

Janine Kieling Monteiro
Patrícia Dalagasperina
Maríndia Oliveira de Quadros

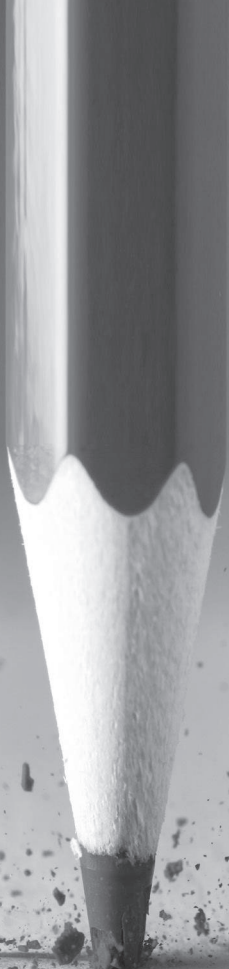


Professores no limite

O estresse no trabalho do ensino privado do Rio Grande do Sul



Janine Kieling Monteiro
Patrícia Dalagasperina
Maríndia Oliveira de Quadros



Professores no limite

O estresse no trabalho do ensino privado do Rio Grande do Sul

Professores no limite:

O estresse no trabalho do ensino privado do Rio Grande do Sul

© 2012, Fetee/Sul

Publicação da Federação dos Trabalhadores em Estabelecimentos de Ensino do Rio Grande do Sul – Núcleo de Saúde, sob a coordenação do Sinpro/Caxias e Sinpro/RS.

Núcleo de Saúde da Fetee/Sul:

Cássio Filipe Galvão Bessa, Gilmar José Voloski, Luiz Gambim e Sani Belfer Cardon

Projeto gráfico e diagramação:

Fabio Edy Alves (D3 Comunicação)

Revisão:

Lígia Halmenschlager

Impressão:

Gráfica Relâmpago – Porto Alegre – RS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Biblioteca Pública do Estado do RS, Brasil)

M775p Monteiro, Janine Kieling e outros.

Professores no limite: o estresse no trabalho do ensino privado no Rio Grande do Sul / Janine Kieling Monteiro; Patrícia Dalagasperina; Maríndia Oliveira de Quadros. -- Porto Alegre : Carta editora, 2012.

47 p.

ISBN 978-85-61899-08-0

1. Estresse – ensino privado – Rio Grande do Sul. 2. Estresse no trabalho. I. Dalagasperina, Patrícia. II. Quadros, Maríndia Oliveira de. III. Título.

CDU: 331.442 (816.5) : 370

Todos os direitos desta edição são reservados à Federação dos Trabalhadores em Estabelecimentos de Ensino do Rio Grande do Sul – Fetee/Sul.

FeteeSul
educar tem valor

Sinpro
Sindicato dos Professores em Estabelecimentos de Ensino do Rio Grande do Sul

SINPRO/RS
Sindicato Cidadão

SUMÁRIO

- 9 Prefácio
- 11 Introdução
- 13 Trabalho e saúde/doecimento mental
- 25 O trabalho do professor
- 33 Avaliação do nível de estresse e da Síndrome de *Burnout* em professores do ensino privado no Rio Grande do Sul
- 51 Intervenções em saúde mental no trabalho do professor
- 57 Referências

Professores no limite é um título adequado que representa a realidade vivida por muitos no ensino privado do Rio Grande do Sul, identificados por demandas constantes, envolvendo situações de desgaste, apreensões e receios que os sindicatos, através dos seus diretores, acompanham cotidianamente.

Em 2008, pesquisa realizada pelo Diesat (Departamento Intersindical de Estudos sobre Saúde nos Ambientes de Trabalho) confirmou o adoecimento dos professores do ensino privado gaúcho, já percebido por diretores dos sindicatos em suas visitas às instituições de ensino. A pesquisa, contratada pela Federação dos Trabalhadores dos Estabelecimentos de Ensino privado do RS – Fetee/Sul buscou identificar a relação entre as condições de trabalho e a saúde dos mais de 35 mil professores que atuam da Educação Infantil à Educação Superior do ensino privado no estado. O estudo confirmou que as condições de trabalho têm um impacto muito expressivo na saúde dos professores e apresentou uma realidade preocupante, com destaque para os altos índices de professores sofrendo as consequências do estresse.

Em 2011, a Fetee/Sul contratou o Programa de Pós-Graduação de Psicologia da Unisinos para aprofundar o estudo sobre o estresse dos professores do ensino privado gaúcho, suas causas e consequências. O resultado da pesquisa está expresso nesta obra de uma maneira extremamente qualificada e fundamentada, baseada nos princípios éticos e científicos explorados pelas pesquisadoras com uma grande clareza e objetividade, permitindo assim uma leitura esclarecedora.

Os resultados deste trabalho comprovaram que uma grande parte da categoria apresenta níveis de estresse. Segundo a investigação, o nível de estresse se divide em quatro etapas: a primeira de alerta, a segunda de resistência, a terceira de quase exaustão e a última de exaustão. A maioria dos professores que apresentaram algum nível de estresse está na segunda fase, portanto, ainda

num período onde as instituições podem tentar reverter este quadro.

Outro ponto a destacar nesta investigação é o comparativo que as pesquisadoras fazem com outras profissões, demonstrando que a categoria dos professores apresenta índices mais elevados de estresse.

Melhorias nas condições de trabalho dos professores têm sido uma das principais bandeiras de luta dos sindicatos filiados à Feteec/Sul – Sinpro/RS, Sinpro/Caxias– junto ao Sindicato Patronal – Sinepe/RS.

Os sindicatos dos professores reiteradas vezes colocam na sua pauta de reivindicações cláusulas que possam garantir uma melhor condição de saúde para os professores, como direito ampliado à indisponibilidade do professor nos períodos de recesso, respeito às normas regulamentadoras, exames de saúde mais complexos, e como carro-chefe a limitação de alunos por turma.

Outra frente de atuação dos sindicatos dos professores, que efetivamente já apresentaram resultado, é o Ministério Público do Trabalho, que depois de inúmeras audiências, através do seu procurador do Trabalho, enviou uma notificação recomendatória para as mantenedoras das instituições de ensino privado, destacando que as entidades abstenham-se de qualquer ato que implique impedimento ao descanso do empregado, não se valham de novas tecnologias para substituírem antigos mecanismos, não exijam dos professores postagem e interação eletrônica direta com os alunos e seus responsáveis que caracterizem uma interlocução permanente com os alunos, bem como que estabeleçam um permanente diálogo com professores, alunos e responsáveis sobre o excesso de labor extraclasse.

Estes resultados da pesquisa confirmam a necessidade de buscar junto ao patronal na negociação coletiva de trabalho, associado a outras frentes institucionais, medidas que possam minimizar o quadro apresentado, valorizando o professor na constante busca de uma melhoria nas condições de trabalho, vislumbrando assim uma condição mais favorável na saúde do trabalhador.

Sani Belfer Cardon
Diretor da Feteec/Sul
Diretor do Sinpro/RS

Este livro analisa o tema trabalho e adoecimento/saúde mental do professor, com ênfase no estresse e na Síndrome de *Burnout*, quadros psicopatológicos cada vez mais presentes nessa categoria profissional. Ele é fruto de uma pesquisa, desenvolvida em parceria entre a Universidade do Vale do Rio Sinos (Unisinós) e a Federação dos Trabalhadores de Estabelecimento de Ensino do Rio Grande do Sul (Fetee/Sul), na qual foi investigado o estresse do professor do ensino privado no estado do Rio Grande do Sul. Os resultados desta pesquisa apontaram para dados alarmantes a respeito da saúde mental desses profissionais e das suas condições de trabalho atuais.

A sua proposta encontra-se atrelada à necessidade de fornecer subsídios para se refletir sobre este tema, procurando chamar a atenção sobre questões pertinentes na problemática em foco. Para tanto, o **Capítulo 1** trata sobre o trabalho e fatores que podem influenciar na saúde/adoecimento mental relacionado a este. Apresenta também duas patologias que podem estar associadas a esse contexto: o estresse laboral e a Síndrome de *Burnout*, os quais atingem com frequência os profissionais da Educação. O **Capítulo 2** versa sobre o trabalho do professor, procurando contextualizar o perfil do professor que atua no ensino privado e as suas condições de trabalho atuais. Além disto, aborda o tema estresse e trabalho docente e apresenta os resultados de pesquisas, nacionais e internacionais, que apontam para altos índices de adoecimento relacionado ao trabalho. O **Capítulo 3** apresenta a pesquisa sobre estresse do professor do ensino privado do Rio Grande do Sul, desenvolvida pela Unisinós em parceria com a Fetee/Sul, detalhando como foi o planejamento, o desenvolvimento e os resultados encontrados. Procura ainda trazer uma discussão e conclusão acerca desta problemática. No **Capítulo 4** são abordadas possibilidades de intervenções visando melhorias na qualidade de vida/saúde

dos professores em seu contexto de trabalho.

Espera-se que esta produção possa servir como reflexão tanto para os professores como para outros públicos que possam, de alguma forma, ter interesse em qualificar o trabalho educacional. Bem como inspirar melhorias nas condições de trabalho a fim de evitar maiores prejuízos à saúde dos professores.

Deseja-se a todos uma boa leitura!

TRABALHO E SAÚDE/ADOCIMENTO MENTAL

Por que o trabalho é tão importante na vida das pessoas? Será somente porque passamos boa parte do nosso tempo envolvidos com atividades de trabalho? Mas como fica o caso dos desempregados ou dos aposentados, será que eles também compartilham deste sentimento de relevância ou centralidade do trabalho? Assim como muitos adoecem por não ter trabalho/ocupação, outros tantos adoecem por ter que trabalhar demais. O importante seria então tentar buscar um equilíbrio, mas como alcançá-lo? Muitos veem sentido e amam o que fazem e outros tantos trabalham somente por obrigação e/ou necessidade, sem poder escolher aquilo que realmente gostariam de fazer! Será que isto poderia ser diferente ou o mundo do trabalho contemporâneo traz poucas opções (de fato) possíveis?

Para entendermos porque o trabalho é tão fundamental atualmente na vida das pessoas, precisamos primeiramente trazer um pouco da sua valorização/desvalorização ao longo da história. Inicialmente, o trabalho esteve associado a uma conotação negativa, a origem da sua palavra *tripalium* vem do latim e relaciona-se a um instrumento de tortura utilizado com os escravos e pobres. O trabalho era uma forma de castigo ou punição para aqueles que tinham menos recursos ou influência. Posteriormente, com a Revolução Industrial, o trabalho passa a ser utilizado para designar uma atividade física e produtiva, com o objetivo de alcançar um determinado fim. E a ser visto como um meio de troca, onde o trabalhador vende a sua força de trabalho e recebe um salário por isto. Com a consolidação do Capitalismo, o mesmo torna-se a atividade social mais valorizada. Através da sua reestruturação produtiva, influenciada pela globalização e pela revolução tecnológica, a va-

lorização do componente manual (força física) do trabalho desloca-se para o fator intelectual, o que começa a exigir maior qualificação profissional, aumentando a insegurança do trabalhador em razão do contexto de desemprego, subemprego e de flexibilização nas formas de contrato (Goulart & Guimarães, 2002). Mais recentemente, defende-se a tese de que o trabalho tornou-se central na vida dos seres humanos (Antunes, 1999), se constituindo num fator de extrema importância para a sobrevivência, a formação da identidade e a interação social.

O trabalho é uma atividade especificamente humana, que se realiza por meio de instrumentos, e tem por base a cooperação e a comunicação, o que lhe torna social desde o início (Sampaio, 2002). Desse modo, o indivíduo se constitui e se funde em seu trabalho, tornando-se pessoa reconhecida através dele, isso repercute nas outras áreas de sua vida e contribui para a formação da sua identidade. A atividade laboral pode ser, muitas vezes, relacionada ao sentido da vida para o homem, pois em diversas situações ele passa a maior parte de seu tempo no trabalho e não consegue se “imaginar” sem ele, o que fica bastante evidente no adoecimento de pessoas que se encontram em situação de desemprego (Ribeiro & Monteiro, 2007).

O trabalho, ao mesmo tempo, pode ser tanto fonte de prazer como de sofrimento, dependendo da interpretação dada pelos trabalhadores e da realidade concreta do trabalho (Dejours & Abdoucheli, 1994). Destaca-se que condições favoráveis à utilização das potencialidades dos trabalhadores, liberdade de expressão e domínio do trabalho pelos trabalhadores têm sido associadas a requisitos essenciais para que o trabalho possa proporcionar prazer, bem-estar e saúde, deixando de provocar doenças. Por outro lado, outros aspectos relacionados a demandas sociais podem prejudicar a saúde dos trabalhadores, uma vez que o trabalho ocupa um lugar fundamental na dinâmica do investimento afetivo das pessoas. O convívio com colegas, superiores hierárquicos ou subordinados, que são fontes constantes de atrito, pode tornar a atividade laboral desprovida de significado, sem apoio e sem reconhecimento, o que se constitui numa ameaça à integridade física e/ou

mental. Essas questões podem desencadear sofrimento psíquico, transtornos de ajustamento, reações de estresse ou depressões, que irão variar de acordo com as características do indivíduo (Ministério da Saúde, 2001; Laranjeira, 2009).

Os fatores de risco para a saúde e segurança no trabalho podem ser classificados em: (1) físicos, (2) químicos, (3) biológicos, (4) mecânicos e de acidentes e (5) ergonômicos e psicossociais. Neste capítulo, iremos nos focar mais nos últimos fatores citados, os quais envolvem dificuldades ou problemas na organização e gestão do trabalho, tais como a utilização de equipamentos, máquinas e imobiliários não adequados às necessidades humanas, trabalho em turnos alternados ou no turno noturno, ritmo excessivo, demandas demasiadas ou tarefas muito acima ou abaixo das capacidades pessoais, relações de trabalho conflituosas, falhas no apoio e supervisão das atividades, entre outras questões danosas, que podem estar presentes no contexto atual do mundo do trabalho (Ministério da Saúde, 2001).

Mudanças mundiais na economia pós-guerras e o movimento de globalização ocasionaram a formação de blocos econômicos regionais, que tornaram a tecnologia indispensável às relações sociais e organizacionais. As empresas necessitaram adequar a sua estrutura organizacional, modificar as relações produtivas e tecnológicas e modernizar os processos administrativos e produtivos. A nova organização do trabalho alterou totalmente a noção de tempo e espaço, acelerando os processos em um mundo globalizado, *on-line*, onde as coisas funcionam virtualmente e não “desliga-se” mais do trabalho, nem em períodos de finais de semana ou de férias. Além disto, as inovações nas formas de gestão do trabalho têm tornado os trabalhadores vulneráveis ao desemprego, à queda de salários, à precariedade das condições de trabalho, à competição exaltada, à deterioração do clima de trabalho, e todas estas condições favorecem a violência (Freitas, Heloani & Barreto, 2011).

As novas formas de gestão organizacional, muitas vezes perversas, também podem representar uma ameaça à estabilidade emocional e à saúde dos trabalhadores, que se veem diante de condições de trabalho difíceis e penosas. A

ameaça de não conseguir manter um desempenho satisfatório, de não atingir as metas ou objetivos propostos pela instituição, de não estar à altura das mudanças organizacionais, todas estas questões geram insegurança e medo de perder o emprego. No contexto atual, o sujeito deve demonstrar que é comprovadamente produtivo, sendo submetido constantemente a avaliações (Martins, Moraes & Lima, 2010).

O Ministério da Saúde – MS estima que os transtornos mentais menores têm acometido cerca de 30% dos trabalhadores ocupados, e os transtornos mentais graves, cerca de 5 a 10%. No Brasil, dados do INSS sobre a concessão de benefícios previdenciários de auxílio-doença, por incapacidade para o trabalho superior a 15 dias e de aposentadoria por invalidez, por incapacidade definitiva para o trabalho, mostram que os transtornos mentais ocupam o terceiro lugar entre as causas dessas ocorrências (Ministério da Saúde, 2001). Destaca-se ainda que muitos trabalhadores adoecidos não entram nas estatísticas oficiais, em função das subnotificações de casos e pelo fato de que grande parte deles trabalham adoecidos, tanto por não saber do seu diagnóstico como em função de que seria descontado ou penalizado por faltar ou afastar-se das suas atividades laborais.

Dentre os transtornos mentais e do comportamento relacionados ao trabalho, descritos pelo MS (2001), encontra-se a sensação de estar acabado, descrita como a Síndrome de *Burnout*, ou Síndrome do Esgotamento Profissional. Esta é considerada uma das consequências mais relevantes do estresse (Carlotto & Gobbi, 1999) e se apresenta como a síndrome mais presente nos profissionais da Educação (Codo, 1999).

O estresse e a Síndrome de *Burnout*

O termo estresse já faz parte da linguagem comum do dia a dia de muita gente, originando vários comentários e expressões: “Hoje o meu dia foi muito estressante!”; “Não aguento mais tanto estresse!”; “Não vem me estressar de novo com tuas reclamações!”. “*No stress*” é uma expressão usada para indicar *relaxa um pouco, vá com calma, se não tu podes ficar doente!* Parece quase impos-

sível não nos estressarmos com o ritmo, os problemas e a correria do mundo atual. Mas afinal, o que vem a ser o estresse? Quando ele, realmente, é prejudicial à saúde das pessoas?

A palavra estresse vem do latim e foi, de forma popular, usada no século 17 para designar fadiga ou cansaço excessivo (Benevides-Pereira, 2002). No ano de 1936, o endocrinologista Hans Selye definiu o estresse como uma resposta do corpo a qualquer demanda, seja esta positiva ou negativa. Esse autor descreveu pela primeira vez o que seria a Síndrome de Adaptação Geral do Estresse, a qual corresponde a uma reação física de defesa do organismo que ocorre como resposta a um estímulo aversivo e é formada por três estágios: (1) reação de alarme, (2) resistência e (3) exaustão (Selye, 1956). A primeira fase dura muito pouco, pois ela refere-se à fase de identificação do perigo ou sobrecarga, onde o organismo prepara-se para reagir de forma a resistir, passando assim para a segunda fase. Esta segunda fase pode durar anos, já trazendo alguns prejuízos de desgaste, porque o corpo precisa se adaptar à nova situação e buscar reestabelecer um equilíbrio. Por último, na fase da exaustão o organismo não resiste mais e podem aparecer prejuízos significativos da doença, ou mesmo ele entrar em colapso.

Lazarus e Folkman (1984) concordaram com as ideias de Selye, no entanto, acrescentam um componente psicológico ao estresse, e afirmaram existir ao mesmo tempo da resposta física, uma reação emocional às situações percebidas como estressantes. No que diz respeito aos aspectos psicológicos, o estresse refere-se a um estado de ansiedade produzido quando eventos e responsabilidades ultrapassam as capacidades de enfrentamento de uma pessoa, já fisiologicamente o estresse é definido como a taxa de desgaste sobre o corpo.

O estresse pode ser entendido como uma reação psicofisiológica complexa, que exige do organismo a habilidade de lidar com algo que ameaça a sua homeostase ou o seu equilíbrio interno. Tais reações podem surgir quando a pessoa se encontra frente a situações que despertem irritação, medo ou confusão, sejam essas situações prazerosas ou não (Lipp, 2003). A incidência de estresse

no Brasil, segundo Lipp (dados do site: www.ans.org.br), encontra-se em torno de 32% na população adulta.

Ao longo dos anos, o modelo proposto para o entendimento do estresse foi sendo alterado, Lipp (2000) acrescenta às fases já descritas (alarme, resistência e exaustão) a fase de quase exaustão, desenvolvendo assim um modelo quadri-fásico. Quanto maior o tempo de duração do evento ou fator estressor, mais chances existem do quadro evoluir para as fases seguintes.

Na fase de alerta, o organismo prepara-se para ter uma reação de luta ou de fuga, sendo que os sintomas que aparecem envolvem o preparo do corpo e da mente para preservação da vida. Esta fase pode gerar maior produtividade na pessoa por ativar várias mudanças hormonais, que contribuem para o aumento de motivação, energia e entusiasmo. Se os fatores estressores permanecerem, dá-se início à fase de resistência, quando o organismo tenta se adaptar, devido à tendência a buscar um equilíbrio interno, no entanto já aparece uma sensação de desgaste e cansaço. Quanto mais a pessoa dedicar esforço para se adaptar à situação causadora de estresse ou para restabelecer sua harmonia interior, maior é o desgaste do organismo. Quando este conseguir se adaptar à situação estressora ou mesmo resistir ao fator estressor adequadamente, o processo de estresse interrompe-se sem sequelas. No entanto, já pode aparecer uma sensação de desgaste generalizado, sem identificar uma causa aparente, incluindo problemas na capacidade de memorização. Se o estressor é contínuo e a pessoa não possui estratégias eficazes para lidar com o estresse, o organismo consome toda a sua reserva de energia adaptativa e daí aparecem as fases de quase exaustão e de exaustão, sendo que a última delas manifesta-se quando já existem doenças sérias. Na fase da quase exaustão, as defesas do organismo começam a ceder. Ou seja, a pessoa tem períodos onde sente bem-estar e tranquilidade e noutros, momentos de cansaço, ansiedade e desconforto. Nesta etapa, algumas doenças oportunistas podem surgir, demonstrando que a resistência do organismo já não está muito eficaz. Na última fase, a de exaustão, ocorre a quebra total da resistência a tensões, aumentando os sintomas de exaustão psicológica

na forma de depressão e exaustão física, podendo ocorrer doenças graves (como problemas coronários, úlcera, lúpus, entre outras), que podem levar, até mesmo, à morte (Lipp, 2004; Lipp & Malagris, 2001).

No que diz respeito aos sintomas psicológicos que aparecem no quadro de estresse, pode-se destacar: ansiedade, angústia, insônia, alienação, problemas para relacionar-se socialmente, insegurança e dúvidas, preocupação excessiva, inabilidade de concentrar-se em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldade de relaxar e irritabilidade. Já quanto aos sintomas físicos, muitas doenças podem aparecer, de acordo também com questões genéticas do indivíduo, tais como úlcera, hipertensão, herpes, que podem evoluir para problemas mais graves, como infarto, acidente vascular cerebral, dentre outros (Camelo & Angerami, 2004). Na verdade não é o estresse que causa essas doenças, mas ele propicia que elas se manifestem, seja porque a pessoa já tinha uma predisposição ou porque ele reduz a imunidade do organismo para se defender destas doenças (Lipp, 1999).

O estresse tem origem em duas fontes estressoras, que podem ser internas ou externas. A primeira fonte está relacionada ao modo de ser das pessoas, suas crenças, valores e modo de agir, já as fontes externas possuem ligação com o que vem de fora do organismo, como a profissão, falta de dinheiro, perdas, brigas, assaltos, falecimentos, entre outros (Lipp, 1999). Pretende-se aprofundar neste capítulo o estresse proveniente do trabalho, também denominado estresse ocupacional.

O estresse ocupacional refere-se à interação das características dos trabalhadores com as condições de trabalho, e ocorre quando o profissional percebe uma falta de capacidade para realizar ou para lidar com as tarefas solicitadas, o que provoca sofrimento, mal-estar e sentimento de incapacidade para enfrentá-las (Ross & Altmaier, 1994; Bicho & Pereira, 2007). Grande parte da literatura descreve o estresse ocupacional como resultante de um conjunto complexo de fenômenos e não como consequência de um único fator externo que age sobre o trabalhador (Canova & Porto, 2010).

Uma análise de trabalhos científicos publicados em periódicos nacionais

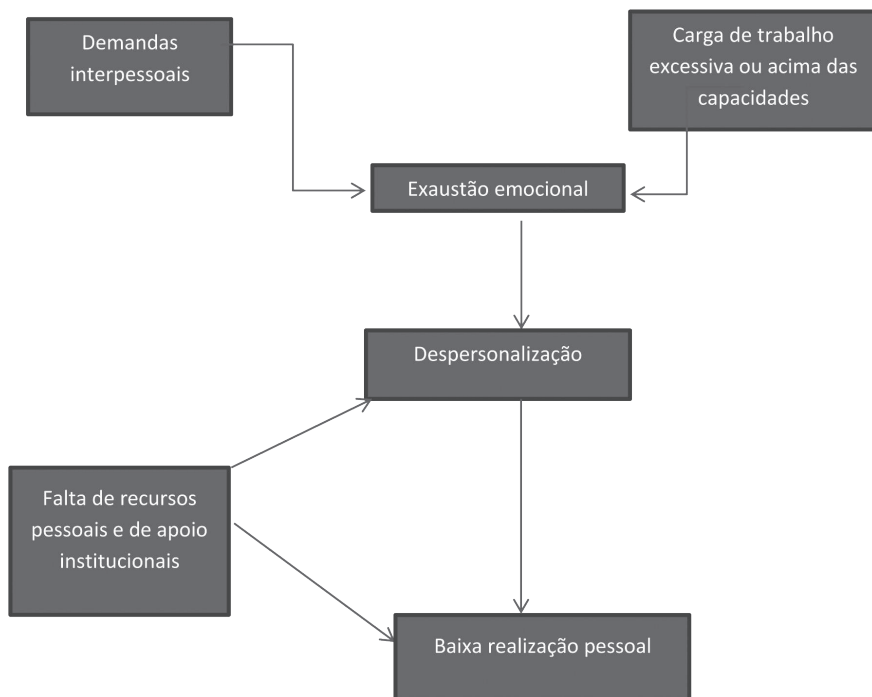
aponta que o estresse ocupacional está relacionado a fatores como sobrecarga de trabalho, interferência família-trabalho, clima organizacional desfavorável, gênero (feminino tem maior risco), falta ou pouca prática de atividade física, valores pessoais, baixo grau de autonomia no trabalho, esforço físico e/ou mental exigido em alto grau, falta de participação no processo de tomada de decisão, exposição a riscos à segurança pessoal ou prejuízos, falta de clareza das tarefas, menor suporte social e intervenções para o manejo de estresse (Canova & Porto, 2010).

Além do estresse ocupacional, podem também aparecer outras doenças ocupacionais causadas pela recorrência e permanência do mesmo, entre as quais se destaca a Síndrome de *Burnout*, também nomeada como Síndrome do Esgotamento Profissional, e é classificada pelo Ministério da Saúde (2001) como uma doença relacionada ao trabalho, e ela pode ser entendida como uma resposta associada a estressores emocionais e interpessoais crônicos presentes no contexto ocupacional. Os profissionais das áreas de Educação e Saúde são os que apresentam maior risco para desenvolvê-la, devido ao alto investimento afetivo e pessoal presentes nessas profissões, bem como pela complexidade das demandas laborais, as quais possuem a sua determinação fora do alcance do trabalhador, pelo fato de envolverem seres humanos.

Burn-out no inglês significa queimar-se, chegar ao extremo ou ao seu limite. Em 1974, Freudenberger utiliza este termo para referir-se a problemas que os profissionais de saúde estavam suscetíveis de desenvolver em função de seu ofício (Benevides-Pereira, 2002). A Síndrome de *Burnout* foi definida de forma mais explícita, por Maslach e Jackson (1981), como uma reação à tensão emocional crônica ou recorrente proveniente do contato direto e excessivo com outras pessoas, especialmente quando estas estão preocupadas ou com problemas. O trabalhador se envolve afetivamente com os clientes e o desgaste atinge o extremo, fazendo com que ele desista deste e desenvolva a doença. Formada por três componentes, a Síndrome de *Burnout* está dividida em exaustão emocional, despersonalização e falta de envolvimento pessoal no trabalho (ver Figura 1).

Figura 1

Modelo esquemático do desenvolvimento do *burnout*, baseado em Leiter (1993) e em Benevides-Pereira (2002)



A exaustão emocional caracteriza-se por ser uma situação em que os trabalhadores sentem que não podem mais dar de si mesmos em nível afetivo. Em função do contato diário com o problema, eles esgotam a energia e os recursos emocionais próprios, prevalecendo um sentimento de esgotamento emocional. As maiores causas da exaustão no trabalho são a sobrecarga e o conflito pessoal nas relações de trabalho. Na despersonalização pode ocorrer o desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas de cinismo na relação com as pessoas as quais têm que interagir no seu trabalho, tratando-as como objetos. O vínculo afetivo é substituído pelo racional e pelo sentimento de diminuição da realização pessoal no trabalho. Já a tendência ao não envolvimento pessoal no trabalho e a insatisfação afetam a habilidade para a realização

do atendimento ou contato com as pessoas usuárias do trabalho, bem como a sua organização, e o trabalhador tende a autoavaliar-se de forma negativa. O desinvestimento ocorre porque o trabalhador sente que já não pode mais dar conta do seu trabalho da maneira que conseguia antes, então ele desiste de tentar dar o melhor de si, o que, muitas vezes, leva também à desistência da profissão (Maslach & Jackson, 1981).

No ano de 2005, Gil-Monte ampliou esta concepção ao descrever um novo modelo de Síndrome de *Burnout* composto por quatro dimensões ou fases. A primeira refere-se à Ilusão pelo Trabalho, que considera o desejo individual para o alcance das metas profissionais, as quais são percebidas como atraentes e fontes de satisfação pessoal, sendo que o trabalhador que desenvolve um quadro de *burnout* diminui consideravelmente ou perde esta ilusão. A segunda fase está relacionada ao Desgaste Psíquico, caracterizado por sentimentos de exaustão física e emocional, devido ao contato direto com as pessoas responsáveis pela fonte dos problemas. A terceira fase denominada Indolência consiste na presença de atitudes de indiferença junto aos usuários do serviço prestado, bem como na ausência de sensibilidade aos problemas alheios. Na última fase, o autor traz um novo aspecto para se pensar a Síndrome de *Burnout*, ele sugere que nesta etapa o sujeito vivencia sentimento de Culpa e de cobrança acerca do comportamento e das atitudes negativas desenvolvidas no trabalho. Esta seria evidenciada, principalmente, em sujeitos que desenvolvem relações diretas no ambiente de trabalho (Gil-Monte, 2005).

O quadro de *burnout* se instala a partir de expectativas elevadas e não realizadas, sobretudo, com pessoas dotadas de grande idealismo, que desejam intensamente ajudar aos outros, e esperam ter um alto grau de liberdade pessoal e autonomia em seu trabalho, a “liberdade pedagógica” no caso dos professores. Por outro lado, esperam o reconhecimento pelo seu trabalho, sendo que a falta deste reconhecimento se torna fator predisponente para a Síndrome de *Burnout* quando o docente teve um engajamento muito elevado no início da carreira (Lipp, 2002).

O *burnout* é um fenômeno associado a um *turnover* elevado, ao absente-

ísmo, a uma má distribuição de serviço e a uma grave incidência de sintomas de estresse em nível físico e mental, bem como lentidão, redução da qualidade do trabalho, ineficácia e relacionamentos hostis com figuras de autoridade ou colegas de trabalho (Alvarez *et. al.*, 1993). Jardim, Silva Filho e Ramos (2004) apontam uma associação significativa entre satisfação no trabalho e *burnout*, afirmando que a insatisfação no trabalho é preditora de *burnout*.

A Síndrome de *Burnout* é uma consequência de um estresse crônico e prolongado, ou melhor, de uma incapacidade crônica para controlar o estresse, que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado, sentimento que aos poucos pode estender-se a todas as áreas da vida de uma pessoa (Lipp, 2002). Esta síndrome leva o trabalhador a perder o sentido da sua relação com o trabalho, de modo que as coisas já não importam mais e qualquer esforço lhe parece ser inútil. Essa patologia afeta, principalmente, profissionais da área de serviços quando em contato direto com os usuários. Os profissionais da Educação são apontados como de alto risco para desenvolvê-la (Codo, 1999). No Capítulo 2 serão aprofundados os aspectos relativos à profissão docente, bem como o estresse e a Síndrome de *Burnout* relacionados a esta atividade.

O TRABALHO DO PROFESSOR

O professor representa um profissional de significativa importância na vida de muitas pessoas, pois cabe a ele a tarefa de educar, ouvir, acolher e aconselhar. Mesmo em países de baixa escolaridade, os profissionais do ensino, muitas vezes, são mais presentes na vida das pessoas do que quaisquer outros profissionais, chegando a ter um papel superior, na educação integral, ao dos próprios familiares (Neto, 2005).

Houve um momento na história da profissão dos docentes em que a sua valorização na sociedade comparava-se à profissão de médico ou engenheiro, consideradas profissões de grande respeito. Atualmente, ser professor deixou de ser uma profissão tão compensadora, pois além de perder o *status* social que acompanhava a função até poucas décadas, o professor não possui um reconhecimento financeiro condizente com a sua atividade, o que é representado pelos salários insatisfatórios que recebe (Codo, 1999; Donatelli, 2010; Lipp, 2002).

Ao mesmo tempo em que ocorre uma desvalorização da profissão, surge um aumento das atividades que devem ser exercidas pelos docentes. A fragmentação do trabalho do professor, ocorrida nos últimos anos, ocasionou uma diversificação de funções, fazendo com que esse profissional, em muitas situações, faça seu trabalho de forma inadequada, pois não pode atender simultaneamente as diversas funções que lhes são atribuídas. Além das atividades nas classes, o professor deve fazer trabalhos administrativos, planejar, reciclar-se, investigar, orientar alunos e atender os pais. Também deve organizar atividades extraescolares, participar de reuniões de coordenação e seminários e, muitas vezes, cuidar do patrimônio material, recreio e local de refeições (Carlotto, 2010; Esteve, Franco & Vera, 1995).

Esteve em seu livro intitulado *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores* traz a ideia de que: “A acelerada mudança do contexto social acumulou as contradições do sistema de ensino. O professor, como figura humana desse sistema, queixa-se de mal-estar, cansaço, desconcerto” (Esteve, 1999, p. 32).

Os principais indicadores do mal-estar docente, segundo Esteve (1999), são as dificuldades existentes nas condições de trabalho e nos recursos materiais disponibilizados para a sua execução, o aumento da violência nas instituições escolares e, por fim, o esgotamento docente e a acumulação de exigências sobre o professor.

O aumento das responsabilidades e exigências atribuídas aos professores passa pela transformação do contexto social, onde a comunidade social e as famílias têm transferido e atribuído novas tarefas – relativas à educação integral e ao estabelecimento de limites nas crianças e adolescentes – aos docentes, as quais anteriormente ficavam a cargo das famílias ou de outros cuidadores (Esteve, 1999). Mas será que isto também seria uma função dos professores ou tem havido uma confusão acerca do limite da extensão da função do professor?

Outra grande influência na transmissão de conhecimento são os meios de comunicação, que são fontes paralelas e atuantes na transmissão de informação e cultura, e que contribuem para disseminar uma enorme quantidade de informação, sem, no entanto, fazer uma diferenciação entre o que é ético, científico e importante saber para uma educação de qualidade, dificultando bastante o trabalho dos professores em sala de aula. Mas será que eles recebem uma formação profissional e apoio institucional para dar conta desses novos desafios?

Além disso, no papel do professor atual que transcende a mediação de conhecimento, cabe a ele ampliar suas atividades para além da sala de aula, com intuito de formar uma articulação entre a escola e a comunidade. Numa sociedade em mudança constante, novas funções colocam-se para serem assumidas pelos professores, não apenas do ponto de vista da análise pedagógica, mas a partir de instâncias político-sociais (Facci, 2004; Gasparini, Barreto & Assunção, 2005). O trabalho dos professores não se restringe à sala de aula,

mas contempla igualmente as relações com a comunidade na gestão escolar, a participação no planejamento do projeto pedagógico e a participação em conselhos. Isso expressa uma ampliação no papel profissional da categoria, exigindo novas competências e acrescentando responsabilidade aos profissionais docentes (Carlotto, 2010).

Embora diversos autores apontem a participação nos projetos pedagógicos e na gestão da escola, Donatelli (2010) afirma que, em geral, as decisões sobre as atividades, as propostas e os projetos pedagógicos no ensino privado são geralmente impostas pela organização como em qualquer empresa com diferentes níveis hierárquicos. Se de um lado a participação em atividades extraescolares sobrecarrega o professor, de outro, a ausência da participação na tomada de decisões pode trazer consequências desagradáveis para o seu dia a dia. Obedecer o que já vem pronto, preparado pela escola, faz com que o profissional não seja visto como sujeito das questões que ele mesmo vivencia na escola, impedindo um sentimento de pertencimento (Donatelli, 2010).

Outra questão que pode influenciar na menor autonomia do professor é o fato de que as primeiras escolas no Brasil eram confessionais, por sermos colonizados pelos portugueses, principalmente o catolicismo estava presente constantemente no contexto escolar, em seus princípios e normas até o seu quadro funcional, que primeiramente era formado por padres, freiras e demais religiosos. Deste modo, a maior parte das escolas privadas atuais tem sua história iniciada no modelo confessional, trazendo valores de cunho religioso até os dias de hoje, o que reflete no desenvolvimento docente (Alves, 2009).

A sociedade moderna tem exigido dos trabalhadores da educação desempenhos cada vez mais qualificados e eficazes para conviver com as contradições e os problemas da sociedade globalizada que se refletem na escola. É pertinente defender que o sistema escolar transfere ao profissional a responsabilidade de cobrir as lacunas existentes na instituição, a qual estabelece mecanismos rígidos e redundantes de avaliação e contrata um efetivo insuficiente, entre outros (Gasparini *et. al.*, 2005; Lima, 1998).

Nem sempre a organização possui suporte para atender as demandas que sur-

gem, no entanto, a demanda atinge diretamente o profissional. Para Donatelli (2010), muitos professores consideram que a compreensão e a demonstração de interesse pelo aluno são importantes no exercício de sua profissão, mas não a ponderam como tarefas de sua função, pois mesmo que quisessem não possuem tempo e nem preparo para tal. Deste modo, Codo (1999) questiona como se sente o trabalhador diante de uma demanda que não pode ser atendida por conta das condições organizacionais. Para o autor, existem dois modos de enfrentar esse tipo de situação, um deles consiste na capacidade de ignorar os fatos sem se importar, ou então buscar atualizar-se por conta própria, o que não diminui a angústia vivenciada frente à impossibilidade de atender o desejo do outro.

Além das características da atividade docente, o ensino privado apresenta algumas peculiaridades. Os professores de escolas particulares vivem em constante medo de perder o emprego, principalmente em situações de contenção de despesas, crise financeira ou no final do ano letivo, quando surge um receio de encontrar um professor que possa entrar no período de estabilidade, além disso, a maioria dos professores do ensino privado não possui um plano de carreira. Esses profissionais apontam a insegurança no emprego como um grande fator de adoecimento, pois causa estresse e impede que eles cuidem rotineiramente de sua saúde e da saúde daqueles que dependem deles (Donatelli, 2010). Neste sentido, Carlotto (2010) acrescenta que os professores do ensino privado sofrem com exigências inadequadas feitas pelos pais de alguns alunos ou pelos próprios alunos, esse tipo de cobrança, muitas vezes relacionado à nota e aprovação, pode gerar no professor um sentimento de subordinação e impotência, uma vez que, no ensino privado, pais e alunos se comportam como clientes.

Ainda no que se refere às problemáticas existentes na categoria, uma pesquisa realizada em 2006, pelo Sinpro/RS, com intuito de fazer um levantamento do perfil dos professores do ensino privado do Rio Grande do Sul, apontou índices relacionados a questões de saúde. O estudo mostra que 45,8% dos professores apresentam o estresse como um dos principais sintomas vivenciados, seguidos de problemas de coluna (29,8%) e de problemas vocais (29,4%). Além disso, refere que 83% desses docentes costumam frequentar o trabalho mesmo que estejam doentes (*www.sinprors.org.br*).

As particularidades dessa profissão contrapõem o que Codo (1999) descreve como as condições que o trabalhador procura em uma empresa, as quais estão associadas a salários adequados, segurança, estabilidade, possibilidade de crescimento profissional, recompensa apropriada para o esforço e reconhecimento social.

Estresse e *burnout* em professores

As características do trabalho docente, já destacadas, têm contribuído para o desenvolvimento de sintomas de estresse que podem apresentar-se em diferentes níveis, que vão desde o estágio de alarme de estresse até a exaustão emocional, podendo culminar na instalação da Síndrome de *Burnout* (Lipp, 2002). Os conteúdos curriculares da formação dos professores dissociados da demanda, a ausência de capacitação para lidar com questões do trabalho, a necessidade de manter a disciplina entre os alunos, a sobrecarga de trabalho extraclasses, bem como as relações interpessoais, o clima organizacional, as condições impróprias para o exercício do magistério e o volume de carga cognitiva são fatores que contribuem para o desenvolvimento de estresse ocupacional.

Uma das maiores pesquisas sobre as condições de trabalho e saúde mental de trabalhadores da área da Educação do Brasil envolveu 52 mil participantes (professores e funcionários) de 1.440 escolas distribuídas em todos os estados do país. O estudo apontou como algumas causas da exaustão emocional, que atinge 26,3% dos professores brasileiros, a infraestrutura precária, a falta de materiais, os baixos salários, a falta de participação dos gestores e da comunidade e a sobrecarga de trabalho (Codo, 1999).

Dados de um estudo realizado por Batista, Carlotto, Coutinho e Augusto (2010), em João Pessoa, acerca da prevalência da Síndrome de *Burnout* em 265 professores do Ensino Fundamental de escolas públicas, apontam que um terço dos professores (33,6%) evidencia alto nível de exaustão emocional; aproximadamente metade (43,4%) apresenta baixa realização profissional e 8,3% revelam altos índices de despersonalização.

Estudos realizados com professores do ensino privado apontam para um

estresse ocupacional significativo e revelam um alto número de trabalhadores com Síndrome de *Burnout* nessa classe profissional. Dados de uma pesquisa realizada no ano de 2008 pelo Departamento Intersindical de Estudos e Pesquisa de Saúde e dos Ambientes de Trabalho (Diesat) sobre os principais fatores prejudiciais à saúde dos professores no ensino privado do Rio Grande do Sul, com 1.680 professores, apontaram que os principais problemas apresentados estão relacionados à organização do trabalho e às relações sociais estabelecidas no local de trabalho. Fatores como longa jornada de trabalho, excesso de atividades, pressão de chefias e colegas de trabalho, assédio moral no trabalho, dificuldades na relação com chefias, colegas professores, pais e alunos estão entre os principais geradores de agravos à saúde física e mental dos professores (Campos & Ito, 2009).

Resultados semelhantes também foram encontrados em uma pesquisa realizada em 2010 pelo Sindicato dos Professores do Ensino Privado de Minas Gerais (Sinpro/MG) sobre a saúde dos docentes do Ensino Superior privado na região metropolitana de Minas Gerais. Ela apontou que o que torna o ambiente ameaçador e desgastante é a exigência do cumprimento de prazos, destacando como principais agravos à saúde o cansaço físico e mental, seguido de dores de cabeça, dores nas pernas e nervosismo. O estudo aponta ainda que os professores que se sentem mais exigidos pelo cumprimento de prazos apresentam maior índice de cansaço físico e mental. (Salim, Riquetti, Carvalho & Machado, 2010).

Nesse mesmo ano, foi desenvolvida uma pesquisa por Gomes, Montenegro, Peixoto e Peixoto (2010), com 689 professores, com intuito de avaliar indicadores de estresse, *burnout*, saúde física e satisfação profissional. Os resultados revelaram que mais da metade dos professores (70%) percebem como fontes de estresse mais perturbadoras o mau comportamento dos alunos em sala de aula, a falta de interesse e de motivação pela aprendizagem, a falta de sanções disciplinares para atuar nestes casos e as políticas disciplinares inadequadas da escola e do ensino.

Dados internacionais têm apresentado similaridade aos estudos brasileiros. Uma pesquisa desenvolvida na Espanha, com objetivo de avaliar um modelo

estrutural sobre o papel da competência pessoal percebida e a aparição da Síndrome de *Burnout* e da sintomatologia de estresse, em 193 professores universitários, concluiu que fatores relacionados às condições de trabalho – como a sobrecarga e a ambiguidade no trabalho – podem enfraquecer os sentimentos de competência pessoal. Além disto, a percepção da competência pessoal influencia negativamente no nível de despersonalização e positivamente nos sentimentos de realização profissional, enquanto a sobrecarga de trabalho aumenta o nível de exaustão profissional. A exaustão profissional foi a única variável que afetou diretamente o nível de sintomatologia de estresse dos professores estudados (Navarro, Mas & Jiménez, 2010).

Na Malásia, uma pesquisa com 580 professores de ensino secundário investigou a prevalência de estresse e fatores associados que podem contribuir para este quadro. Os resultados apontaram que 197 professores possuem níveis de estresse de moderado a severo, encontrando uma prevalência de estresse de 34% neste grupo, sendo que 101 (17,4%) destes professores apresentavam nível de estresse moderado. Uma análise de regressão linear múltipla indicou que a idade, anos de experiência profissional e as demandas psicológicas da profissão – habilidade, suporte, poder de decisão foram significativamente associados ao estresse, explicando 3% da variação do nível de estresse (Hadi, Naing, Daud, Nordin, & Sulong, 2009).

Em Portugal foi realizada uma pesquisa para avaliar a prevalência de Síndrome de *Burnout* em professores, para tal foi aplicado o CESQT (Avaliação da Síndrome de Quemarse por el Trabajo) em uma amostra de 211 professores. Dentre os participantes, 14,20% apresentaram altos níveis de *burnout* e 1,90% da amostra apresentou um quadro mais grave da síndrome, indicando ter sentimento de culpa associado (Figueredo-Ferraz; Gil-Monte; Grau-Alberola, 2009).

Galicia e Zermeño (2009) realizaram uma pesquisa com 258 professores mexicanos, o estudo aponta que existe uma relação significativa entre estresse e desgaste emocional (*burnout*) com uma redução na qualidade da saúde. O mesmo revela ainda que os professores com maior dedicação ao ensino manifestam os níveis mais altos de estresse e *burnout*, e que os professores com

contrato integral apresentam maior estresse que os profissionais que atuam meio período ou são contratados por horas.

Ainda na cidade do México em 2010, pesquisadores desenvolveram um estudo, com 698 professores, com objetivo de identificar a prevalência da Síndrome de *Burnout* em trabalhadores e sua associação com as variáveis de sobrecarga e autoeficácia laboral. Conclui-se a partir dessa pesquisa que 3% dos participantes possuíam baixo entusiasmo para trabalhar, 37,4% apresentavam altos escores em exaustão psicológica, 4,7% dos níveis de indolência e 9,7% para culpa. Os homens apresentaram níveis mais baixos de entusiasmo para o trabalho e desgaste psíquico que as mulheres. Levando em conta a idade, os níveis mais elevados de *burnout* se deram entre os 41 e 50 anos. Na associação com a sobrecarga foi encontrada uma correlação negativa com o entusiasmo para o trabalho e uma correlação positiva com o desgaste psíquico, a indolência e a culpa. Já na variável autoeficácia foi encontrada uma correlação positiva com o entusiasmo de trabalho e negativa com o desgaste psíquico, indolência e culpa (Rojas, 2010). Diante dos resultados das pesquisas apresentadas, percebe-se a necessidade de intervenções de cunho preventivo a fim de evitar a deterioração da saúde dos professores.

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE E DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES DO ENSINO PRIVADO NO RIO GRANDE DO SUL

Através das questões desenvolvidas nos capítulos anteriores (1 e 2), podemos perceber que o contexto atual de trabalho tem favorecido o aparecimento do adoecimento relacionado ao trabalho em várias categorias profissionais. Além disso, a profissão docente, na época presente, apresenta-se com diversas demandas de trabalho de enorme complexidade (ultrapassando a tarefa de sala de aula) e condições de trabalho mais competitivas que têm como consequência o maior risco de adoecimento deste grupo.

No Rio Grande do Sul, o ensino privado teve seu início no ano de 1869, com a chegada dos primeiros imigrantes na região do Vale do Rio dos Sinos. Foi o padre Feldhaus que inaugurou a primeira escola chamada de Colégio Nossa Senhora da Conceição de São Leopoldo, tendo como objetivo formar uma influente elite intelectual no estado; esta escola também foi pensada para formar o clero e novos professores. No ano de 1890, o colégio contava com 223 alunos, e no ano de 1912 ocorreu uma fusão entre o colégio “Conceição” com a escola Ginásio, uma instituição jesuítica de Porto Alegre, conhecido mais tarde como Colégio Anchieta. Já no ano de 1937, o estado do Rio Grande do Sul contava com 1.637 escolas privadas distribuídas em todo o estado. A busca por esse modelo de ensino, instalado pelos imigrantes no estado, foi e segue sendo muito procurado pela população (Derher, 2008; Alves, 2009). Atualmente, o estado conta com 883 instituições privadas de ensino e em torno de 35 mil professores atuam neste âmbito.

Resultados de uma pesquisa realizada em 2008, com 1.680 professores, que teve como objetivo investigar as condições de saúde e de trabalho dos profissionais do ensino privado no Rio Grande do Sul, revelaram que 35% dos professores estudados possuíam problemas relacionados ao estresse e que 47% sentiam-se constantemente esgotados e sobre pressão (Campos & Ito, 2009). A partir destes resultados, a Federação dos Trabalhadores de Estabelecimentos de Ensino do Rio Grande do Sul (Fetee/Sul) solicitou ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos) a elaboração de uma pesquisa científica, com o intuito de aprofundar aspectos que podem estar relacionados aos indicativos de estresse apresentados no grupo em foco.

Partiu-se então para o planejamento da pesquisa, que envolveu uma equipe de profissionais, formada por duas professoras pesquisadores (prof^{fa}. dr^a. Janine Kieling Monteiro – coordenadora da pesquisa, – e prof^{fa}. dr^a. Carolina Lisboa, pesquisadora colaboradora), uma aluna de Mestrado (Patrícia Dalagasperina) em Psicologia e duas bolsistas de iniciação científica (Maríndia Oliveira de Quadros e Fernanda Gabriela Haas) do curso de Graduação em Psicologia da Unisinos.

Optou-se pelo método de pesquisa mista (quantitativa e qualitativa), com coleta de dados concomitante. Creswell (2010) descreve este método como aquele em que o pesquisador mistura ou converge os dados quantitativos e qualitativos, a fim de poder realizar uma análise mais abrangente do tema pesquisado. A partir disto, definiram-se os seguintes objetivos a serem investigados na pesquisa quantitativa: estimar a prevalência de estresse e da Síndrome de *Burnout* em professores do ensino privado do estado do Rio Grande do Sul e identificar quais são os fatores psicossociais e laborais que podem estar associados ao estresse profissional e à Síndrome de *Burnout* neste grupo. Optou-se por incluir

a investigação também da Síndrome de *Burnout*, pelo fato deste grupo ser apontado na literatura como profissionais de alto risco para desenvolvê-la. A pesquisa qualitativa teve por objetivo analisar (de forma descritiva) os fatores que podem estar contribuindo para o estresse ocupacional neste grupo. Através desta investigação, pretendeu-se ainda elaborar, com base nos seus resultados, futuras intervenções visando melhorias na qualidade de vida do professor em seu contexto de trabalho.

Como a participação no estudo qualitativo foi pouco expressiva, optou-se por detalhar somente os procedimentos e resultados do estudo 1 e utilizar alguns relatos do estudo 2 para complementar ou ilustrar alguns dados obtidos. Apenas 11 professores aceitaram participar da segunda etapa da pesquisa, na qual havia a necessidade da realização de entrevistas individuais presenciais. Acredita-se que a baixa receptividade a esta modalidade da pesquisa deu-se em função da pouca disponibilidade de tempo livre que os professores dispõem para o deslocamento e realização de uma entrevista, que foi dificultada ainda mais pelo período de desenvolvimento da coleta de dados (entre outubro de 2011 e janeiro de 2012).

Amostra

Fizeram parte do estudo 202 professores, pertencentes a quatro grupos de ensino: Infantil (pré-escolar); Fundamental, Médio e Superior (graduação e pós-graduação). Os participantes encontravam-se locados em sete cidades do estado do Rio Grande do Sul: Caxias do Sul, Passo Fundo, Santa Maria, Pelotas, Porto Alegre e na região da Grande Porto Alegre (Canoas e São Leopoldo). A escolha por essas cidades e região deu-se em função de serem considerados os principais centros urbanos do estado. Depois de realizada a seleção das cidades, utilizou-se o critério de amostra aleatória para

eleição dos participantes.

Para a seleção da amostra, realizaram-se dois sorteios: inicialmente houve um sorteio das Instituições de Ensino Privadas de cada cidade participante do estudo e, em seguida, foram sorteados os professores dentro de cada instituição. O acesso à lista das escolas, bem como das listas de professores, com seus respectivos contatos, deu-se por intermédio do Sinpro/RS.

Quanto ao tamanho da amostra, justifica-se que uma amostra de 200 participantes seria adequada para detectar pequenos a médios tamanhos de efeitos, considerando-se um nível de significância de $p= 0,05$ e uma chance de não cometer erro β de 90%, na maioria dos delineamentos. Ou seja, com este número de sujeitos é possível fazer cálculos estatísticos com uma boa margem de confiança nos valores obtidos.

Instrumentos

Para o levantamento dos dados foram utilizados os seguintes instrumentos: Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), o Questionário para a Avaliação da Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT) e um Questionário de Dados Sócio Demográficos e de Estresse Laboral.

O ISSL – criado por Marilda Lipp em 2000 – refere-se a um inventário que visa identificar a presença de sintomas de stress, os tipos de sintomas existentes (físicos ou psicológicos) e a fase em que se encontram. Apresenta um modelo quadrifásico de estresse, ou seja, o processo de estresse é dividido em quatro fases: a de alerta, a de resistência, da quase exaustão e da exaustão. No total, o ISSL é composto por 37 itens de descrição de sintomas somáticos e 19 itens de natureza psicológica, sendo que os sintomas, muitas vezes, se repetem, diferindo somente em sua intensidade e seriedade o coeficiente de Alfa de Cronbach obtido na escala total que foi de 0,91 (Lipp, 2000). Em nosso estudo obtivemos um alfa de 0,88 indicando um índice bastante satisfatório de confiabilidade da escala.

Para verificar a presença da Síndrome de *Burnout*, foi utilizado CESQT de Gil-Monte (2005), a sua adaptação para o Brasil foi realizada por Gil-

-Monte, Carlotto e Câmara (2010). O instrumento consta de 20 itens que se distribuem em quatro subescalas denominadas: Ilusão para o trabalho (5 itens, alfa = 0,72); Desgaste psíquico (4 itens, alfa = 0,86); Indolência (6 itens, alfa = 0,75); e Culpa (5 itens, alfa = 0,79). Os itens são avaliados com uma escala tipo Likert de frequência de cinco pontos (que vão do número 0 – que corresponde a opção “nunca” ao número 4, que refere-se à alternativa “todos os dias”). Em nossa pesquisa obtivemos os seguintes índices de consistência interna nas subescalas: Ilusão para o trabalho (alfa = 0,88); Desgaste psíquico (alfa = 0,85); Indolência (alfa = 0,79); e Culpa (alfa = 0,81), todos estes valores obtidos são considerados bastante satisfatórios para a confiabilidade ou credibilidade das subescalas.

A partir da revisão da literatura foi elaborado um questionário sócio-demográfico e uma escala sobre fatores de estresse. O questionário visava avaliar características sócio-demográficas e laborais. Já no instrumento de estresse foram avaliados 25 itens, através de uma escala tipo *likert* de cinco pontos (que variava de 1- Nunca, 2- Raramente, 3- Às vezes, 4- Frequentemente e 5- Sempre). Os itens descreviam fatores de estresse presentes no trabalho dos professores, foi obtido um alfa de 0,90 na escala total, apontando índices de confiança muito satisfatórios.

Procedimentos éticos

Para realizar esta pesquisa, o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Rio dos Sinos. O trabalho atendeu às exigências éticas contempladas na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde e na Resolução do Conselho Federal de Psicologia 016/2000 de 20 de dezembro, que dispõem sobre a realização de pesquisa com seres humanos e em psicologia, respectivamente.

Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada através do Correio e teve seu início logo após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Unisinos. Os

professores sorteados foram convidados a participar do estudo via *e-mail*, nos casos em que não houve uma resposta, após 15 dias, o convite foi reforçado através de contato telefônico. Obteve-se a aceitação do convite de participação de 426 docentes, para os quais os instrumentos foram enviados pelo correio para o endereço de suas residências. A coleta realizou-se no período entre outubro de 2011 e janeiro de 2012.

Análise dos dados

Os resultados das escalas e do questionário foram levantados e tabulados em banco de dados. A análise descritiva dos instrumentos envolveu cálculos de frequência, medidas de tendência central, dispersão e propriedades da distribuição para as variáveis de interesse. Para analisar possíveis associações entre as variáveis e o estresse se empregou análises de qui-quadrado. Todas as análises foram conduzidas no programa SPSS for Windows (versão 19.0).

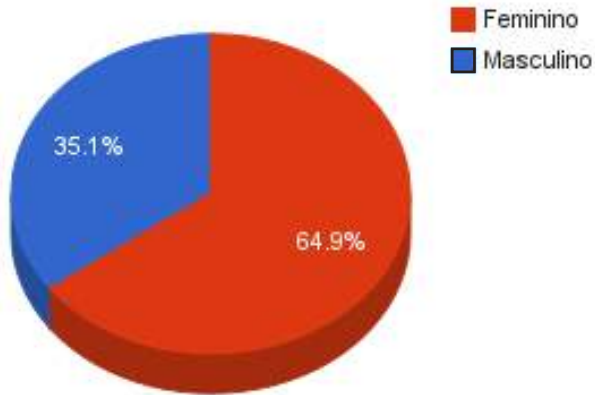
Resultados

Caracterização da amostra

Participaram da pesquisa quantitativa 202 professores, dos 426 docentes que haviam se disponibilizado a responder os instrumentos, o que representa uma taxa de resposta de 47,9%. A idade dos participantes variou de 25 a 70 anos ($m=42,7$; $dp=10,3$) e o tempo de formado esteve entre um e 47 anos ($m=18,3$; $dp=10,5$). A maior parte da amostra foi composta por mulheres (64,9%), com relação estável (67%), nível superior completo (41,3%), e carga horária que corresponde a intervalos de 20 a 40 horas semanais (36%). Além destes dados, verificou-se também que a maior parte dos trabalhadores desenvolve as suas atividades em uma instituição (52%), e não possuem outra atividade remunerada além da docência (71,4%), conforme pode ser observado nos gráficos a seguir (Gráficos 1 a 5).

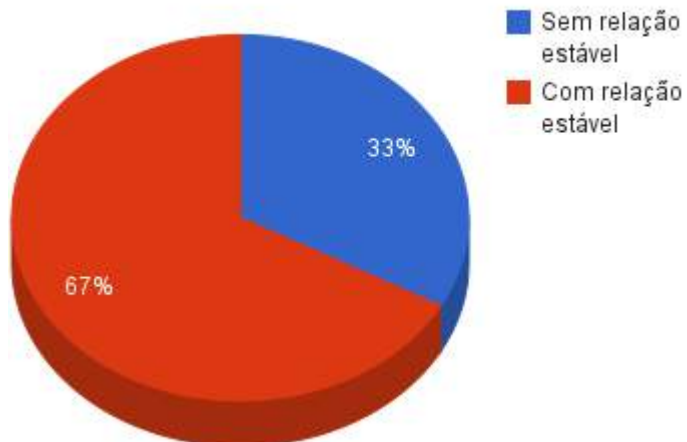
1 – Sexo

Sexo

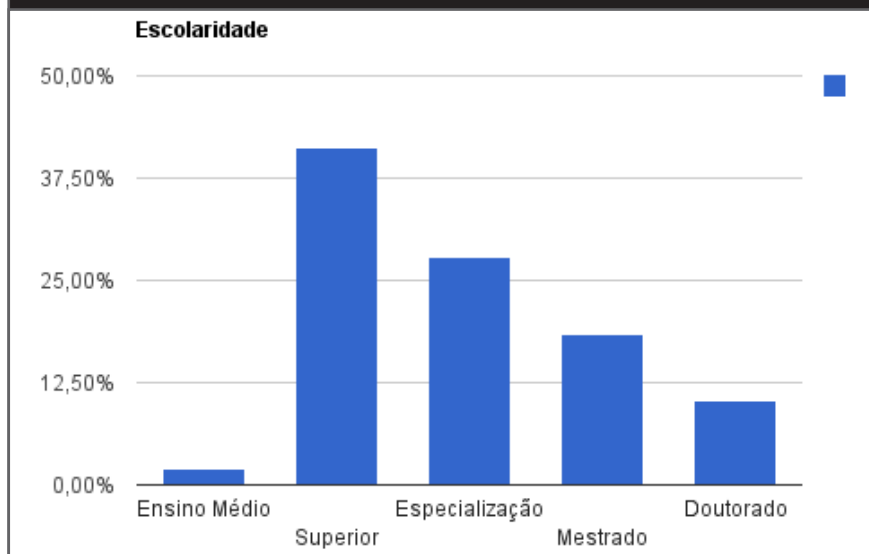


2 – Situação conjugal

Relação Estável



3 – Escolaridade



4 – Carga horária semanal



5 – Número de instituições em que trabalha



Nas tabelas a seguir (Tabelas 1 e 2), pode-se observar a distribuição da amostra em relação ao grupo de ensino que lecionam e a cidade onde exercem suas atividades. Nota-se que o menor número de professores atua no Ensino Infantil e que a maior parte dos participantes trabalha na cidade de Porto Alegre.

Tabela 1– Grupo de ensino

Grupo de ensino	Número de professores (%)
Infantil	10,40%
Fundamental	31,70%
Médio	24,80%
Superior	33,20%

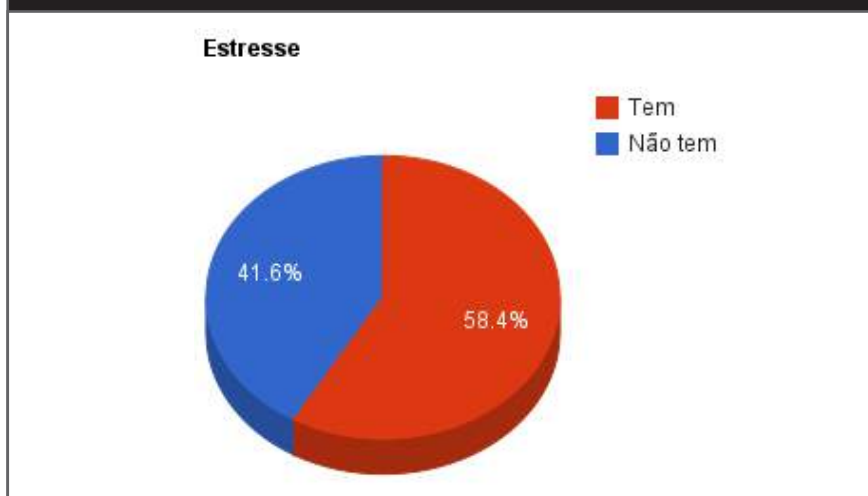
Tabela 2 – Cidades

Cidades	Número de professores (%)
Porto Alegre	31,2%
Grande Porto Alegre	29,2%
Santa Maria	12,4%
Passo Fundo	10,4%
Caxias do Sul	9,4%
Pelotas	6,9%

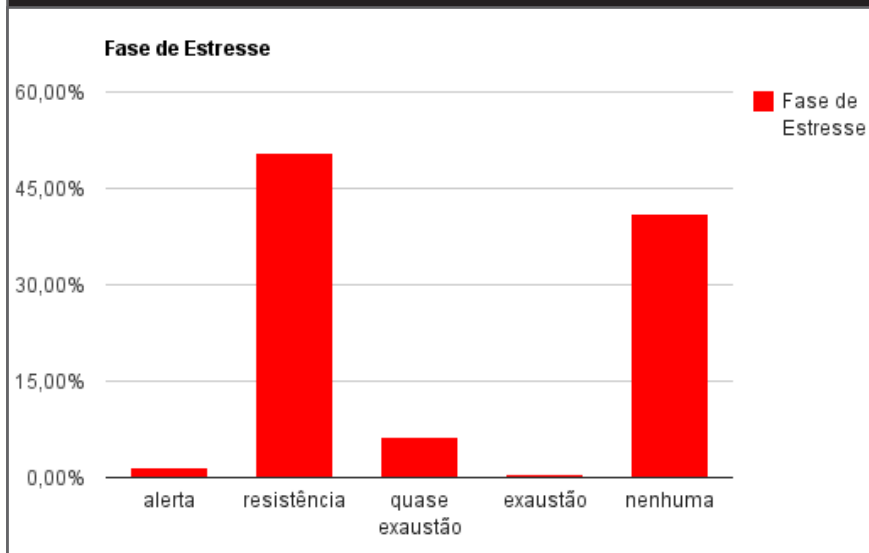
Estresse

A prevalência de estresse, levantada através do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), na amostra estudada foi de 58,4% (N=118), a fase de estresse que predominou foi a de resistência (50,5%), e os sintomas que mais se destacaram foram o cansaço excessivo e a tensão muscular. Esses dados (apresentados nos Gráficos 6 e 7) indicam que um índice significativo da amostra estudada apresenta estresse e, grande parte dela, já pode apresentar prejuízos na saúde em decorrência deste quadro.

6 – Prevalência de estresse



7 – Fases de estresse



O estresse pode ser conceituado como uma “reação psicofisiológica muito complexa, que tem em sua gênese a necessidade de o organismo poder lidar com algo que ameaça sua homeostase ou equilíbrio interno”. Isso pode ocorrer quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça intensamente feliz (Lipp, 2004, p. 17). Esse quadro ocorre quando existe um desajuste na relação entre a demanda e os recursos disponíveis do indivíduo, considerando-se assim o estresse como o resultado de um desequilíbrio (Canova & Porto, 2010).

Na fase da resistência, existe um aumento na capacidade de funcionamento do organismo acima do normal, o qual busca o reequilíbrio, com utilização de grande energia, o que pode gerar a sensação de desgaste generalizado sem causa aparente e dificuldades com a memória, dentre outras consequências. A falta de memória é um sinal de que a demanda ultrapassou a capacidade da pessoa de lidar com a situação em que se encontra. Caso não sejam tomadas

medidas para reverter esta situação ou reduzir os agentes estressores, o quadro de estresse pode avançar para os estágios mais graves (Lipp & Malagris, 1995).

Quanto aos fatores de estresse presentes no trabalho que obtiveram as médias mais altas, ou seja, aqueles que foram considerados os mais estressantes pelos participantes, encontram-se a sobrecarga de atividades extraclasse ($m=3,65$), o excesso de atividades ($m=3,60$), a falta de interesse ou desmotivação dos alunos ($m=3,28$), a falta de educação ou limites dos alunos ($m=3,18$), a baixa remuneração (3,00) e os prazos estabelecidos para executar as atividades ($m=2,94$). Cabe ressaltar que como a escala varia de 1 a 5, resultados de médias acima de 3 indicam um fator que origina estresse no trabalho.

Na pergunta aberta onde os participantes podiam descrever quais atividades extraclasse mais causavam estresse, destacaram-se a preparação de aulas e de provas ($f=90$), as correções de provas ($f=82$), a elaboração de pareceres e relatórios ($f=41$), os atendimentos *on-line* ($f=32$) e o preenchimento de cadernos de chamada ($f=29$). Neste caso, o “f” dentro dos parênteses refere-se à frequência de participantes que relataram esta situação.

Para investigar possíveis associações entre as variáveis sociais, demográficas e laborais e a presença de estresse, os dados foram analisados através de qui-quadrado. Este teste estatístico é utilizado quando se quer investigar a associação entre variáveis qualitativas e/ou entre variáveis qualitativas e quantitativas.

Primeiramente, foi observado que a maioria dos sujeitos com estresse encontra-se nos grupos de ensino que correspondem aos níveis Infantil, Fundamental e Médio ($\chi^2=10$; $gl=3$; $p<0,02$). Posteriormente, foi constatado que a maioria dos participantes com estresse é mulher ($\chi^2=9,8$; $gl=1$; $p<0,02$), conforme as Tabelas 3 e 4. Investigou-se possíveis diferenças entre fatores de estresse e gênero, através do teste t. As questões que mostraram diferenças significativas foram a falta de educação e limite dos alunos, a ameaça de violência ou a violência sofrida no trabalho, a falta de autonomia e o medo de ser demitido. Os resultados indicaram que as mulheres consideraram estes fatores significativamente ($p<0,05$) mais estressantes do que os homens.

Entre os quatro grupos de ensino também apareceram diferenças

nos fatores considerados mais estressantes, averiguadas através de Análise de Variância (Anova). Neste caso, os grupos de Ensinos Fundamental e Médio consideraram significativamente ($p < 0,05$) mais estressantes do que o grupo do Ensino Superior os seguintes fatores: falta de educação e limites dos alunos, falta de interesse ou desmotivação dos alunos, quantidade de alunos por turma, falta de reconhecimento do seu trabalho pelos pais e pela sociedade.

Tabela 3 – Estresse por grupo de ensino

		Grupo de ensino				Total
		Infantil	Fundamental	Médio	Superior	
Estresse	Tem	15	40	34	29	118
	Não tem	6	24	16	38	84
Total		21	64	50	67	202

Tabela 4 – Estresse por sexo

		Sexo		Total
		Feminino	Masculino	
Estresse	Tem	87	31	118
	Não tem	44	40	84
Total		131	71	202

Burnout

A prevalência da Síndrome de *Burnout*, avaliada através do Questionário para a Avaliação da Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT), apresentada foi de 16,82% (N=34), sendo que 61,8% (21) destes têm altos índices de *burnout*, o qual inclui a dimensão culpa.

Novamente houve associação significativa, investigada através de qui-qua-

drado (Tabela 5), entre a presença de *burnout* e o grupo de ensino, sendo que a maioria dos professores com *burnout* trabalha nos níveis Fundamental e Médio ($\chi^2=8,9$; $gl=3$; $p<0,03$), o que pode ser visualizado na tabela a seguir. Neste caso não foi observada diferença significativa entre a presença de *burnout* e gênero.

Tabela 5 – Grupo de ensino: *Burnout*

		<i>Burnout</i>		Total
		Não tem	Tem	
Grupo de ensino	Infantil	18	3	21
	Fundamental	52	12	64
	Médio	36	14	50
	Superior	62	5	67
Total		168	34	202

Discutindo os resultados

Para podermos fazer uma reflexão acerca dos resultados obtidos na pesquisa realizada e da sua aplicabilidade prática, faz-se pertinente primeiramente retomar os objetivos estabelecidos para a mesma. Qual a prevalência estimada de estresse e da Síndrome de *Burnout* em professores do ensino privado do estado do Rio Grande do Sul? A prevalência de estresse dos professores ($n=202$) que participaram do nosso estudo foi de 58,4% e a da Síndrome de *Burnout* foi de 16,8%. Os dois índices encontrados podem ser considerados indicativos de que a amostra estudada encontra-se em grande risco de adoecimento relacionado ao trabalho se comparados aos de outras pesquisas.

Em relação ao estresse, outros estudos brasileiros encontraram índices próximo ou inferior: de 64% em professores ($n=28$) do Ensino Fundamental do interior de São Paulo (Reinhold, 2004); de 51,2% em professores ($n=71$) da rede municipal de Curitiba (Valério, 2009). No entanto, não foram localizados dados com amostras mais representativas de pesquisa nacionais para confrontar com os resultados encontrados em nosso estudo, que abrangeu sete

idades do estado do Rio Grande do Sul.

Em outros países também foram citados indicadores de estresse inferiores aos desta pesquisa: de 34% em professores do ensino secundário (n=580) na Malásia (Hadi *et. al.*, 2009); de 40% em professores do ensino secundário (n=689) em Portugal (Gomes, Montenegro, Peixoto & Peixoto, 2010).

Já alguns resultados de estudos brasileiros quanto à prevalência de estresse em outras categorias profissionais foram: 47,4% em policiais militares (n=3193) de Natal (Costa, Accioly Jr, Oliveira & Maia, 2010); 47% em bancários (n=502) de Pelotas (Koltermann, Tomasi & Horta, 2011); 71% (n=75) em juízes do Trabalho da 15ª região (Lipp & Tanganelli, 2002). Estes índices indicam que os professores estudados também estão entre os profissionais que mais são acometidos pelo estresse ocupacional, sugerindo que alguns fatores próprios das suas atividades podem estar influenciando.

No caso da pesquisa em foco, os fatores apontados como sendo mais estressantes podem ser classificados em dois grandes blocos. O primeiro refere-se ao excesso de atividades que o professor precisa executar, o que acaba gerando uma sobrecarga de trabalho, inclusive necessitando que realize várias delas nos finais de semana. Também foi citado que os prazos para fazê-las são muito curtos, sempre requerendo urgência na sua condução e com pouco tempo para o estudo e dedicação que elas necessitariam, o que acaba prejudicando também a qualidade do ensino, e causando frustração por não conseguir fazer as coisas no seu ritmo e na qualificação pessoal desejada. Entre estas atividades destacam-se a preparação de aulas, a elaboração de trabalhos e provas de avaliação, bem como a sua correção e o atendimento a alunos e pais, seja presencial ou virtual, – através de *e-mails* ou *chats* de aulas de Educação à Distância (EAD). Alguns depoimentos de professores participantes ilustram bem esta situação: “*é isto que me estressa, aliás, o trabalho que levo para preparar uma aula, pesquisar sobre tudo que vou passar para os alunos, isto me desgasta, pois passo, muitas vezes, todo final de semana e muitas noites organizando isto...*”, e “*... vão dizer bá esse professor tá ficando maluco mesmo, eu chegava a escrever num caderno as coisas para fazer e ordenar em ordem de unidade por dia, e aí jogava para outro*

dia aquilo que não havia sido feito e se tivesse trinta coisas e fizesse vinte e oito eu não me satisfazia porque faltavam duas...” e “... me angustia achar que eu posso fazer melhor e que eu não consiga, não tenho tempo pra fazer melhor...”.

Este resultado indica que os professores estudados sentem-se sobrecarregados por tantas tarefas e exigências presentes no campo profissional. Lapo e Bueno (2003) referem que o mal-estar do professor está relacionado à insatisfação e ao sentimento de impotência de não conseguir dar conta das demandas laborais. Essas exigências, muitas vezes, não são claras ou explícitas, dificultando ainda mais a sua execução.

O segundo bloco de fatores estressores diz respeito aos alunos. Foram mencionadas neste caso, a falta de motivação e a falta de limites ou de educação dos alunos, sendo que os grupos que mais consideraram estas questões como estressantes foram os dos Ensinos Fundamental e Médio, que também destacaram que a quantidade de aluno por turma e a falta de reconhecimento do seu trabalho pelos pais também os afligem. Alguns autores (Carlotto, 2010; Esteve, Franco & Vera, 1995, Esteve, 1999) destacam que, hoje em dia, o professor tem que lidar com muitas atividades extraclasse, tanto administrativas como de demandas sociais, entre as quais encontra-se a questão de que os pais e cuidadores têm transferido suas responsabilidades de educação integral e estabelecimento de limites para os mestres, em parte isto deve-se ao menor tempo que possuem para se dedicar aos filhos. Como consequência disto, temos uma geração de crianças e adolescentes mais egoístas, sem limites e sem noção de respeito e de regras de convivência social. Imagine como esta situação se agrava diante do número, cada vez maior, de alunos em sala de aula. O relato de um professor mostra a dificuldade de conviver com estas questões: *“... ameaça por parte de alunos já aconteceu também já, várias vezes, então tu não consegue resolver as coisas com o aluno porque o aluno acaba fazendo esse jogo, ele joga contigo, inclusive fala de ti para a chefia, ao invés de conversar contigo...”*.

A prevalência de *burnout* em professores, de acordo com a literatura, apresenta-se entre 10% e 30% (Gil-Monte; Carlotto & Câmara, 2010). Em nosso estudo encontramos uma taxa de 16,8% dos professores estudados com

indicativo da Síndrome de *Burnout*. Em outra pesquisa realizada na região metropolitana de Porto Alegre, 12% de professores (n=881) apresentavam a Síndrome de *Burnout*, sendo os dados coletados em oito escolas públicas e seis privadas (Carlotto, 2011). Alguns estudos internacionais indicaram: 17% em professores mexicanos (n=698) (Rojas, 2010) e 14,20% em professores portugueses (n=120) do ensino público (Santos & Couvaneiro, 2011).

Como já destacado anteriormente no Capítulo 1, a Síndrome de *Burnout* está associada a várias consequências negativas, tanto no trabalho como na vida pessoal e social, como: lentidão, redução da qualidade do trabalho, perda de iniciativa, menor qualidade no atendimento ao cliente, falta no trabalho ou absenteísmo, vontade ou comportamento de abandono do trabalho, grave incidência de sintomas de estresse, ineficácia e relacionamentos sociais mais hostis, aumento do consumo de substâncias psicoativas (álcool, café, fumo, tranquilizantes), entre outras.

Os grupos de ensino que apresentaram maior frequência de professores adoecidos com *burnout* foram os dos Ensinos Fundamental e Médio, neste caso o que pode ter contribuído para esta situação é o fato deste grupo também ter avaliado como sendo mais estressantes alguns fatores relacionados à convivência com os alunos, tais como a falta de educação e limites dos alunos, a falta de interesse ou desmotivação, a quantidade de alunos por turma, indicando que a dificuldade de lidar ou conviver com os alunos pode ter colaborado para que eles desenvolvessem este quadro, principalmente porque ele pode surgir quando o trabalhador se envolve afetivamente com os clientes e o desgaste atinge o extremo.

Considerações finais sobre a pesquisa

Os índices de estresse e de *burnout* encontrados na amostra estudada são superiores a alguns estudos apresentados na literatura (Batista; Carlotto; Coutinho & Augusto, 2010; Figueredo-Ferraz, Gil-Monte & Grau-Alberola, 2009; Hadi, Naing, Daud, Nordin, & Sulong, 2009), sugerindo a necessidade de planejar intervenções voltadas para a saúde dos professores estudados.

Os resultados de ambas as pesquisas (quantitativa e qualitativa) apontaram que as condições de trabalho atuais apresentadas aos professores do ensino privado do Rio Grande do Sul necessitam de melhorias, pois a saúde dos professores encontra-se ameaçada pelos altos índices de estresse e *burnout* apresentados por este grupo profissional.

Os principais aspectos apontados como fatores de estresse foram a sobrecarga de atividades extraclasse, o excesso de atividades e os prazos estabelecidos para executá-las. Além disto, na pesquisa qualitativa foi destacado pelos participantes que existe uma exigência de atividades que não é proporcional ao número de horas pagas. Estes dados indicam a necessidade de se pensar em novas estratégias para diminuir o excesso de atividades do professor.

No que diz respeito às variáveis sócio-demográficas, psicossociais e laborais que podem estar associados a esses sintomas, destacam-se os seguintes resultados: as mulheres apresentaram significativamente mais estresse e *burnout* do que os homens. Já em relação ao nível de ensino, pode-se observar que os professores que atuam nos Ensinos Fundamental e Médio foram os que mais apresentaram o quadro de estresse e a Síndrome de *Burnout*. Estes dados sugerem que estes dois níveis de ensino e as mulheres são os grupos que necessitam de maior atenção, na amostra estudada.

A partir destes resultados, fica evidente a necessidade de se pensar novas formas de gestão do trabalho dos professores estudados, algumas sugestões de intervenções serão abordadas no próximo capítulo, no entanto, destaca-se que os professores são os que mais podem auxiliar na busca de soluções para as suas condições de trabalho. O mais indicado seria promover um amplo debate envolvendo escolas, professores e sindicato, buscando levantar possibilidades de alternativas conjuntas de promoção de saúde e melhorias nas condições de trabalho. Promover também, dentro das instituições, mais espaços coletivos de troca pode auxiliar na busca de organização e apoio social.

INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL NO TRABALHO DO PROFESSOR

Conhecer e compreender a realidade do trabalho dos professores, bem como os seus reflexos na qualidade de vida, na saúde e no modo de adoecimento desses profissionais é fundamental para propor intervenções em situações laborais que geram sofrimento e agravos à saúde ou de um modo preventivo, buscando evitar o surgimento do adoecimento.

As intervenções podem se focar no indivíduo, no grupo e/ou na organização do trabalho. Maslach e Leiter (1999) afirmam que o desequilíbrio entre indivíduo e trabalho pode ser amenizado através do enfoque de ambas as partes envolvidas, o indivíduo e o seu local de trabalho, pois considera que as fontes de desgaste costumam ser mais situacionais que pessoais. Neste sentido, Reinhold (2004) acrescenta que quando são detectadas situações de estresse excessivas no trabalho, o indivíduo e a organização devem tomar medidas conjuntamente a fim de solucionar o problema.

Os capítulos anteriores focalizaram a trajetória do trabalho e a realidade dos professores do ensino privado no estado, apontando as dificuldades vivenciadas e levantando questões que precisam ser olhadas e repensadas com urgência. Deste modo, visando minimizar as situações de estresse e desgaste dos professores, este capítulo apresenta algumas possibilidades de intervenções que visam melhorias na qualidade de vida e no ambiente laboral, sem ter a pretensão de esgotar o tema. Para maior ordenação deste capítulo, apresenta-se algumas alternativas de intervenções voltadas, primeiramente, para o indivíduo que está em sofrimento ou risco de adoecimento (estresse e/ou *burnout*) e, posteriormente, para a equipe ou para a instituição na qual este indivíduo está

inserido. Salienta-se contudo que, conforme os autores citados no parágrafo anterior, as ações para serem mais eficazes devem se dar em ambas as partes.

Intervenções no indivíduo

Em alguns países, o diagnóstico da Síndrome de *Burnout* ou do estresse laboral pode abrir a possibilidade de afastamento do sujeito do trabalho com direito a um auxílio financeiro para tratamento. Em outros países, o diagnóstico formal ainda não é reconhecido (Carlotto, 2010). No manual para procedimentos de saúde em relação às Doenças Relacionadas ao Trabalho, organizado e publicado pelo Ministério da Saúde (2001), sugere-se que a partir da confirmação do diagnóstico de uma doença e do estabelecimento de sua relação com o trabalho, nos serviços de saúde responsáveis pela atenção aos trabalhadores, devem-se tomar algumas medidas, entre elas: a) avaliar da necessidade de afastamento do trabalho (temporário ou permanente); b) o trabalhador deve solicitar a emissão de Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT) à empresa. Em caso de recusa de emissão de CAT pela empresa ou de o trabalhador ser autônomo, o médico assistente (ou do serviço médico) ou o próprio trabalhador deve fazê-lo; c) acompanhar a evolução do caso e ver quando ocorre a possibilidade de retorno ao trabalho; d) fazer a notificação do agravo ao sistema de informação de morbidade do SUS, à Delegacia Regional do Trabalho e ao Sindicato ao qual pertence o trabalhador; e) realizar a vigilância epidemiológica visando à identificação de outros casos, através da busca ativa de novos casos na mesma empresa ou ambiente de trabalho; f) inspecionar a empresa ou o ambiente de trabalho, de origem do paciente, procurando identificar os fatores de risco para a saúde que podem estar contribuindo para a ocorrência; g) recomendar ao empregador as medidas de proteção e controle a serem adotadas, informando-as aos trabalhadores.

Ainda segundo esse Manual (Ministério da Saúde, 2001), o tratamento da Síndrome de *Burnout* (também nomeada como Síndrome de Esgotamento Profissional) pode envolver psicoterapia, tratamento farmacológico e intervenções psicossociais. Entretanto, a intensidade da prescrição de cada um dos

recursos terapêuticos vai depender da gravidade e da especificidade de cada caso. A psicoterapia seria indicada pelo fato do paciente estar fragilizado, com autoconfiança baixa, e ter realizado um desinvestimento profissional. O que sugere a necessidade de tempo e de espaço para poder se reorganizar e (re) significar a sua inserção no trabalho e na vida. Em casos em que ocorre depressão ou grande ansiedade associada ao adoecimento, pode ser indicado o uso de antidepressivos ou ansiolíticos, com vistas a auxiliar na terapêutica do paciente. Já as intervenções psicossociais referem-se à avaliação da necessidade de afastamento do trabalho, suporte e acompanhamento para o retorno a este ou para a recolocação profissional. Quando o trabalhador retorna ao trabalho, existe também o risco de desemprego, que pode surgir em decorrência do afastamento ou da capacidade produtiva que foi reduzida pelo adoecimento e desinvestimento no contexto laboral, neste caso também necessitará de um suporte técnico de um profissional de saúde.

Existe uma gama de sugestões voltadas para a prevenção ou intervenção no estresse em geral (e não necessariamente relacionada ao estresse laboral) que envolvem, sobretudo, uma visão holística ou integrada do ser humano, voltando-se para os fatores biológicos, sociais e psicológicos. Esta visão requer ainda uma mudança no estilo de vida, buscando uma maior qualidade de vida. Algumas das ações sugeridas voltam-se para cuidados com alimentação, prática de atividade física, exercícios de respiração e relaxamento, busca de atividades prazerosas ou de lazer, realização através de um trabalho que lhe traga satisfação e reconhecimento e fortalecer a rede de apoio (amigos, família, grupos de convivência).

Sabe-se que o equilíbrio físico e mental é fundamental para que o indivíduo possa desenvolver-se com o máximo de rendimento no trabalho; essa homeostase permite o trabalhador realizar suas atividades com atenção, agilidade, qualidade e facilita o trabalho em equipe. Desta forma, a prática de uma atividade física pode contribuir para a qualidade de vida e o bem-estar no trabalho (Oliveira, de Oliveira, Santos, & Decol, 2002).

Outras alternativas de programas de intervenções no estresse envolvem técnicas baseadas no modelo cognitivo-comportamental, as quais podem dirigir-

-se à reestruturação cognitiva, ao gerenciamento de estresse ou relaxamento, bem como ao desenvolvimento de estratégias de enfrentamento ou outras habilidades (Benevides-Pereira, 2002). No entanto, Carlotto (2010) ressalta que estas ações podem não ser satisfatórias para combater ou prevenir a Síndrome de *Burnout*, já que elas têm efeito apenas sobre a redução da exaustão, sem levar em conta as outras dimensões da Síndrome. Destaca-se ainda que estas ações voltadas apenas ao gerenciamento individual do trabalhador sobre o estresse deixam de buscar intervir nos motivos que podem estar contribuindo ou originando este quadro, os quais se encontram, na maioria das vezes, na organização do trabalho (Jacques, 2003).

Intervenções no grupo ou na instituição

Entre as ações voltadas a mudanças na organização do trabalho, que podem ser indicadas tanto na prevenção como no tratamento das doenças laborais, estão a diminuição da intensidade de trabalho, a redução da competitividade e a busca de metas coletivas que incluam o bem-estar de cada um (Ministério da Saúde, 2001).

Considerando, no grupo estudado, a sobrecarga de trabalho como um fator de grande risco à saúde dos professores, sugere-se que sejam revistas as exigências referentes às atividades exercidas pelos docentes, através da diminuição do trabalho, tanto em questões burocráticas como em tarefas referentes ao ofício, com uma reforma nas políticas e práticas educacionais. Restringir e definir as funções que cabem ao professor auxilia na redução do trabalho e permite que ele possa dedicar-se exclusivamente à sua atividade, sem necessitar despender energia e empenho em funções que podem ser efetivadas pelo setor administrativo. Ainda neste sentido, a redução do número de turmas para cada professor e do número de alunos por turma, e a contratação de mais professores e de profissionais administrativos, que auxiliem em trabalhos burocráticos e de apoio, podem ser medidas eficazes para uma melhoria na qualidade de vida dos professores.

Evidencia-se também a necessidade de oferecer trabalhos preventivos. Os treinamentos e as capacitações que visam o desenvolvimento pessoal, profis-

sional, a melhoria na qualidade do trabalho realizado e também na qualidade de vida podem se tornar um recurso eficaz no âmbito escolar. Para Murta e Tróccoli (2004), a oferta de treinamentos que englobam temas como saúde, qualidade de vida e manejo do estresse ocupacional, pode auxiliar e capacitar o exercício saudável da profissão.

Com intuito de encontrar um método pertinente para intervir nos processos de saúde e doença dos professores de escolas públicas dos estados do Rio de Janeiro e da Paraíba, Glina e Rocha, (2010) propuseram por meio de uma pesquisa a intervenção e a implantação de um programa de formação. Este programa teve o objetivo de desenvolver a capacidade de compreender e de transformar as relações entre trabalho e os processos de saúde e doença no âmbito escolar por intermédio de um diálogo que visou integrar o programa estruturado em ciclos. Na primeira fase, os professores debateram junto aos pesquisadores questões abordadas em textos científicos e relacionaram estas experiências. Na segunda fase, os professores que participaram da primeira etapa tornaram-se multiplicadores e coube a eles escolher as escolas e os temas a serem debatidos. Essa experiência permitiu aos participantes uma forma de sociabilidade onde os professores foram capazes de aprender uns com outros a compartilharem seus mundos, suas diferenças, suas experiências e seus sofrimentos. Tal compartilhamento evidenciou a diversidade de visões acerca do trabalho docente e possibilitou aos professores uma nova percepção sobre suas vivências e sofrimentos. (Glina & Rocha, 2010).

Ao pensar em intervenções possíveis no ambiente laboral, Dejours (1995) propõe, por meio da Psicodinâmica do Trabalho, uma escuta coletiva dos trabalhadores em grupos. Para o autor, o encontro formado por um conjunto de trabalhadores é um processo de reflexão e de elaboração que cria mobilização entre os sujeitos, de forma que estes podem encontrar mudanças no trabalho ou em suas relações laborais. A partir desse processo reflexivo sobre o próprio trabalho, o indivíduo torna-se capaz de se apropriar da sua realidade laboral, e essa apropriação permite a mobilização que impulsiona as mudanças necessárias para tornar o trabalho mais saudável. Os trabalhadores que se reúnem são

capazes de reconstruir a lógica das pressões de trabalho que os fazem sofrer, e também podem criar estratégias defensivas construídas coletivamente para lutar contra os efeitos desestabilizadores e patogênicos do trabalho (Dejours & Abdoucheli, 1994; Mendes e Morrone, 2002).

Deste modo, uma possibilidade de prevenção do adoecimento no trabalho poderia ser realizada através do fortalecimento do coletivo de trabalho, com a busca de respeito, solidariedade e cooperação nas relações sócio-profissionais. Para tanto, deveriam ser fortalecidos espaços de convivência entre os professores, direção, sindicato e comunidade, fomentando a busca de diálogo e de um espaço público de debate sobre questões relacionadas ao trabalho do professor e à educação como um todo.

O individualismo, a competição e a solidão provocados ou incentivados atualmente por algumas organizações de trabalho são atitudes que levam ao sofrimento e, conseqüentemente, ao adoecimento. A prevenção se faz na convivência, pela ajuda e cuidado ao outro! “Diante dos constrangimentos do trabalho, todos se encontram, psicologicamente, cada dia mais só... Todas as novas patologias relacionadas com o trabalho, hoje, são, antes, patologias da solidão (Dejours, 2004, p.17)”.

Alvarez, C. D. *et al.* (1993). Revisión Teórica del Burnout el Desgaste Profesional em Trabajadores de la Docencia. *Caesura*, 2, 47-65.

Alves, M. (2009). *Revista Educação*, 32(1) 71-78.

Batista, J. B. V.; Carlotto, M.S.; Coutinho, A. S.; Augusto, L. G. da S. (2010). Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sócio-demográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 13(3), 502-12.

Benevides-Pereira, A. M. T. (2002). Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Bicho, L. M. D. & Pereira, S. R. (2007). *Stress Ocupacional*. Instituto politécnico de Coimbra. Departamento de Engenharia Civil. Disponível em http://prof.santana-esilva.pt/gestão_de_empresas/trabalhosStress%20Ocupacional.pdf.

Brasil. Conselho Federal de Psicologia. Resolução nº 016/2000 de 20 de dezembro de 2000. Dispõe sobre a realização de pesquisa em Psicologia com seres humanos. Diário oficial da República federativa do Brasil. Brasil (DF) 20 de dezembro de 2000.

Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 196 de 10 de outubro de 1996. Diário oficial da República federativa do Brasil. Brasil (DF).

Campos, W. C. R. & Ito, A. M. (2009). *Condições de Trabalho e Saúde dos Trabalhadores do Ensino Privado no Estado do Rio Grande do Sul*. DIESAT, SINPRO-RS. Obtido em 02 de agosto de 2011. Do site http://www.sinpro-rs.org.br/pesquisa/pdf/pesquisa_prof.pdf.

Camelo, S. H. H & Angerami, E. L. S. (2004). Sintomas de estresse em trabalhadores de cinco núcleos de Saúde da Família. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. [online]. Jan./Feb. 2004, vol.12, no.1, p.14-21. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692004000100003&lng=en&nrm=iso. ISSN 0104-1169. Acesso em: 04 Jul. 2007.

Canova, K. R. & Porto, J. B. (2010). *O impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio*. *Revista de Administração Mackenzie*, 11(5), 4-31.

Carlotto, M. S. & Gobbi, M. D. (1999). *Síndrome de Burnout: um problema do indivíduo ou do contexto de trabalho?* *Aletheia*, 10, 103-114.

Carlotto, M. S. (2010). *Síndrome de Burnout o estresse ocupacional do professor*. Canoas: ULBRA.

Codo, W. (Org.). (1999). *Educação: carinho e trabalho. Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação*. Petrópolis: Vozes.

Cresweell, J. W. (2010). *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Porto Alegre: Artmed.

Costa, M.; Accioly Junior, H.; Oliveira, J & Maia, E. (2007). Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Revista Panamericana de Salud Pública* [online], 21(4), 217-222.

Dreher, M. N. (2008). *Breve História do Ensino Privado Gaúcho*. São Leopoldo: Oikos; Porto Alegre SINEPE/RS.

Dejours, C. & Abdoucheli, E. (1994). Itinerário teórico em psicopatologia do trabalho. In: DEJOURS, Christophe; ABDOUCHELI, Elisabeth & JAYET, Christian. *Psicodinâmica do Trabalho: Contribuição da Escola Dejouriana à Análise da Relação Prazer, Sofrimento e Trabalho*. (pp. 119-145). São Paulo: Atlas.

Dejours, C. (2005). *A banalização da injustiça social, Rio de Janeiro*: Editora FGV. 6 ed.

Dejours, C. (2004). Addendum da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho. In F. Soudant, S. Lancman, & L. I. Sznelwar, (Trad.), Christophe Dejours: *Da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho* (pp.47-104). Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, Brasília.

Donatelli, S. & Oliveira, J. A. de (2010). *O Trabalho de Professores da Educação Básica no Rio Grande do Sul*. São Paulo: Fundacentro.

Esteve, J. M. (1999). *O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores*. Bauru, SP: EDUSC.

Esteve, J. M., Franco, S. & Vera, J. (1995). *Los profesores ante el cambio social*. Barcelona: Anthropos.

Facci, M. G. D. (2004). *Valorização ou esvaziamento do trabalho do professor?: um estudo crítico comparativo da teoria do professor reflexivo, do construtivismo e da psicologia vigotskiana*. São Paulo: Autores Associados.

Figueredo, H. F., Gil-Monte, P. R. & Grau-Alberola, E. (2009). Prevalencia del síndrome de quemarse por El trabajo (burnout) em uma muestra de maestros portugueses. *Aletheia*, (29), 6-15.

Freitas, M. E. de, Heloani, J. R. & Barreto, M. (2011). *Assédio moral no trabalho*. São Paulo: Cengage Learning.

Galicia, F. A. & Zermeño M. E. G. (2009). Estrés, agotamiento profesional (burnout) y salud en profesores de acuerdo a su Tipo de contrato. *Ciencia & Trabajo*, 12(33), 172-176.

Gasparini, S. M., Barreto, S. M. & Assunção, A. A. (2005). *O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde*. *Educação e Pesquisa*, 31(2), 189-199.

Gil-Monte, P. R (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Madrid: Pirâmide.

Gil-Monte, P. R., Carlotto & M. S., Câmara, S. (2010). *Validation of the Brazilian version of the “Spanish Burnout Inventory” in teachers*. *Revista de Saúde Pública*, 44(1), 140-147.

Glina, D. M. R. & Rocha L. E. (2010). Saúde Mental no Trabalho: da Teoria à Prática. In: Neves, M.Y., Brito, J. & Athayde. *Mobilização das Professoras por Saúde*. São Paulo Roca.

Gomes, A. R., Montenegro, N., Peixoto, A. M. B. C & Peixoto, A. R. B. C. (2010). Stress Ocupacional no Ensino: um estudo com professores do 3º ciclo e ensino secundário. *Psicologia & Sociedade*, 22(3) 587-597.

Goulart, I. B. & Guimarães, R. F. (2002). Cenários Contemporâneos do mundo do trabalho. Em: I. B. Goulart. (Org.). *Psicologia Organizacional e do Trabalho: teoria, pesquisa e temas correlatos*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 17-36.

Hadi, A.A; Naing, N. N.; Daud, A.; Nordin, R; & Sulong, M. R. (2009). *Prevalence and factors associated with stress among secondary school teachers in Kota Bharu, Kelantan, Malaysia. Southeast Asian J Trop Med Public Health*, 40(6), 1359-1370.

Jacques, M.G.C. (2003). Abordagens teórico-metodológicas em saúde/doença mental & trabalho. *Psicologia & Sociedade*; 15(1), 97-116.

Jardim, S. R.; Silva Filho, J. & Ramos, A. (2004). O diagnóstico de Burnout na atenção em saúde mental dos trabalhadores. In: A. Araújo *et. al.* (Orgs.). *Cenários do trabalho: subjetividade, movimento e enigma*. Rio de Janeiro: DP&A.

Koltermann I. T. A. P., Tomasi E. & Horta B.L. (2011); Estresse ocupacional em trabalhadores bancários: prevalência e fatores associados. *Saúde (Santa Maria), Ahead of Print*, 37(2), 3348.

Lapo, F. R. & Bueno, B. O. (2003). Professores, desencanto com a profissão e abandono do magistério. *Cadernos de Pesquisa*, 118, 65-88.

Laranjeira, C. A. (2009). O Contexto Organizacional e a Experiência de Estress: uma Perspectiva Integrativa. *Revista Salud Pública*, 11(1), 123-133.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Lima, M. E. A. (1998). A Psicopatologia do Trabalho. *Psicologia Ciência e Profissão*, 18(2), 10-15.

Lipp, M. E. N (1999). *O Estresse Está Dentro de Você*. São Paulo: Contexto.

Lipp, M. E. N. (2000). *Manual do inventário de sintomas de stress para adultos (ISSL)*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Lipp, M. E. N.; Malagris, L. E. N. (2001). O Stress Emocional e seu Tratamento. In: Rangé, B. (ed.). *Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed.

Lipp, M. E. N. (Org). (2002). *O stress do professor*. São Paulo: Papirus.

Lipp, M. E. N. & Tanganelli, M. S. (2002). Stress e Qualidade de Vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: diferenças entre homens e mulheres. *Psicologia: Reflexão & Crítica*, 15(3): 537-548.

Lipp, M. E. N. (2003). O modelo quadrifásico do stress. In M. E. N. Lipp (Ed.), *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: Teoria e Aplicações Clínicas*, 17-21. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Lipp, M. E. N. (2004). *Stress no Brasil: pesquisas avançadas*. Campinas: Papirus.

Martins, S. R., Moraes, R. D & Lima, S. C. C. (2010). Sofrimento, defesa e patologia: a abordagem da psicodinâmica acerca da violência no trabalho Em: A. M. MENDES (org.). *Violência no trabalho: perspectivas da psicodinâmica, da ergonomia e da sociologia clínica*. (pp. 19-39). São Paulo: Universidade Presbiteriana Mackenzie.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.

Maslach C. & Leiter M. P. (1999). *Trabalho: fonte de lazer ou desgaste?* Campinas: Papirus.

Mendes, A. M., & Morrone, C. F. (2002). Vivências de prazer- sofrimento e saúde psíquica no trabalho: trajetória conceitual e empírica. Em A. M. Mendes, L. O. Borges & M.C. Ferreira (Orgs), Trabalho em transição, saúde em risco (pp. 25-42). Brasília: Editora Universidade de Brasília.

Ministério da Saúde (2001). Doenças Relacionadas ao Trabalho: Manual de procedimentos para serviços de saúde. Normas e Manuais Técnicos, 114, Brasília, DF. Obtido em 26 de agosto de 2011. Do site http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho1.pdf

Murta, Sheila Giardini, & Tróccoli, Bartholomeu Torres. (2004). Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(1), 39-47.

Navarro, M. L. A., Mas, M.B. & Jimenez, A. M. L. (2010). *Working conditions, burnout and stress symptoms in university professors: validating a structural model of the mediating effect of perceived personal competence. The Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 284-296.

Neto, M. F. de S. (2005). O ofício, a oficina e a profissão: reflexões sobre o lugar social do professor. *Cadernos Cedes*, 25(66), 249-259.

Oliveira, A. S., de Oliveira, D. L., Santos, J. F. S. & Decol, M. (2007). Ginástica Laboral. *Revista Digital*, Buenos Aires, 11 (106). Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd106/ginastica-laboral.htm>, acesso [02 agosto 2012].

Reinhold, H. H. (2004). O sentido da vida: prevenção de stress e burnout no professor. *Tese de Doutorado*. PUC- Campinas, Campinas, Brasil.

Ribeiro L. P. S. & Monteiro, J. K. (2007). Refletindo sobre o desemprego e agravos à saúde mental. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 10, 35-45.

Rojas, S. U. (2010). *Estudio de Prevalencia del Síndrome de Quermarse por el Trabajo (SQT) y su Asociación com Sobrecarga y Autoeficacia em Maestros de Primaria de La Ciudad de México. Ciencia & Trabajo, 12(35), 257-262.*

Ross, R. R. & Altmaier E. M. (1994). *Intervention in Occupational Stress*. London: Sage Publications.

Salim C. A., Riquetti A., Carvalho I. & Machado, L. (2010). *Principais agravos à saúde dos docentes do ensino superior privado na RMBH*. Poster apresentado na IX Semana de Pesquisa da Fundacentro – Sinpro/MG, BR.

Sampaio, J. J. C. & Messias, E. L. M. (2002). A Epidemiologia em Saúde Mental e Trabalho. *Saúde Mental & Trabalho, 143-173.*

Santos, S. F. dos & Couvaneiro C. (2011). Burnout e Diferenças de Género em Professores. *Dissertação de Mestrado*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Sinpro/RS (2006) *Perfil dos Professores do Ensino Privado do Rio Grande do Sul*. Porto Alegre. Recuperado do site <http://www.sinpro-rs.org.br>. Acesso em [16, agosto, 2012].

Valério, S. J. (2009). Análise comparativa da incidência de estresse entre professores de educação física e professores de outras disciplinas. *Anais do IX Congresso Nacional de Educação*. PUCPR, Curitiba.



Carta●
CARTA EDITORA

Este livro foi composto nas fontes
Adobe Garamond Pro e Myriad Pro, por
Carta Editora & Comunicação Ltda.
São Leopoldo, agosto de 2012.