembro-me apenas de uma situação em que um professor no antigo primeiro grau se encontrava num estado desesperador, chorando em sala de aula por sua esposa que estava grávida, precisando urgentemente de uma cirurgia para salvar a vida dela e de seu filho. Atordoado, desabafou: “Trabalho em duas escolas, juntando os dois salários não dá para pagar a cirurgia [...]” (PROFESSOR A, 1993).

Ao entrevistar a Escola Municipal Altivo César, um professor que atua no magistério há 23 anos, com 36 anos de trabalho lecionando em sala de aula disse que desde a fase do nascimento do seu filho, faz 12 anos, sua vida social tem ficado menos intensa. Não que seu filho fosse um problema, mas o amontoamento das atividades do exercício do seu ofício reduz o tempo de lazer e a convivência com os seus familiares.

Não muito diferente do que foi mencionado pelo Professor A, esse educador teve o mesmo descontrole emocional também vinculado ao período da gravidez da esposa, por não conseguir administrar os conflitos da situação que se apresentava na época. Ele ressaltou o seguinte: “Tive um desequilíbrio emocional no início do trabalho, fiquei com doze disciplinas na universidade particular, mais o trabalho pela prefeitura com quatro turmas.” (PROFESSOR B, 2014).

1.2 Minhas impressões

Relacionando os dois depoimentos citados anteriormente, o primeiro pela falta de recursos financeiros, o segundo pela falta de tempo ocasionado pela profissão pude perceber que a sobrecarga dos encargos docente provocam sentimentos desconfortáveis como angústia, isolamento e crises de pânico gerados pelo nervosismo.

Infelizmente as escolas possuem profissionais que só implementam medidas disciplinares e socioeducativas junto aos alunos, porém não há especialistas que atuem dentro da unidade escolar para trabalhar psicologicamente com os educadores referentes a essas questões.

Uma forma de monitorar essa situação seria que políticas públicas exigissem das escolas pelo menos uma vez por mês a realização de exames constituídos pela estruturação de técnicas para melhor avaliar a saúde mental dos professores. Essa poderia ser uma das medidas para contribuir com um diagnóstico mais eficiente para diminuir esses possíveis transtornos.

Outra questão que implica no adoecimento do professor é o salário. Claro, alguns profissionais da educação quando ingressam nesse meio para lecionarem sabem perfeitamente quais as condições, as precariedades que os aguardam. Mas, ainda assim, apesar das divergências financeiras uma parcela de educadores se enxergam promovendo a aprendizagem.

É algo que vai além de si, é um comprometimento em auxiliar alguém baseado num fundamento. É compreender e superar os desafios que aparecem no seu dia a dia, pois a educação é uma etapa demorada, depende do tempo, do estado de espírito e também das condições do meio de quem se apropria do conhecimento.

Contudo, ao permanecerem nessa profissão num dado período sem grandes alterações em seus rendimentos financeiros, um acúmulo de imposições de tarefas estipuladas pela escola, relações de hostilidades entre o corpo docente e alunos, os educadores acabam abandonando a profissão, ou seguem adoecidos em sua carreira até sua aposentadoria.

1.3 Reflexões

Pude realizar uma reflexão sobre esses aspectos ao estudar na Instituição de Ensino Público. Era uma rotina diária, os educadores que não eram poucos expressavam seu cansaço físico através da fisionomia abatida. Olheiras por noites mal dormidas, tensão entre os músculos do corpo provocando a lentidão em sua locomoção e transporte de excessivos materiais para promoverem a aula.

A respeito das correções e realizações de atividades, provas, o ideal seria que esses profissionais dispusessem de uma hora há mais para a execução dessas tarefas. Logicamente a elaboração dos dias e horários ficariam por conta da equipe pedagógica junto aos docentes, também ressalto que esse tempo deva contar como jornada de trabalho. Já o controle de quem quisesse permanecer nesse período para dar ênfase às atividades poderia ser feito pela coordenação através de um livro de registros com as respectivas assinaturas dos horários de entrada e saída dos professores.

Essa iniciativa pode até ser um ato simples e sem valor, contudo são esses pequenos detalhes que podem inicialmente interferir positivamente no cansaço físico dos educadores, também ampliando o tempo do seu descanso diário ao retornarem as suas residências.

1.4 Relações sociais

Outro ponto que me atrai como foco desse estudo são as relações sociais estabelecidas entre educadores e setores escolares. Durante minha pesquisa, o Professor B (2014) me atentou com os seguintes dizeres: “[...] precisa-se levar em consideração que relacionamentos humanos apresentam um grande nível de diversidade e imprevisibilidade. Alguns nos refazem, outros nos drenam.”

Diante dos fatores que venho explicitando sobre o *mal-estar* docente, a irritabilidade faz com que o indivíduo não queira ouvir o outro, ou que a sua comunicação seja rápida e estreita. Se por um acaso a instituição dispuser do comprometimento de zelar pelo educador não só por ser um profissional, mas como um ser humano que precisa de assistência, o diálogo favorece o vínculo afetivo aproximando o indivíduo aos outros.

Nesse caso a alteridade poderia ser uma medida para trabalhar assuntos intermitentes de desentendimentos existentes com alunos e pais. O desafio seria, apesar de toda pressão psicológica, identificar, entender, analisar, aprender e construir elos interativos, para que dessa forma seja mais prático executar suas tarefas no cotidiano abrandando deste modo os abalos psicológicos.

1.5 Comprometimento com a Educação

Porém, para que essas ações sejam feitas é necessário que os pais compareçam a unidade escolar para obterem orientação e participação do desempenho da aprendizagem de seus filhos, assim como se integrar participando efetivamente dos problemas que afetam os profissionais da educação.

Resolvendo essa vertente, a qualidade do ensino gerado pelos professores aumentaria e o constrangimento prosseguido pelo impacto de situações que os mesmos não conseguem solucionar para contribuir com a promoção do conhecimento a seus alunos, reduziria. Essas ações seriam de extremo valor para

elevar sua autoestima e resgatar sua autonomia de mediador, auxiliando desta maneira em sua reestruturação psíquica.

Ao dialogar com o Professor C (2014) com a finalidade de esclarecer a abordagem do assunto lhe indaguei se os pais possuem conhecimento sobre a conjuntura desses fatos que perturbam o educador, foi respondido: “Uma parte sim e grande maioria não. A profissão professor caiu em descrédito já algum tempo, ela entrou em processo de desgaste, de desprestígio na sociedade, isso vem há décadas.”

Ainda destacou que:

A escola tem que ter uma parceria entre pais, professores e alunos. Se o elo está quebrado não tem como funcionar. Não temos retorno, seria interessante trazer esses pais para a escola para que eles sejam motivados a participar mais. Não seria só um amigo da escola e sim que incorporasse a importância que a escola tem para a vida dele e seu filho, que literalmente fizesse parte desse espaço. (PROFESSOR C, 2014).

Já o Professor B (2014) assinalou um item importante sobre o que está sendo discutido:

Os familiares conhecem aquilo que é divulgado pela imprensa, o que é comentado pelos próprios alunos e o que já virou até motivo de piada acerca do exercício do magistério. Em caso de morbidade, conta-se com a solidariedade e o apoio de alguns familiares, mas a preocupação maior é a possível ausência do profissional, o que é compreensível.

Na exposição das citações ficou claro que a ausência de informações sobre o *mal-estar* que fere os trabalhadores, especificamente o corpo docente que é o tema da minha pesquisa, não é devidamente esclarecido para a sociedade.

Como a família não pode se fazer presente de corpo e alma como um instrumento de auxílio na aprendizagem de seus filhos, devido ao exercício no trabalho, ou às suas próprias deficiências cognitivas escolares, ela toma como verdade única qualquer tipo de posição dos fatos, ou argumentos que lhe são ditos

pelos meios de comunicação existentes. Geralmente, essas informações são manipuladas por um sistema que noticiam o que bem desejam para beneficiarem seus interesses.

Para que essa imposição de falsas, ou meias verdades não se tornem únicas certezas para as pessoas, é essencial que palestras, debates públicos de preferência ao ar livre, em lugares que tenham grande movimentação sejam organizados. No entanto, têm que se levar em conta o tipo de linguagem que vai ser utilizada, como as ideias serão ordenadas, como articular e despertar a curiosidade da população pelo assunto, no qual culminem na aproximação dos indivíduos às escolas, em sua harmonização dos fatos e resolução das reais razões que impactam a educação, principalmente os professores.

O Professor B (2014) constata o seguinte:

Os riscos à saúde inerentes ao trabalho é uma questão de saúde pública, bastante precária em nosso país. A sensibilização das famílias, como de resto da sociedade, é, antes de tudo, uma iniciativa do Poder Público, que, no que concerne, ao magistério, pelo menos, ainda é algo incipiente.

1.6 Conhecendo o NASS

Um professor que trabalhe na esfera pública, e que se sinta impotente para exercer o seu trabalho, logicamente garantido pelo direito de servidor vai procurar um órgão responsável que auxilie e acompanhe em seu tratamento com o objetivo de melhorar o seu condicionamento físico e neurológico. Pois um educador adoecido não consegue comparecer ao trabalho, dessa forma o Poder Público atua com um gasto maior para recompor a ausência do profissional no serviço.

No município de Niterói o centro que recebe esses servidores desprovidos de boa saúde, é o *NASS – Núcleo de Atenção à Saúde do Servidor*. Se o professor puder identificar em si sintomas que desencadeiem comportamentos depressivos, ou agressivos e aceitar antes de tudo que necessita de cuidados especiais, basta

entrar em contato com a Direção da unidade escolar que atua para pedir informações que o oriente a este Núcleo.

1.7 Trabalho: *Bem – Estar, ou Mal – Estar?*

Outra questão que me fez refletir durante o meu processo histórico foi que o trabalho em seu pleno exercício, deveria ser um conjunto de esforços feitos por pessoas para almejem uma meta em suas vidas acelerando assim, até inconscientemente seus atributos individuais.

Também reúne grupos sociais com a finalidade de criar vínculos afetivos, trocar informações e contribuir de alguma forma para assessorar a necessidade do coletivo, ou do indivíduo. Todavia, a ideia que tenho sobre isso é que num dado tempo até os dias de hoje esse ofício tem sido exercido como um ato de sobrevivência, ou melhor, como um instrumento utilizado apenas como um retorno financeiro.

Pereira, A. (2003, p. 13) diz: “[...] o trabalho nem sempre possibilita crescimento, reconhecimento e independência profissional, pois muitas vezes causa problemas de insatisfação, desinteresse, irritação, exaustão.” Tratando do corpo docente, de tudo o que foi descrito com relação aos fatores que desencadeiam a exaustão emocional do professor, acredito que todo esse desgaste é derivado do tempo que o educador não possui para se recuperar da condição sobrecarregada que se encontra.

Afinal, dar aula para adolescentes com diversas faixas etárias, em ter que chamar a atenção dos alunos, estimular e focar a concentração dos mesmos no conteúdo faz com que o andamento das atividades não atinja o rendimento esperado para promover a aprendizagem. Então o professor se sente desiludido com suas ações, submetendo-se ao sentimento de culpa, fracasso, e descrença da profissão.

1.8 Como o Educador lida com o *Mal – Estar?*

Ao conversar com o Professor B (2014) sobre as consequências físicas geradas pelo esgotamento emocional, em como ele lidava com esses aspectos, disse que todos esses abalos o atingem frequentemente, e que apesar das aflições consegue reconhecê-los em si:

A minha vida individual, como a vida profissional de qualquer professor, acredito, interfere diretamente na saúde nas áreas física, emocional (psicossocial), mental e espiritual. Além do cansaço, da fadiga e do estresse, o desgaste do exercício cotidiano da profissão podem acarretar elevação da pressão arterial, distúrbios gástricos, irritabilidade, impaciência, ansiedade. Estes aspectos consigo identificar em mim, em maior ou menor grau, conforme as situações que se apresentam, com maior ou menor intensidade, em um ou outro dia de trabalho, pois não temos o controle de todos os acontecimentos.

Hoje em dia a escola pressiona o educador a ser exageradamente flexível e versátil para atuar com os seus alunos. O desgasta continuamente pressionando com inúmeras informações, cobrando-o atitudes que vão além da sua função, exige que ele se qualifique frequentemente, não o apoia nem tão pouco o auxilia quando surgem questões conflituosas com os seus alunos, ou pais.

Esses pressupostos condicionam o educador a uma postura silenciosa forçando-o a reprimir-se em seu mundo em um estado de estresse ocasionando insatisfação e perturbações psíquicas.

Silva (2016) relaciona gestão com saúde docente da seguinte forma; 'A gestão escolar tem um papel fundamental nesse processo, pois é ela que organiza as relações de trabalho e ensino. Por isso a gestão pedagógica também deve se preocupar com a saúde do docente'.

1.9 Gestão Pedagógica: Medidas que contribuem para o *bem – estar* docente

Para que esses transtornos psicológicos não persistam a ponto de agravar o quadro do profissional da educação, a equipe pedagógica precisa compreender que não existe professor *especialista*, um indivíduo que consiga dar conta de todos os problemas do estabelecimento escolar. Até porque esta é a função da gestão escolar.

O educador diante desses problemas deve estabelecer boas relações sociais com os seus alunos, mas também temos que levar em conta que o estudante deva cooperar para criar esses laços que culmine no processo do seu conhecimento.

O foco da equipe pedagógica para não deixar que os profissionais da educação fiquem debilitados no ramo, é atentar para a saúde do professor não permitindo que o mesmo adoença. Pois se ele chegar a esse estágio o período de recuperação será muito demorado, em virtude do tempo os estudantes sofrerão as consequências de perda das aulas, o educador por sua vez passará por uma fase cheia de atormentações que em alguns casos se tornam irremediáveis. Essa precaução deve existir como uma forma de assegurar o bem-estar do educador para que desse modo o processo educativo atinja sua meta.

Outro aspecto que tem a ver com a desestabilização emocional do docente é quando ocorrem acontecimentos desagradáveis com alunos dentro da sala de aula, conseqüentemente na maioria das vezes até geram discussões.

[...] se ocorreu uma situação de confronto ou de enfrentamento com um aluno ou com a turma, o equilíbrio emocional fica abalado, sendo necessário um tempo para nos refazermos, tempo que nem sempre se tem, pois precisamos continuar de imediato. Muitas vezes a própria articulação cognitiva pode ficar momentaneamente comprometida. (PROFESSOR B, 2014).

O nervosismo ocasionado por situações desse porte comprometem o desenvolvimento lógico do educador provocando momentos de ausência no decorrer da exposição do assunto. Geralmente a equipe pedagógica diante desses conflitos,

comunicam os envolvidos, primeiramente aos alunos a comparecerem em sua sala para dialogarem rapidamente com o objetivo de analisarem em qual circunstância a tensão se encontra. O professor também é convocado para explicar a situação, e imediatamente regressa à aula.

Sua atuação ao retornar a sala muda, pois as sensações de irritação, raiva, descontentamento ferem a sua racionalidade, agrava ou, elimina qualquer tipo de relação existente com aqueles indivíduos, o foco em explicitar o conteúdo é perdido, e a turma se dispersa. E se por ventura a hostilidade persistir entre as partes, a coordenação toma a atitude de suspendê-los, como se esse ato pudesse resolver algo.

Nesse caso o que acredito ser mais adequado ao longo desse desentendimento é que medidas como realizar uma ligação para os pais dos envolvidos explicando os acontecimentos com o intuito de os deixarem notificados sobre a conduta de seus filhos, trocar este professor de turma nesse meio tempo, acompanhar o andamento de sua aula a certa distância sem que ele saiba para averiguar o comprometimento do seu estado psicológico, são ações que garantem uma assistência ao educador e aos poucos vai restabelecendo sua confiança, seu ânimo bem como a segurança à gestão escolar.

2.0 Precaução: O “Não” – Utilização da palavra como forma de Combater a Exploração no Trabalho

Retornando as minhas lembranças, não pude deixar de pensar sobre a minha vida infantil. Recordo-me da minha educação, em que ao querer algo que satisfizesse o meu desejo naquele momento a qualquer custo, minha mãe me repreendia. Primeiramente com um olhar fuzilante, quando raramente não funcionava me falava que não podia me explicando o porquê do não poder. Seguindo esse raciocínio associando a vida profissional do professor, pude constatar que há outro método para combater a exaustão emocional do educador.

Quero dizer que outra forma do corpo docente minimizar seus problemas profissionais seria que em algumas ocasiões fosse essencial mencionar o *não* aos pedidos que vão além das contribuições do seu cargo. Ajudar uma vez, ou outra seus colegas quando puder fazê-lo é um ato solidário, mas realizar as mesmas atividades sempre não tendo condições e nem tempo para dispor essas tarefas, vira rotina.

O educador agindo dessa maneira permite que a sua pessoa seja explorada, e a situação que antes era praticada como uma ação prazerosa em que havia o fortalecimento do elo social, se transforma em discórdia. Tudo tem que ter um limite, o *não* precisa estar presente em determinadas situações. Pereira, (2003, p. 241) menciona o seguinte: “[...] dizer *não* sem sentimento de culpa, defender as próprias crenças sem ofender os outros (companheiros, [...] supervisores...), entender os próprios comportamentos, pensamentos e emoções, e assumir suas consequências.”

Essas foram algumas estratégias que encontrei ao realizar a minha pesquisa. Esses métodos são consequências de um conjunto de sintomas ocasionados por uma Síndrome denominada *Burnout*. Nos próximos capítulos enfatizarei sobre este assunto.

CAPÍTULO 2

CONHECENDO A SÍNDROME DE BURNOUT

O presente estudo referente à temática do meu projeto tem como foco os inúmeros motivos de ordem profissional como fadiga, irritabilidade, ansiedade, que abalam a vida pessoal do professor.

2.3 O que é *Síndrome de Burnout*?

Há muito tempo, em 1974, já havia estudos em torno da *Síndrome de Burnout*, conhecida nessa época como *burn-out*, termo utilizado ao desgaste dos profissionais. Atualmente essa expressão é reconhecida como doença do trabalho.

A *Síndrome de Burnout* ocorre quando a autoestima do profissional é reduzida, ocasiona baixo rendimento na sua produção de trabalho. A autoestima do trabalhador é afetada quando suas expectativas para contribuir no desempenho do seu ofício não são atingidas. Muitas vezes tais expectativas tornam-se frustradas, devido à falta de apoio de uma supervisão pedagógica, pelo excesso das horas de trabalho, por um salário que mal dá para tirar o seu sustento, ou de sua família, entre tantos outros fatores. Todos esses aspectos acarretam graves transtornos nos profissionais, que em grande parte modificam o seu tipo de conduta acompanhado do cansaço mental e físico.

2.2 A *Síndrome de Burnout* no Brasil

No Brasil como há poucos indícios de pesquisa sobre esta Síndrome, essa doença é tratada como uma depressão, sendo que a sua causa é algo que vai além desse estágio podendo chegar a um colapso. O *Burnout* tem sido compreendido

como resultado negativo das inter-relações dos indivíduos dentro do seu ambiente de trabalho e suas ações preventivas para combater, ou minimizar os sintomas dessa síndrome devem ser analisadas por meio de respostas apresentadas através de gestos e do modo de dialogar dessas pessoas. É necessário que haja programas que centrem seus estudos na forma de que como esses indivíduos correspondem aos fatores problemas ocasionados pelo *Burnout*.

2.3 Programas como centro de estudo

Pereira, A. (2003, p. 228) diz que “[...] os programas preventivos procuram enfocar três níveis: na resposta do indivíduo, no contexto ocupacional, na interação do contexto ocupacional e o indivíduo”.

Os programas centrados na resposta do indivíduo concentram-se nas reações que envolvem aspectos comportamentais e emocionais fornecidas pela pessoa que retém um alto teor de estresse, mas não enfatiza nesse processo os detalhes que estão impugnados a cerca da sua esfera no exercício do seu trabalho.

Contudo, os programas centrados no contexto ocupacional ressaltam as questões que desencadeiam fatores negativos como fadiga, e desequilíbrio mental dentro do seu campo de trabalho, visto que essas respostas devem ser trabalhadas junto com a criação, ou a continuação do desempenho das atividades que melhorem e aprimorem as relações de convivência do trabalhador com os seus colegas.

Já os programas centrados na interação do contexto ocupacional e o indivíduo adaptam os dois níveis mencionados e explicados anteriormente às relações e transformações do trabalhador frente à realização do seu ofício.

Tendo como base o seu auto reconhecimento da sua atual condição, no que diz respeito à existência de transtornos acarretados pela *Síndrome de Burnout* em sua vida profissional, diante disso cooperar com o desenvolvimento de métodos, tais como proceder com determinação com as alternativas existentes no seu campo de trabalho servindo como fonte de alívio de tensões, ou elaborar programas que propiciem menos cansaço e maior desempenho na atuação da sua vida profissional.

2.4 Desenvolvimento de técnicas

Para que o profissional da educação possa aperfeiçoar suas interações, assim como a execução de suas tarefas no ambiente do seu trabalho, é essencial que ele crie, ou realize técnicas que beneficiem o rendimento do seu ofício, causando-lhe sensações de *bem-estar*.

Algumas técnicas podem reduzir o seu esgotamento mental, baseados em: (a) respirar pausadamente, (b) não criar expectativas que possam lhe trazer futuras decepções no seu dia a dia, (c) evitar discussões desnecessárias com seus colegas para poupar aborrecimentos, (d) não enxergar os empecilhos como problemas, e sim como superação, (e) controlar o tempo de cumprimento de suas atividades não deixando para o depois, dialogar com uma pessoa em que tenha mais afeto, ou com a supervisão pedagógica encarregada desta função, (f) desempenhar regras de boa convivência como tratar bem, falar no momento certo, ajudar os colegas quando a ocasião se fizer presente, não realizar intrigas alheias. São esses preceitos que nos motivam e dão certo conforto emocional em nossa vida profissional impedindo em contra partida a exaustão física.

Com relação ao cansaço físico o ideal seria que nos momentos de lazer, nas horas vagas, nas folgas, no descanso dos finais-de-semana, o educador investisse no relaxamento do seu corpo não só para se livrar de toda a tensão acumulada durante a execução do seu ofício, mas para também tornar essas práticas tranquilizantes como hábitos agradáveis. Esses exercícios podem ocorrer de várias formas que vão desde a elaboração de um planejamento até a realização dessas ações.

Sei que devido ao cansaço laboral, o professor fica desanimado para sair e aproveitar suas horas de lazer. Mas acredito para aqueles que têm filhos, fica mais fácil de realizar esse conjunto de ocupações de livre vontade. A criança necessita dos pais para ter seus momentos de diversão, é uma boa oportunidade para o educador(a) pai, ou mãe levarem seus filhos para passearem aos finais – de – semana. Eles também servem como um estímulo para que se ponham em prática essas atividades.

A maneira com que a pessoa vai se relacionar com o próprio corpo é o que vai acarretar, ou sustentar o equilíbrio mental tão desejado. Antes de tudo o indivíduo deve definir o que pretende fazer, como fazer e sentir de que modo essas estratégias podem interferir positivamente na sua vida profissional.

A prática de exercícios físicos como correr para quem não tem problemas cardíacos, caminhar na calçada, ou na praia se possível, realizar yoga, fazer uma programação que envolva alguma atividade cultural como assistir a uma peça de teatro, ou um filme no cinema que estimule o sorriso e o bom-humor, divertir-se em parques, nadar, andar de bicicleta, executar atividades artísticas. Todos esses prazeres devem promover efeitos que culmine no indivíduo um estado de calma, assim colaborando para a prosperidade emocional na realização de suas atividades no seu meio de trabalho.

No que se refere ao corpo docente, o aborrecimento deriva-se dos vínculos conflituosos entre professores e demais agentes da educação. Aborrecimentos como transtornos pessoais no que diz respeito ao atributo de zelar pelo bem-estar dos seus familiares, a carência de recursos nas redes escolares, a saturação massiva de números de alunos na turma, a cobrança exagerada ao tempo em que os conteúdos devem ser aplicados, a atualização das informações através de programas, ou cursos complementares, as atividades extras não remuneradas e a execução das tarefas realizadas em sua casa.

O esforço físico dos professores também acarreta problemas psicológicos como perda, ou rouquidão da voz, frequência de agachamentos ocasionando e/ou agravando dores lombares, o peso do carregamento do material didático em sua trajetória trabalho/casa e vice-versa, correção das atividades escolares e ritmo intenso dentro da sala de aula.

Todo esse processo desencadeia uma série de elementos prejudiciais à saúde mental dos educadores, entre elas estão o nervosismo, desinteresse e perturbação. Nesse sentido, afirma Reis (2006, p. 245) que a “[...] ausência de suporte social, de cooperação e de controle estava significativamente relacionada com exaustão emocional e irritabilidade”.

Todos esses aspectos contribuem para acúmulos de sentimentos, e que conseqüentemente ocasionam um *mal-estar* docente. Stobaus et al. (2007, p. 263) esclarece esse sentimento de *mal-estar* da seguinte forma:

[...] o mal – estar docente é doença social que provoca a pessoa e é causado pela falta de apoio da sociedade aos professores, tanto no terreno dos objetivos de ensino, como nas compensações materiais e no reconhecimento do status que lhes atribui”.

Volto a enfatizar que para preenchermos as lacunas que afetam o professor causada pela *síndrome de burnout* é primordial estabelecer boas relações com os outros setores que fazem parte da rede escolar. Os setores que constituem as instituições de ensino são direção, o técnico-administrativo (secretaria), o pedagógico e a coordenação.

O vínculo com esses diversos agentes da educação pode propiciar menos transtornos de irritabilidade, gerar um baixo grau de incômodo com as atribuições materiais e criar, ou proporcionar o fortalecimento dos elos existentes entre educadores, pais, alunos e escola. Para que haja consolidação desse laço harmonioso é necessário ter o bom senso entre as partes dos componentes escolares, onde suas propostas sejam definidas, estruturadas e bem articuladas ao ponto que não prejudique o desempenho dos afazeres de nenhum lado.

Esse seria um dos métodos que poderia influenciar como força motivadora o bom desempenho de suas atividades laborais e a ajudar a enfrentar os conflitos que atormentam, e, interferem em sua vida pessoal.

CONCLUSÃO

Nessa pesquisa pretendi demonstrar os vários motivos ocasionados no ambiente escolar que afetam a vida do professor, podendo ocorrer de um não reconhecimento do exercício do seu trabalho até chegar a um estágio mais grave comprometendo sua saúde física e mental, assim como as estratégias de superação desenvolvidas por ele para lidar com essa situação.

A pesquisa foi importante, porque auxiliou na identificação dos motivos que contribuem para a exaustão física e mental do corpo docente. Motivos como distanciamento, desistência da profissão, problemas escolares são algumas das causas que afetam constantemente este profissional da educação.

Acredito que para desenvolvermos mais estratégias que contribua para a diminuição da fadiga física e mental do professor, é necessário antes de tudo que o direito trabalhista em nosso país seja respeitado.

Que os trabalhadores não sejam explorados, que suas ideias e/ou reclamações sejam ouvidas e postas em ação como uma forma de reduzirmos o risco de atingirmos esta síndrome. A carência da posição do Governo e do Estado perante a sua boa performance na educação se faz frequente, e a necessidade de identificarmos princípios filosóficos que expressem a imagem do educador como ser humano é essencial para que haja consolidação nos valores educacionais.

REFERÊNCIAS

Educação Niterói. Disponível em < <http://www.educacaoniteroi.com.br/category/noticias/destaque/>>. Acesso em 09 de fevereiro de 2016.

PEREIRA, A. M. T. B.(org.). 2003. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 4ª.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo. p. 09-264.

REIS, Eduardo et al. Docência e exaustão emocional. **Educ. Soc.**, v.27, n, p. 229-253, 2006.

SILVA, Flávia Gonçalves da, Mal-estar docente. Disponível em < [Erro! A referência de hiperlink não é válida.](#)>. Acesso em 31 de janeiro de 2016.

STOBAUS, Claus D.; MOSQUERA, Juan José M.; SANTOS, Battina Steren dos. Grupo de pesquisa mal-estar e bem-estar na docência. **Educação**, Porto Alegre/RS, ano XXX, n. especial, p. 259 – 272, out. 2007.