

A Síndrome de Burnout nos professores da rede publica estadual de São Paulo: causas, consequências e estratégias de enfrentamento.

Suzana, Bezerra De Menezes.

Cita:

Suzana, Bezerra De Menezes (2025). *A Síndrome de Burnout nos professores da rede publica estadual de São Paulo: causas, consequências e estratégias de enfrentamento. XVII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXII Jornadas de Investigación XXI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VII Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VII Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-004/561>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eNDN/S0b>

A SÍNDROME DE BURNOUT NOS PROFESSORES DA REDE PÚBLICA ESTADUAL DE SÃO PAULO: CAUSAS, CONSEQUÊNCIAS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Suzana, Bezerra De Menezes

Centro Universitário Estácio de São Paulo. São Paulo, Brasil.

RESUMEN

O objetivo central desse artigo foi investigar as causas, consequências e estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout nos Professores da Rede Pública Estadual. A síndrome de Burnout é um problema significativo entre professores da rede pública estadual de São Paulo, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização, baixa realização profissional. Foi utilizado como instrumento o Maslach Burnout Inventory (MBI) - forma ED - professores, e um questionário elaborado para estudar as variáveis. Foram realizados encontros quinzenais com diversas atividades para auxiliar no enfrentamento dos sintomas causados no cotidiano escolar. Os resultados apontaram como principais causas a sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento, precarização das condições de ensino, violência escolar e exigências burocráticas excessivas. As consequências observadas vêm desde impactos na saúde mental e física dos professores até a queda na qualidade do ensino e o aumento de evasão profissional. A pesquisa também analisou a importância do acolhimento de estratégias que podem ser adotados com o apoio psicossocial, práticas de autocuidado e a importância de políticas públicas voltadas à valorização do magistério.

Palabras clave

Síndrome de Burnout - Saúde mental - Professores - Educação pública estadual

ABSTRACT

BURNOUT SYNDROME AMONG TEACHERS IN THE STATE PUBLIC SCHOOL SYSTEM OF SÃO PAULO: CAUSES, CONSEQUENCES AND COPING STRATEGIES

The main objective of this article was to investigate the causes, consequences and coping strategies of Burnout Syndrome in Public School Teachers. Burnout syndrome is a significant problem among teachers in the public school system of São Paulo, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and low professional achievement. The Maslach Burnout Inventory (MBI) - ED form - teachers and a questionnaire designed to study the variables were used as instruments. Biweekly meetings were held with various activities to help cope with the symptoms caused in the school routine. The results indicated that the main causes were work overload, lack of recognition, precarious

teaching conditions, school violence and excessive bureaucratic demands. The observed consequences ranged from impacts on the mental and physical health of teachers to a decline in the quality of teaching and an increase in professional dropout rates. The research also analyzed the importance of welcoming and strategies that can be adopted with psychosocial support, self-care practices and the importance of public policies aimed at valuing the teaching profession.

Keywords

Burnout Syndrome - Mental health - Teachers - State public education

OBJETIVO GERAL: Qual a importância de investigar as causas, consequências e estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout entre Professores da Rede Pública Estadual.

Objetivos Específicos: Investigar os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout entre Professores da rede pública estadual.

Identificar os impactos da síndrome de Burnout na saúde mental, desempenho profissional e qualidade de vida dos docentes.

Analizar as percepções dos professores sobre suas condições de trabalho e os desafios enfrentados no cotidiano escolar.

Subsidiar com estratégias e ferramentas para que os professores possam lidar com a síndrome de Burnout.

Método: Essa pesquisa foi realizada com dez professores da rede pública Estadual do Estado de São Paulo, no município de Osasco, Brasil. Sendo seis professores do sexo feminino e quatro professores do sexo masculino. Todos os professores com mais de 10 anos de carreira. Foi utilizado no primeiro momento um questionário para verificar se o professor já realizou algum tratamento ou afastamento por diagnóstico de saúde mental. Após esse questionário, foram realizados encontros quinzenais, durante um ano. Esses encontros aconteceram nas terças feiras no período da tarde, com duração de 2 horas.

Durante os encontros foram discutidos temas relacionados como: assédio moral nas escolas, exaustão mental, despersonalização, sobrecarga, imprevisibilidade das condições de trabalho e aplicação do MBI-ED, Maslach Burnout Inventory - Educators Survey

(Maslach & Jackson, 1986), versão específica para professores, adaptada para o uso no Brasil por Carlotto e Câmara (2004).

Introdução

Esse tema me despertou o interesse pelo grande número de professores que buscam atendimento psicológico ou psiquiátrico, com comportamentos de agitação, insônia, falta de interesse até mesmo por algo prazeroso como passeio com a família. Sempre procurei ouvir os professores mesmo fora da clínica. E a demanda sempre é a mesma, a falta de apoio da escola. A falta de Políticas Públicas no que tange ao atendimento da saúde mental dos professores.

Descrita inicialmente em 1974 Freudberger para descrever os sentimentos, afetos e saúde dos trabalhadores que exerciam suas profissões. Conforme Freudberger (1974 apud CODO, 1999, p.241) o burnout é “[...] um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional”. A síndrome de burnout, também chamada apenas de burnout ou síndrome do esgotamento profissional, é definida como um estado físico, emocional e mental no qual o indivíduo vivencia extrema exaustão, despersonalização e redução do senso de realização pessoal. Os sintomas relacionados ao burnout encontrados com maior significância foram classificados em três categorias: consequências físicas, psicológicas e ocupacionais. A categoria docente tem sido desde a fase pioneira de estudos sobre a Síndrome de Burnout (SB), uma das mais investigadas. Em 1979 há o primeiro registro de estudo descritivo realizado com professores (Perlman & Hartman, 1982). Na década de 1980, cresce o interesse por Burnout, pois diversas investigações mostraram resultados considerados alarmantes. Foram identificados sintomas em grupos profissionais que, até então, não eram consideradas populações de risco, pelo contrário, por serem profissões consideradas vocacionais, sendo a docência uma delas, acreditava-se que esses profissionais obtinham gratificações em todos os níveis, dos pessoais aos sociais (Delgado et al., 1993).

De acordo com Gatti (1996), a questão salarial não se apresenta como um fator isolado de insatisfação dos docentes. A ausência de uma remuneração coerente leva esses profissionais a acumularem cargos, aumentando de maneira demasiada sua jornada de trabalho. Esse aumento acarreta sérios problemas na qualidade das aulas ministradas, pois, no turno em que o professor poderia estar preparando suas aulas, ele se encontra lecionando em outra(s) escola(s) para complementar seu orçamento familiar. Como também a jornada excessiva de trabalho leva a vários problemas de saúde, sendo comum nesses profissionais doenças de caráter respiratório e mental.

Esta síndrome de esgotamento profissional foi reconhecida no Brasil, em 1999, como um transtorno mental relacionado ao trabalho (BRASIL, 1999). Está classificada sob o código Z 73.0 na Classificação Internacional de Doenças - CID 10 (BRASIL, 2012).

Segundo os docentes, os principais fatores que levam ao desenvolvimento do estresse são as preocupações com o desenvolvimento acadêmico, a insatisfação com o salário, condições de trabalho adversas, indisciplina dos alunos, falta de participação dos pais e a desvalorização da carreira do magistério, sem possibilidades de progredir (Amado, 2000).

De uma maneira mais avançada e peculiar, há ainda o quadro de sintomas relacionados à síndrome de burnout. Trata-se de uma síndrome em que o prazer e realização pelo trabalho diminuem com o passar do tempo, como decorrência direta da relação entre o ambiente de trabalho e a resposta psíquica-comportamental do indivíduo. O trabalhadorarma inconscientemente uma retirada psicológica, um modo de abandonar o trabalho, apesar de continuar no posto (Codo, 1999). Nesse caso, isso se torna prejudicial tanto para o professor quanto para os alunos. O professor acometido pela síndrome de burnout pode apresentar transtornos psicológicos, alterações metabólicas, desenvolvimento de comportamentos compulsivos, dependência química e até abandonar a profissão. “A educação é um dos alicerces da sociedade, portanto, é essencial valorizar e garantir que as condições de vida e trabalho dos professores sejam dignas”. Assim, mais estudos são necessários para que seja possível avaliar e desenvolver medidas de mitigação dos fatores estressores que possam desencadear a síndrome de burnout nesses indivíduos, a fim de assegurar que desfrutem de sua saúde de forma plena. As pesquisas sobre a síndrome de burnout em professores da rede pública estadual de São Paulo revelam altos índices da condição, especialmente entre mulheres e professores mais jovens. Fatores como exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional são frequentemente observados. Estresse no trabalho, pressão por resultados, desvalorização profissional, violência escolar e salários defasados são apontados como principais causas.

Determinados fatores de estresse laboral presentes na profissão docente, provavelmente ganham intensidade diferenciada em função dos contextos em que emergem. Fatores de estresse como condições salariais, condições físicas e pedagógicas, apoio técnico, perfil de clientela, expectativa de pais e comunidade, entre outros, são percebidos de forma diferenciada. Segundo Romeu (1987), os problemas no campo da educação no Brasil são mais sérios em relação à escola pública do que em relação à particular e, mesmo entre estas, mostram-se mais acentuados em umas do que em outras.

Relevância do tema no contexto educacional

A profissão, nos últimos tempos, tem sofrido transformações relevantes quanto à metodologia, obsolescência e questões econômicas, que se associam às desvalorizações e críticas. Os profissionais de ensino estão mais expostos a ambientes conflitivos e de exigências no trabalho, tais como tarefas extraclasse, reuniões e atividades adicionais, problemas com alunos que chegam a ameaças verbais e físicas, pressão do tempo,

relacionamento tenso com os pais, a falta de espírito de equipe que gera um clima negativo, prejudicando o ambiente de trabalho, a pouca possibilidade de crescimento na carreira e os salários defasados. Quando os estressores superam a capacidade do indivíduo em gerenciá-los, podem resultar em sobrecarga, desmotivação e consequências graves como burnout.

A atividade docente, entendida em tempos passados como uma profissão vocacional de grande satisfação pessoal e profissional tem dado lugar ao profissional de ensino excessivamente atrelado a questões tecnoburocráticas. Há uma redução da amplitude de atuação do trabalho, as tarefas de alto nível são transformadas em rotinas, há menos tempo para executar o trabalho, para atualização profissional, lazer e convívio social, bem como escassas oportunidades de trabalho criativo.

Claramente, evidencia-se a existência de diversificação de responsabilidades com maior distanciamento entre a execução, realizada pelos professores, e o planejamento das políticas que norteiam seu trabalho, elaborado por outras pessoas. Neste modelo, os professores são mais técnicos do que profissionais (Kelchtermans, 1999).

As consequências do burnout têm efeitos negativos para a organização de ensino, para o indivíduo e sua profissão. Professores com fortes sentimentos vocacionais são mais vulneráveis à síndrome, pois ao evitar ver sua atividade como trabalho, mas sim como vocação tende a envolver-se de forma excessiva, podendo resultar em sobrecarga de trabalho. O profissional docente lido com grandes contingentes de pessoas, em atividades envolvendo grupos que exigem complexidade de ações e agilidade de pensamentos, para a tomada de atitudes proativas que permitem o desenvolvimento de seus discentes.

Segundo Levy (2006), a sobrecarga e a extensa jornada de trabalho geram desconforto entre os professores, propiciando o aparecimento da Síndrome de Burnout, principalmente em profissionais que trabalhem mais de sessenta horas semanais.

Sem um preparo prévio, os professores são expostos a uma pressão, exercidos especialmente pelas novas tecnologias, sendo necessária uma revisão em sua metodologia de ensino. Isso conduz a um “novo” processo de formação de professores, os quais, além de possuírem conhecimentos técnicos, devem ser criativos e ter liderança, possuir especialização contínua, saber superar quaisquer obstáculos e ter capacidade de auto desenvolvimento (Kullok, 2000 apud Kullok, 2010, p. 47).

Principais Causas do Burnout nos Professores

A síndrome de burnout é mais uma doença que se tem mostrado significativa e sua principal causa parece ser o estresse prolongado (Reinhold, 2001). O burnout refere-se a uma reação de estresse crônico em profissionais cujas atividades exigem um alto grau de contato com pessoas. Ele caracteriza-se por três componentes: exaustão emocional e/ou física; perda do sentimento de realização no trabalho, com produtividade diminuída; despersonalização extrema (Codo, 1999).

Cury (2001 apud Pinotti, 2005/2006, p. 212), em pesquisa realizada com professores da rede pública de ensino, mostrou que 92% dos professores do país apresentavam sinais de distúrbios causados pelo estresse, como dores de cabeça, ansiedade, transtornos do sono, cansaço excessivo, déficit de memória e concentração. De acordo com Amado (2000), os professores chegam a apresentar doenças como transtornos neuróticos, depressão, hemorroide, doenças do sistema digestório, amigdalite e infecção das vias respiratórias superiores.

O professor mais propenso ao burnout não é aquele que foge das suas obrigações, mas sim é aquele que as realiza de maneira meticolosa. Estão sempre em busca de perfeição, gerando um quadro de angustia quando se deparam com o cansaço, fadiga, o que culmina em licença médica afastamento, isolamento social, stress e muitas vezes até aposentadorias precoces. Uma questão relevante abordada por Carlotto (2002), sobre a Síndrome de Burnout em professores, é o isolamento social e a falta de senso de comunidade que, geralmente, estão presentes no trabalho docente, tornando os professores mais vulneráveis ao burnout.

Como comenta a autor:

“o ensino é uma profissão solitária, uma vez que há uma tendência do professor a vincular suas atividades ao atendimento de alunos, ficando à parte de atividades de afiliação, grupos e engajamento social.”

Os professores com burnout sentem-se emocional e fisicamente exaustos. O estresse diário, sofrido dentro e fora da sala de aula, tem sido objeto de pesquisa através de estudos e observações dos sintomas que afetam as atividades diárias do educador, a fim de se transpor os problemas aí gerados.

Sem um preparo prévio, os professores são expostos a uma pressão, exercidos especialmente pelas novas tecnologias, sendo necessária uma revisão em sua metodologia de ensino. Isso conduz a um “novo” processo de formação de professores, os quais, além de possuírem conhecimentos técnicos, devem ser criativos e ter liderança, possuir especialização contínua, saber superar quaisquer obstáculos e ter capacidade de autodesenvolvimento (Kullok, 2000 apud Kullok, 2010, p. 47). Afetados por esses problemas, a eles somados os sucessos e fracassos dos alunos e suas próprias exigências, os professores tornam-se esgotados e mais propícios ao burnout (Pinotti, 2005/2006).

Segundo Naujoks (2002), as atividades pedagógicas permeadas por circunstâncias desfavoráveis forçam a uma reorganização e improvisação no trabalho planejado, distorcem o conteúdo das atividades e tornam o trabalho descaracterizado em relação às expectativas, gerando um processo de permanente insatisfação e induzindo a sentimentos de indignidade, fracasso, impotência, culpa e desejo de desistir.

Ao indagar se os professores haviam pensado em desistir da profissão, Caldas (2007) constatou que alguns deles se encontravam disposto a abandonar a docência, enquanto outros afirmaram que nunca haviam pensado em desistir, mas que

muitas vezes desanimaram. Entre os motivos assinalados pelos professores como influenciadores do sentimento de desistência do magistério, destacaram-se a desvalorização da profissão, as más condições de trabalho, a carga mental do trabalho, os baixos salários, as relações sociais na escola e o aumento da violência. Folle e Nascimento (2009) pontua que o desejo de abandono da docência advém das frustrações vivenciadas pelos professores no dia a dia de sua profissão, principalmente com as relações estabelecidas e as condições de trabalho oferecidas. Contudo, o afastamento da profissão docente não tem se concretizado, devido à estabilidade profissional e à segurança financeira proporcionada por essa carreira. O autor também destaca que os professores acreditam ter consolidado sua carreira ao longo dos anos de atuação profissional. Além disso, por não terem desistido do magistério público, estão aguardando o direito concedido por lei para se afastar definitivamente do ambiente de trabalho e gozar dos benefícios conferidos pela aposentadoria. Vê-se, então, que a aposentadoria também pode ser um fator que influencia a não desistência desses docentes.

A professora Sizele pontuou “eu não estou mais conseguindo”. Todo o dia vai para a escola com um peso enorme no peito, tentando encontrar forças onde quase não existe mais. A sobrecarga é insuportável, são dezenas de alunos por turma, falta de recursos, pressão constante por resultados, burocracias intermináveis e nenhum tempo para respirar. Sinto que perdi o prazer de ensinar, que é o que me trouxe até aqui. Não é só cansaço físico, é exaustão emocional. Estou adoecendo, e o pior é que isso se tornou comum entre muitos colegas. Nós estamos sendo tratados como máquinas, e não como profissionais ou seres humanos.

Jornada de trabalho

A jornada de trabalho semanal excessiva é fator que gera incômodo entre os professores. Os baixos salários associados à precariedade do trabalho docente impelem os profissionais a assumirem empregos em várias escolas, na tentativa de complementar seus rendimentos mensais. Trabalhar nessas condições implica mais horas de deslocamentos, maior esforço de adaptação a diferentes ambientes e preparação de atividades escolares distintas, contribuindo para a sobrecarga física e cognitiva do profissional. Como consequência, os dados mostram o aparecimento da Síndrome de Burnout em professores que excedem os limites da jornada de trabalho em mais de 60 horas semanais.

Todos os professores que participaram da pesquisa trabalham mais de 60 horas semanais, e na maioria das vezes relatam que não são remunerados. Os professores verbalizaram que além do exaustivo trabalho em sala de aula, todos os dias precisa fazer diversas atividades complementar em casa e sem remuneração. E esse trabalho é cobrado diariamente.

Um dos professores ver balizou que o grupo de informação do watszap é cansativo e que nos mementos de folgas é obrigada a verificar as mensagens por que depois tem a cobrança da gestão, esse professor ficou com receio de se expor e solicitou que

não colocasse o nome dele, porque já se deparou com diversos comportamentos de assédio moral na escola.

Há um desequilíbrio entre as demandas exigidas do (a) docente – como rendimento, bom trabalho, boa formação – e a recompensa recebida, evidenciando a desvalorização da profissão e fazendo com que cada vez mais este (a) veja necessidade de trabalhar em mais de um local para compor a sua renda mensal e suprir as suas necessidades básicas. Tal panorama faz com que situações como a do burnout aconteçam em índices cada vez mais alarmantes nessa população.

Atualmente, o ofício de professor, independente do nível de ensino em que atue tipo de escola, pública ou privada, está se configurando como uma profissão alvo de inúmeros estressores psicosociais presentes no seu contexto de trabalho.

A atividade docente, entendida em tempos passados como uma profissão vocacional de grande satisfação pessoal e profissional tem dado lugar ao profissional de ensino excessivamente atrelado a questões tecnoburocráticas.

Há uma redução da amplitude de atuação do trabalho, as tarefas de alto nível são transformadas em rotinas, há menos tempo para executar o trabalho, para atualização profissional, lazer e convívio social, bem como escassas oportunidades de trabalho criativo. Claramente, evidencia-se a existência de diversificação de responsabilidades com maior distanciamento entre a execução, realizada pelos professores, e o planejamento das políticas que norteiam seu trabalho, elaborado por outras pessoas. Neste modelo, os professores são mais técnicos do que profissionais. A esses aspectos somam-se os baixos salários e as precárias condições de trabalho (Leite & Souza, 2007).

Na perspectiva pública, a categoria de professores sofre muitas críticas, é extremamente cobrada em seus fracassos e raramente é reconhecida por seu sucesso. Nenhuma categoria tem sido tão severamente avaliada e cobrada pela população em geral nas últimas décadas como a de professores.

Segundo a Raquel (nome fictício), o esgotamento estava atrelado a fatores como pressão psicológica por parte da gestão, prazos incompatíveis, sobrecarga e assédio moral. “Não conseguia dormir. Porque dormir significava virar o outro dia”, diz. “Começava a dar o horário de ir trabalhar, me dava uma falta de ar que parecia que eu ia morrer. Era um medo absurdo do horário de estar naquele lugar”, relata Raquel, que também diz ter emagrecido por falta de apetite. Ela buscou auxílio de psiquiatra e toma remédios. Tem vontade de mudar de profissão, porém ainda não consegue nem tomar atitude para buscar outra carreira ou fazer um curso fora da área da educação.

Entre as inúmeras demandas enfrentadas pelos professores, destaca-se a sobrecarga mental e a emocional. A função docente se caracteriza pela exigência de altos níveis de concentração, precisão e atenção diversificada. Do ponto de vista emocional, lhe é exigido envolvimento com os alunos, pais ou responsáveis, colegas e equipe técnica, relações estas que, em muitas ocasiões, podem ser ou tornar-se conflitivas (Salanova, Martínez &

Lorente, 2005), uma vez que estas não são escolhidas por ele e com frequência não aceitam beneficiar-se ou reconhecer seus esforços (Pines & Aronson, 1988).

Problemas de gestão escolar (autoritarismo)

A liderança autoritária pode gerar um clima de medo e tensão, impedindo que os profissionais se sintam à vontade para expressar suas opiniões e propostas. Isso pode afetar a comunicação, a colaboração e a criatividade, fatores importantes para o desenvolvimento da escola. A falta de autonomia e a imposição de métodos de trabalho podem levar a uma redução da qualidade do ensino. Professores podem se sentir desmotivados e menos engajados, o que pode impactar o aprendizado dos alunos. O estilo de gestão autoritário centraliza o poder e as decisões, oferecendo pouca ou nenhuma autonomia aos professores. Isso é um fator de estresse significativo, pois os docentes se sentem desvalorizados, controlados e incapazes de aplicar suas próprias estratégias pedagógicas, o que pode intensificar os sentimentos de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional característicos do Burnout.

A fala de Marcelo “sinto que estamos vivendo um momento muito delicado nesta escola. As decisões estão sendo tomadas de forma unilateral, sem escuta dos professores, dos alunos ou mesmo da comunidade escolar. A postura autoritária da direção tem gerado um clima de insegurança e desmotivação entre os colegas. Educação faz com diálogo, com respeito à diversidade de ideias e com valorização da autonomia docente. Não podemos aceitar que a gestão se baseie no medo ou na imposição. Precisamos reconstruir um ambiente de confiança, onde todos se sintam ouvidos e respeitados. A escola é um espaço coletivo, não se pode ser conduzida como se fosse propriedade de uma única pessoa.”.

Professores em Burnout, sob uma gestão autoritária, tendem a se sentir ainda mais desmotivados. A falta de reconhecimento e o ambiente opressor minam a paixão pela profissão, o que pode refletir na qualidade do ensino e no relacionamento com os alunos.

Consequências do Burnout

Depressão: Segundo o DSM-5 a depressão é um transtorno mental caracterizado por um humor deprimido persistente, perda de interesse ou prazer em atividades e outros sintomas que afetam o funcionamento do indivíduo. Para o diagnóstico de um episódio depressivo maior, o DSM-5 requer a presença de pelo menos 5 sintomas em um período de 2 semanas, com pelo menos um deles sendo um humor deprimido ou perda de interesse/prazer.

Ansiedade: Segundo o DSM V, é definida como uma preocupação excessiva e difícil de controlar, que causa sofrimento e prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida. Os sintomas da ansiedade podem ser físicos (taquicardia, respiração ofegante, tensão muscular) e psicológicos

(preocupações excessivas, medo, dificuldade de concentração).

Irritabilidade: A irritabilidade, também conhecida como facilidade em ficar irritado, é um estado emocional que se caracteriza por uma resposta excessiva a estímulos que normalmente não seriam considerados irritantes. Pode ser um sintoma de diversas condições, incluindo ansiedade, depressão, distúrbios do sono, e até mesmo estresse do dia a dia. É importante reconhecer a irritabilidade como um sinal que pode indicar a necessidade de cuidados com a saúde mental e bem-estar emocional.

Baixa autoestima: é mais do que uma simples falta de confiança; é uma percepção profundamente negativa de si mesmo. Reflete-se na constante subestimação das próprias habilidades e na persistente sensação de inadequação. Indivíduos com baixa autoestima podem duvidar do seu valor, questionar suas capacidades e, muitas vezes, enfrentar dificuldades em aceitar elogios ou reconhecimento, perpetuando um ciclo de autocrítica.

Dificuldade de Concentração e raciocínio lento: A dificuldade de concentração e o raciocínio lento podem ter diversas causas, desde fatores como estresse e ansiedade até condições médicas ou neurológicas mais sérias. Identificar a causa é fundamental para um tratamento eficaz.

Isolamento Social: pode ser causado por diversos fatores, tanto internos como externos, e pode ser voluntário ou involuntário. Alguns dos principais motivos incluem problemas de saúde, ansiedade social, estresse pós-traumático, dificuldades financeiras, mudanças de vida, e também por escolhas pessoais, culturais ou religiosas.

Relacionamentos ruins no ambiente profissional: podem gerar consequências negativas para a saúde mental dos colaboradores, além de afetar a produtividade e os resultados da empresa. É importante reconhecer esses relacionamentos tóxicos e buscar formas de lidar com eles, seja individualmente ou buscando apoio da empresa.

Afastamento, licenças médicas e rotatividade profissional

A exaustão emocional, a despersonalização e a baixa realização profissional, componentes centrais do Burnout, levam a um desgaste físico e mental significativo. Isso se manifesta em sintomas como ansiedade, depressão, distúrbios do sono, problemas gastrointestinais, dores de cabeça crônicas e outros problemas de saúde que incapacitam o professor para o trabalho.

As licenças médicas tornam-se necessárias para que o professor possa buscar tratamento e se recuperar. No entanto, muitas vezes, o retorno ao mesmo ambiente de trabalho tóxico e sob a mesma gestão autoritária pode levar a recaídas e novos afastamentos.

O alto índice de afastamentos e licenças médicas gera custos significativos para o sistema público, seja pela necessidade de contratação de substitutos (quando ocorre), seja pela sobrecarga dos professores que permanecem ativos, ou ainda pelos custos diretos com os benefícios de saúde.

Pesquisas e dados de órgãos como o INSS e secretarias de

educação frequentemente apontam os transtornos mentais e comportamentais, incluindo o Burnout, como causas importantes de afastamento de professores. No estado de São Paulo, por exemplo, já foram reportados aumentos significativos no número de professores pedindo afastamento por problemas de saúde mental.

Rotatividade Profissional:

Quando o ambiente escolar é caracterizado por uma gestão autoritária, falta de apoio, sobrecarga e desvalorização – fatores que alimentam o Burnout – muitos professores veem a mudança de escola ou o abandono da carreira como a única saída para preservar sua saúde e bem-estar.

A rotatividade pode ser uma tentativa de encontrar um ambiente de trabalho mais saudável, com uma liderança mais participativa, melhores condições de trabalho e maior reconhecimento profissional.

A alta rotatividade de professores prejudica a continuidade do processo pedagógico, a formação de vínculos e a qualidade do aprendizado dos alunos.

Para a Escola, dificulta a construção de um projeto político-pedagógico coeso e a manutenção de uma equipe estável e experiente. Gera custos com novos processos de seleção e adaptação de novos profissionais.

Para o Sistema Educacional: Representa a perda de profissionais, muitas vezes experientes, e pode agravar a carência de professores em determinadas áreas ou regiões.

Resultados:

Todos os professores que participaram das pesquisas apresentaram mais de quatro comportamentos que dificulta o seu dia a dia nas escolas e também na vida pessoal,

Na aplicação do questionário do MBI-ED, Maslach Burnout Inventory - Educators Survey, todos os participantes apresentaram a pontuação acima de 80, significa que a pessoa está em estágio avançado da síndrome de Burnout. Oito dos dez participantes já fazem uso de medicamentos.

Ana (essa professora, está no processo de readaptação, porém relatou que já é a terceira vez que passa pela perícia, faz uso de medicação) “Quando iniciei no grupo, estava com um grau de ansiedade muito alto, aprendei a reconhecer meus limites, a valorizar meu próprio bem-estar, e principalmente entendi que não estou sozinho”. Nós professores, precisamos desse tipo de cuidado.

Marcelo (teve resistência de participar, mas depois não faltava nos encontros, faz uso de medicamentos para dormir e para ansiedade) “Eu não tenho dificuldade de dormir, uma tristeza imensa, falta de interesse para fazer até o que me dava prazer, que era jogar bola”. Sentia-me sozinho e não socializava com nenhum colega. A partir do momento que comecei a participar do grupo, me sinto mais aliviado, consigo falar dos meus sentimentos e dos meus medos. Hoje já penso antes de tomar

qualquer decisão, principalmente com relação à direção que é autoritária.

Valéria (já foi afastada e sempre está precisando de licença médica, mesmo com acompanhamento psiquiatra) “Pela primeira vez me senti escutada de verdade, sem julgamento. Faço tratamento na Psiquiatria do Servidor Público Estadual e sinto que o psiquiatra não tem um olhar para o nosso sofrimento psíquico, só costumam aumentar a dosagem da medicação.”.

Clara, “eu moro distante da escola”, acordo antes do sol nascer, enfrento transporte público lotado para chegar à escola, me deparo com 40 a 50 alunos por sala com indisciplina e agressão verbal até física, leciono dois períodos, permaneço o dia inteiro na mesma escola, com uma diretora autoritária. Durante os encontros pude perceber o quanto eu deixei de me cuidar, de me olhar. Foi muito importante, eu me senti acolhida, e gostaria que o sistema público oferecesse para todos os professores, principalmente para quem já faz tratamento psiquiátrico.

Vanderlei, “eu sou professor de Geografia, estou na mesma escola há 15 anos, faz cinco que faço uso de medicamentos para dormir, para ansiedade, não consigo mais ter nenhum interesse em entrar na sala de aula, porém preciso”. Estou no processo de readaptação. Nos encontros percebi que estamos todos doentes, e que o sistema público não faz nada para melhorar. Só posso agradecer pelo apoio.

A Educação precisa de cuidado, mas quem cuida da professora que está no limite, essa fala foi da professora Lucia, que já foi afastada por licença médica por diversas vezes, faz uso de vários medicamentos e não aguenta de tanta cobrança da gestão. O Professor Felipe agradeceu pelo acolhimento e a todo o momento ficava se desculpando por achar que estava reclamando demais, sendo repetitivo. “Eu não sei o que seria de mim, se não fosse acolhido. Esse semestre está insuportável. Eu já fui diversas vezes para o Pronto Socorro com a pressão alta. E no outro dia chego à escola, a diretora não quer nem saber o porquê faltou ou fui embora mais cedo. Lastimável pensar, que formamos diversas crianças e adolescentes que vão ser o futuro do país e não temos o mínimo valor.”

Na fala da professora Cibele mostra claro a falta de políticas públicas. “ Eu passei por assédio moral por parte da direção da escola. Não foi a primeira vez, fui procurar ajuda na diretoria de ensino, porém sofreu mais punições e perseguições da escola. Lamentável pensar que somos vítimas desse abuso de poder, até quando vamos ficar sofrendo calada e sufocadas”.

Hoje sofremos e muitas das vezes temos que nos silenciar para não sofrer punições, como nas atribuições de aula, dentre outros comportamentos, fala do professor Rogério de Matemática. Foi notório verificar que todos os professores que participaram da pesquisa, estão com exaustão mental e física. Não estão aguentando de tanta pressão dos gestores. O trabalho não se resumiu na escola, todos os reclamaram que quando chega o final de semana, não conseguem passear ou desfrutar com a família.

Os relatos durante os encontros foram diversos como ter suas emoções reconhecidas ajuda a perceber que seu sofrimento é legítimo e não “fraqueza” pessoal.

Sentir-se compreendido e apoiado geralmente gera alívio, especialmente após um período prolongado de sofrimento silencioso. Muitos professores se culpam por não “darem conta”. O acolhimento pode aliviar essa autocritica. O apoio pode reavivar a esperança de que é possível melhorar e retomar o equilíbrio emocional.

Considerações Finais

A Síndrome de Burnout em professores da rede pública estadual de São Paulo é um problema multifacetado e que demanda atenção urgente. Como evidenciado ao longo deste artigo, as causas são complexas, enraizadas em uma combinação de sobrecarga de trabalho, condições precárias, desvalorização profissional, violência no ambiente escolar e a pressão por resultados em um cenário de escassez de recursos.

As consequências desse esgotamento são devastadoras, não apenas para a saúde física e mental do educador – resultando em ansiedade, depressão, insônia e uma gama de doenças psicossomáticas – mas também para a qualidade da educação oferecida. Um professor em Burnout tem sua capacidade pedagógica comprometida, afetando diretamente o aprendizado e o desenvolvimento dos alunos, além de impactar negativamente o clima escolar. O afastamento do trabalho e, em casos mais graves, o abandono da carreira, exacerbam a já existente carência de profissionais qualificados (Fuentes 2025).

A Síndrome de Burnout entre os professores da rede pública paulista não é uma fatalidade, mas sim o sintoma de um sistema que precisa ser urgentemente revisado. Ao investir na saúde e bem-estar de seus educadores, o Estado de São Paulo não estará apenas cuidando de uma classe profissional, mas fundamentalmente garantindo o futuro e a qualidade da educação de milhares de crianças e jovens. É um investimento no capital humano que forma a base da sociedade. O desafio é grande, mas a transformação é possível e necessária.

A pesquisa indicou ainda que homens e mulheres apresentaram resultados homogêneos em todas as dimensões do burnout. Dessa forma, não houve significância da variável sexo no critério de prevalência da síndrome, seja em burnout total, pessoal, relacionado ao trabalho, aos (às) colegas ou aos (às) alunos (as). Diante de tal quadro, a cobrança e o desempenho ficam claramente comprometidos, uma vez que o professor acaba cobrando de si próprio o que já não consegue exercer de maneira satisfatória. Ansiedade, irritação, dores difusas e uma grande frustração, estão sempre presentes, pois a dificuldade de lidar com a situação são enormes, na grande maioria das vezes o profissional não está preparado, pois não tem sequer conhecimento da síndrome.

Com o passar do tempo, as crises tendem a ser mais proeminentes, e a perspectiva de melhora fica longe do alcance. Isso faz com que grande parte destes profissionais procure ajuda, às

vezes tardia, quando a síndrome está instalada há muito tempo, e causando sintomas físicos e psíquicos seriíssimos, levando a afastamento e aposentadoria precoce.

Quando os professores são acolhidos ao enfrentarem a síndrome de Burnout, as reações podem variar conforme o grau da síndrome, a qualidade do acolhimento e o ambiente institucional. No entanto, algumas reações são comuns e podem ser divididas em aspectos emocionais, comportamentais e profissionais. Evidenciam-se a necessidade de oferecer trabalhos preventivos que capacitem os docentes a exercer a profissão de forma saudável, faz-se necessário o esclarecimento da Síndrome de Burnout, levando palestras para que tenham conhecimento sobre o problema e as possíveis maneiras de tratamento.

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-V). Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.
- Benevides-Pereira, A. M. T. (Org.). Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- Caldas, A. do R. Desistência e resistência no trabalho docente: um estudo das professoras e professores do ensino fundamental da rede municipal de educação de Curitiba. 2007. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2007.
- Codo, W., & Vasques-Menezes, I. O que é burnout? Em W. Codo (Org.). Educação: Carinho e trabalho (pp. 237-255). Rio de Janeiro: Vozes, 1999.
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. Análise fatorial do Malasch Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. Psicología en Estudio, 2004.
- Carlotto, M. S. A síndrome de burnout e o trabalho docente. Psicología en Estudio, 2002. Acesso em: 06/02/2025 Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a03.pdf>.
- Cury, A. Professor é um dos profissionais estressados do país. In: Pinotti, Sonia Aparecida Gonçalvez. Stress no professor: fontes, sintomas e estratégias de controle. Revista Uniara, Araraquara: Centro Universitário de Araraquara, n. 17/18, 2005/2006.
- Delgado, A. C., Fuentes, J. M. B., Quevedo, M. P. A., Salgado, A. R., Sánchez, A. C., Sanchez, T. S., Velasco, C. A., & Yela, J. R. B. Revisión teórica Del burnout o desgaste profesional en trabajadores de La docencia. Caesura, 1993.
- Fuentes, A. Salário entre os professores brasileiros está entre os piores do mundo. Revista Veja, 12/02/ 2017 Disponível em: Acesso em: 20 de fevereiro de 2025.
- Gil-Monte, P. R. El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) como fenómeno transcultural. Informació Psicològica, 2008.
- Kelchtermans, G. Teaching career: between burnout and fading away? Reflections from a narrative and biographical perspective. In R. Vanderbergue & M. A. Huberman (Eds.). Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research (pp. 176-191). Cambridge: Cambridge University Press, 1999.

- Kullok, M. G. B. A formação docente para a inclusão escolar de alunos especiais. In: Seminário de Pesquisa do NUPEPE, 2., 2010, Uberlândia. Anais... Uberlândia: Escola de Educação Básica da Universidade Federal de Uberlândia, 2010.
- Leite, M de P., & Souza, A. N. de. Condições do trabalho e suas repercuções na saúde dos professores da educação básica no Brasil - Estado da Arte. São Paulo: Fundacentro/Unicamp, 2007.
- Levy, G. C. T. M. Avaliar o índice de Burnout em professores da Rede Pública de Ensino fundamental. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2006.
- Maslach, C., & Leiter, M. Trabalho: Fonte de prazer ou desgaste? Guia para vencer estresse na empresa Campinas, SP: Papirus, 1999.
- Ministério da Saúde. Doenças relacionadas com o trabalho: Diagnósticos e condutas -Manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2020.
- Naujoks, M. I. Stress e inclusão: indicadores de stress em professores frente à inclusão de alunos com necessidades educacionais especiais. Cadernos de Educação Especial, Santa Maria: UESM,v. 1, n. 20, 2002. Disponível em:. Acesso em: 02 fev. 2025.
- Nunes Sobrinho, F. P. O stress do professor do Ensino Fundamental: o enfoque da ergonomia. In: LIPP, M. L. et al. O stress do professor. 6. ed. Campinas: Papirus, 2008.
- Perlman, B., & Hartman A. E. Burnout: Sumary and future research. Human Relations, 1982.
- Pines, A., & Aronson, E. Career burnout. Causes and cures. New York: The Free Press, 1988.
- Pinotti, S. A. G. Stress no professor: fontes, sintomas e estratégias de controle. Revista Uniara, Araraquara: Centro Universitário de Araraquara, n. 17/18, p. 207-216, 2005/2006.
- Reinhold, H. H. O burnout. In: Lipp, Marilda (Org.). O stress do professor. 5. ed. Campinas: Papirus, 2001.
- Salanova, M., Martínez, I. M., & Lorente, L. Cómo se relacionan los obstáculos y facilitadores organizacionales con el burnout docente?: Un estudio longitudinal. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 21(1-2), 37-54. 20025.