

FACULDADES EST
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO MESTRADO PROFISSIONAL EM TEOLOGIA

SUÉLEN FERREIRA TELES DE HOLANDA

**SINDROME DE *BURNOUT* NA ATIVIDADE DOCENTE DO ENSINO BÁSICO,
TÉCNICO E TECNOLÓGICO**

São Leopoldo

2021

SUÉLEN FERREIRA TELES DE HOLANDA

**SINDROME DE *BURNOUT* NA ATIVIDADE DOCENTE DO ENSINO BÁSICO,
TÉCNICO E TECNOLÓGICO**

Trabalho Final de
Mestrado Profissional
Para a obtenção do grau de
Mestra em Teologia
Faculdades EST
Programa de Pós-Graduação
Mestrado Profissional em Teologia
Área de Concentração: Teologia Prática
Linha de Pesquisa: Dimensões do
Cuidado e Práticas Sociais.

Orientador: Nilton Eliseu Herbes

São Leopoldo

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

H722s Holanda, Suélen Ferreira Teles de
Síndrome de *burnout* na atividade docente do ensino
básico, técnico e tecnológico / Suélen Ferreira Teles de
Holanda ; orientador Nilton Eliseu Herbes . – São Leopoldo :
EST/PPG, 2021.
94 p. : il. ; 31 cm

Dissertação (Mestrado) – Faculdades EST. Programa
de Pós-Graduação. Mestrado em Teologia. São Leopoldo,
2021.

1. Burnout (Psicologia). 2. Stress ocupacional. 3.
Educadores – Brasil – Saúde mental. I. Herbes, Nilton Eliseu,
orientador. II. Título.

Ficha elaborada pela Biblioteca da EST

SUÉLEN FERREIRA TELES DE HOLANDA

**SÍNDROME DE *BURNOUT* NA ATIVIDADE DOCENTE DO ENSINO BÁSICO,
TÉCNICO E TECNOLÓGICO**

Trabalho Final de
Mestrado Profissional
Para a obtenção do grau de
Mestra em Teologia
Faculdades EST
Programa de Pós-Graduação em Teologia
Área de Concentração: Teologia e
Sociedade
Linha de Atuação: Dimensões do Cuidado
e Práticas Sociais

Data de Aprovação: 29 de outubro de 2021

Prof. Dr. Nilton Eliseu Herbes (Presidente)

Participação por videoconferência

Prof^a. Dr^a. Gisela Isolde Waechter Streck (EST)

Participação por videoconferência

Prof. Dr. Elivaldo Serrão Custódio (UNIFAP)

Participação por videoconferência

Àqueles que vivem da arte de ensinar.

AGRADECIMENTOS

A Deus, cujas misericórdias se renovam a cada dia.

Ao meu esposo, pelo incentivo e paciência.

À minha família, pelo apoio e motivação.

Ao professor Nilton, por sua paciência e orientação.

Aos estimados professores e professoras que compartilharam seus conhecimentos.

Aos servidores e servidoras dessa instituição que colaboraram com essa conquista.

Às minhas *anjas* Marluce e Raphaela, pelo cuidado integral. Sem vocês esse trabalho não existiria.

À minha amiga Rosangela, por disponibilizar seu tempo para estudar comigo.

À Lenir, amiga que o mestrado me presenteou, por sua preocupação e carinho.

Aos meus colegas e minhas colegas de trabalho, por serem fonte de inspiração deste trabalho.

A todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para que esse caminho se tornasse mais fácil de ser percorrido.

Minha sincera gratidão!

*O hábito tem-lhe amortecido as quedas.
Mas sentindo menos dor, perdeu a
vantagem da dor como aviso e sintoma.
Hoje em dia vive incomparavelmente mais
sereno, porém em grande perigo de vida:
pode estar a um passo de estar
morrendo, a um passo de já ter morrido, e
sem o benefício de seu próprio aviso
prévio.*

Clarice Lispector

RESUMO

A dissertação de mestrado é uma pesquisa que buscou responder à seguinte pergunta: como a Síndrome de Burnout pode interferir na atuação profissional docente e como ela pode ser prevenida e tratada? Desse modo, o objetivo do estudo foi analisar as consequências dessa doença nos e nas profissionais da educação de ensino superior e da educação básica, técnica e tecnológica (EBTT). De natureza exploratória, a pesquisa foi realizada através de um levantamento bibliográfico, em que se buscou definir o *Burnout*, suas consequências na atuação profissional docente e as estratégias de prevenção. Verificou-se que ser um ou uma profissional docente atualmente é uma missão complexa, pois requer além das competências pedagógicas (ensino, pesquisa, extensão), o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais. Ademais, foi notório que o ambiente de trabalho pode provocar o adoecimento docente. Desta forma é grande o número de queixas de professores e professoras sobre sofrimentos psíquicos, sofrimentos esses que se não tratados podem levar ao surgimento da síndrome estudada - comprometendo a saúde física, mental e até mesmo espiritual do indivíduo e acarretando impacto no desempenho de suas funções. Os resultados obtidos evidenciaram a extrema necessidade de ações de prevenção à Síndrome de *Burnout* e promoção do cuidado e do autocuidado, nas esferas física, mental e espiritual, nas instituições de ensino. Portanto, a relevância desta dissertação reside no fato de contribuir com futuros estudos que se proponham a realizar pesquisas de campo sobre a temática, especialmente com o público da EBTT e servir como fonte de reflexões sobre formas de enfrentamento e prevenção ao surgimento dessa enfermidade na docência.

Palavras-chave: EBTT. Saúde docente. Síndrome de *Burnout*.

ABSTRACT

This dissertation is a research that sought to answer the following question: how can Burnout Syndrome interfere with performance professional teaching? Thus, the aim of the study was to analyze the consequences of this disease in the professionals in higher education and basic, technical and technological education (BTTE). The research was exploratory and bibliographical, which sought to define the Burnout, its consequences in the performance of professional teaching and prevention strategies. It was found that being a teaching professional currently is a complex mission, as it requires, in addition to pedagogical skills (teaching, research, extension), the development of social and emotional abilities. Furthermore, it was notorious that the work environment can cause teaching to become ill. Thus, there is a large number of complaints from teachers about psychic suffering, suffering that, if not treated, can lead to the emergence of the studied syndrome - compromising the individual's physical, mental and even spiritual health and impacting the performance of their functions. The results obtained evidence the extreme need for actions to prevent Burnout Syndrome and promote care and self-care, in the physical, mental and spiritual spheres, in educational institutions. Therefore, the relevance of this dissertation lies in the fact that it contributes to future studies that propose to carry out field research on the subject, especially with the BTTE audience and serves as a source of reflections on ways of coping and preventing the emergence of this disease in teaching.

Keywords: BTTE, Teaching health. Burnout Syndrome.

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1 - Representação gráfica dos três estágios da Síndrome Geral de Adaptação quando não bem-sucedida e possível evolução para a Síndrome de *Burnout* com base na literatura consultada30
- Figura 2 - Resumo gráfico dos aspectos básicos da Síndrome de *Burnout* de acordo com Cristina Maslach. Conforme elucidado anteriormente, essas três dimensões podem se desenvolver num processo de sucessão ou concomitância.....35
- Figura 3 - Consequências decorrentes da Síndrome de *Burnout* no indivíduo, no trabalho, na instituição e na sociedade37
- Figura 4 - Fatores desencadeantes da Síndrome de *Burnout*, conforme dimensões elucidadas por Silveira *et al.*46
- Figura 5 - Fluxograma da atuação dos professores e das professoras52
- Figura 6 - Intervenções para a prevenção da Síndrome de *Burnout*72

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	19
2 ESTRESSE E SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>.....	23
2.1 ESTRESSE	24
2.2 SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>	30
2.3 SINAIS E SINTOMAS DE <i>BURNOUT</i>	35
3 ESTRESSE E SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i> NA DOCÊNCIA	41
3.1 A ATIVIDADE DOCENTE	41
3.2 ESTRESSE OCUPACIONAL	53
3.3 O ADOECIMENTO DOCENTE.....	58
4 PREVENIR É O MELHOR REMÉDIO.....	63
4.1 A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO	63
4.2 O AUTOCUIDADO	69
4.3 A RELAÇÃO CORPO, MENTE E ESPIRITUALIDADE.....	72
4.4 A IMPORTÂNCIA DA ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE DOCENTE	75
5 CONCLUSÃO	81
REFERÊNCIAS.....	85

1 INTRODUÇÃO

Ser educador ou educadora, atualmente, exige muito mais do que se esperava no passado. Não se resume a uma mera transmissão de conhecimentos, mas uma missão muito mais complexa e exigente que requer domínio de uma gama de habilidades pessoais que não podem ser limitadas ao âmbito da acumulação do conhecimento. É uma profissão marcada por mudanças, ambiguidades, conflitos e mecanismos de defesa.

Ser docente implica preparar e ministrar aulas, elaborar, aplicar, corrigir e avaliar trabalhos e provas de discentes, desenvolver projetos de pesquisa e extensão, além da exigência de produção intelectual que cobra publicação em periódicos acadêmicos, livros, capítulos de livros e apresentação de trabalhos em eventos científicos.

Há, ainda, profissionais docentes que acumulam ao ensino cargos administrativos, como: direção geral, direção de ensino, coordenações, núcleos, comissões, colegiados, laboratórios, entre outros. Nestes campos, especificamente, é possível vivenciar diariamente relações conflituosas, muitas vezes, repletas de situações desconfortáveis, desagradáveis, estressantes e exaustivas, considerando que precisam conciliar interesses pedagógicos, institucionais e pessoais.

Além disso, no campo do ensino, o e a docente precisam lidar com questões sociais e emocionais de discentes, as expectativas construídas pelos pais, estudantes, administradores e comunidade. Ou seja, precisam lidar com uma sobrecarga mental e emocional. Todas essas situações acima expostas são aspectos que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*.

O interesse por essa temática surgiu em função das queixas de docentes, discentes e demais servidores, de modo informal nas conversas pelos corredores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Acre, localizado na cidade de Cruzeiro do Sul no Estado do Acre - IFAC. Sou professora desta instituição, da área de psicologia, desde sua instalação em 2010. Trabalho com as turmas de Ensino Médio Integrado e com as turmas do Subsequente com a disciplina Relações Interpessoais; no Ensino Tecnológico e nas Licenciaturas ministro as disciplinas Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, Psicologia das Relações Humanas; Psicopatologias do Trabalho e Relações Interpessoais. Por ser da referida área,

tanto o corpo discente quanto servidores e servidoras, acabam trazendo suas demandas emocionais e, mesmo não exercendo a função de técnica em psicologia, sempre ofereço a escuta para análise e encaminhamento, se necessários, ou ainda, provocando reflexões quanto as suas dificuldades e o modo de relacionarem-se com o mundo interior e exterior. Analisando as falas, os comportamentos, as situações, o contexto, o ambiente originário das queixas, provocou-me um certo incômodo a quantidade de queixas envolvendo depressão, estresse, ansiedade, pânico, crises de identidade, desânimo, frustração, na grande maioria das vezes, relacionados ao dia a dia no Instituto. Sem contar as queixas dos alunos e das alunas sobre impaciência, estresse, desgaste, cobrança excessiva, mau humor e a mudança de comportamento dos professores e professoras que apontavam que a queixa de um grupo estava intimamente ligada a queixa do outro grupo. Toda essa situação me fez querer entender um pouco mais de perto e de forma aprofundada de que forma o trabalho estava provocando sofrimento psíquico, como isso estava afetando a atuação profissional docente e como poderíamos ajudar estes e estas profissionais.

O ambiente escolar compreende uma série de características e situações que afetam docentes de modo consciente e inconsciente, possibilitando o surgimento da Síndrome de *Burnout*. O impacto que isso provoca na sua subjetividade influencia as relações que estabelecem com o outro, o ambiente onde está inserido e frente as tarefas exercidas. Atinge, ainda, seu desempenho, provocando sensações desfavoráveis, de impotência e incapacidade, bem como sentimentos de sofrimentos, que agravados, potencializam o surgimento da Síndrome de *Burnout*, o que compromete a saúde física e mental do professor e da professora.

A Síndrome de *Burnout* é o foco central desta pesquisa. O que pretendemos investigar é como ela pode interferir na atuação profissional do professor e da professora. A Síndrome de *Burnout* é uma doença que tem sido muito estudada recentemente nas mais diversas áreas de atuação, inclusive no exercício da docência. Mas o que é Síndrome de *Burnout*? Como ela acontece? Quais os sintomas? Quais as dimensões dessa síndrome? Por que ela acomete docentes? Quais os aspectos provenientes do seu trabalho que incidem nessa síndrome? Quais estratégias são utilizadas como forma de enfrentamento? O ambiente de trabalho pode provocar ou interferir tal síndrome? O que os acometidos e as

acometidas podem fazer para prevenir ou promover o bem-estar físico, mental, social e espiritual?

A pergunta central desta pesquisa é: como a Síndrome de *Burnout* pode interferir na atuação profissional docente e como ela pode ser prevenida e tratada? As principais hipóteses são: a importância de (re)conhecer como ocorre a Síndrome de *Burnout* no âmbito educacional e se perceber nesse processo pode ser um caminho para entender como ela interfere no fazer docente; compreender a organização do trabalho docente pode ajudar a prevenir o fenômeno em foco; o autoconhecimento pode possibilitar o autocuidado. Assim, o objetivo é analisar as consequências da Síndrome de *Burnout* em profissionais da educação superior e da educação básica, técnica e tecnológica. Busca-se, também, diferenciar Estresse e Síndrome de *Burnout*; descrever como a Síndrome de *Burnout* ocorre no contexto educacional e, por fim, elucidar o cuidado e a espiritualidade como forma de prevenir a Síndrome de *Burnout*.

Burnout é compreendida como uma síndrome ocupacional cujo conceito abrange três componentes: a Exaustão Emocional, a Baixa Realização Pessoal no Trabalho e a Despersonalização. É um estado de frustração e esgotamento afetivo, advindos do desgaste gradativo provocado pelo trabalho, pelo contato excessivo com os alunos e as alunas diariamente e pela divergência entre os objetivos propostos e as reais condições de desenvolvê-los. Docentes vão perdendo sua identidade e agregando pensamentos e comportamentos negativos ao seu dia-a-dia. É gerado um mal-estar difuso, que, muitas vezes, não consegue ser explicado, o que lhe coloca na condição de alvo das críticas, avaliações e cobranças sociais¹.

A importância desta pesquisa está no fato de investigar como a síndrome ocorre no ambiente escolar e como afeta a atuação profissional docente, contribuindo com novos estudos e perspectivas para as escolas, universidades e institutos, como fonte de reflexões sobre formas de evitar o surgimento da Síndrome de *Burnout* e de enfrentamento por parte dos e das docentes já acometidos pela doença e conscientização da sociedade e de gestores sobre sua importância no impacto que acarreta no desempenho das funções dos e das docentes e em sua produtividade. A pesquisa tem uma perspectiva teológica, pois busca perceber a pessoa como um ser integral, corpo-mente-espírito, cuja percepção de cura

¹ CARLOTTO, Mary Sandra. A Síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Revista Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, jan./jun. 2002. p. 24-25.

compreende um processo global, abrangendo a totalidade do ser e não apenas a parte enferma, e que ocorre quando se cria um novo equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito. Entenda-se por espiritualidade a forma de unir, ligar, *re-ligar* e integrar os seres humano entre si e com o mundo, entendendo que tudo está relacionado com tudo, em todos os pontos, em todos os tempos e em todas as circunstâncias².

A pesquisa é bibliográfica e está organizada em três capítulos que obedecem à seguinte ordem de pensamento: definição da síndrome de *Burnout*, relação da doença com a profissão docente e estratégias de prevenção. Inicia estabelecendo um paralelo entre o personagem Jeca Tatu, de Monteiro Lobato, se definirá a síndrome de *Burnout*, caracterizando-a e diferenciando-a do estresse. Serão elencadas as fases do estresse, segundo o modelo conhecido por Síndrome Geral de Adaptação, em que a última fase - a exaustão - pode evoluir para o *Burnout*. Posteriormente, a Síndrome de *Burnout* será caracterizada quanto às suas três fases, bem como aos seus sinais e sintomas. No capítulo seguinte, abordaremos o estresse e a síndrome de *Burnout* em docentes universitários e universitárias e da carreira da educação básica, técnica e tecnológica (EBTT), discorrendo sobre as características próprias da atividade docente e como elas se relacionam com o Estresse Ocupacional e, conseqüentemente, com o adoecimento desses e dessas profissionais. Por suas peculiaridades, deu-se ênfase aos desafios da EBTT nos Institutos Federais e como a pluralidade na oferta do ensino impacta a vida dos professores e das professoras. O último capítulo tratará acerca das estratégias de prevenção, enfatizando-se a importância do cuidado e do autocuidado para a melhoria das condições de saúde docente, tanto no âmbito institucional como no individual. No decorrer do texto, enfatizar-se-á a espiritualidade como parte importante do processo de manter-se saudável e como medida profilática ao desenvolvimento do *Burnout*.

A pesquisa identifica como se dá a Síndrome de *Burnout*, os aspectos que a promovem, para que, através dessa descoberta, docentes possam voltar-se para si mesmo e tentarem descobrir seu modo de ser cuidado, promovendo uma relação diferenciada de entender e de realizar o trabalho, de uma forma mais saudável e equilibrada.

² BOFF, Leonardo. **O cuidado Necessário**: na vida, na saúde, na educação, na ética e na espiritualidade. Petrópolis-RJ: Vozes, 2012a, p. 145.

2 ESTRESSE E SÍNDROME DE *BURNOUT*

Antes de discutirmos tais conceitos, convidamos-vos a fazer uma viagem à história do lendário personagem de Monteiro Lobato, o anti-herói rural, que ficou conhecido como um sujeito ignorante e preguiçoso. Atentemo-nos ao resumo da história de Jeca-Tatu.



Jeca-Tatu era um caboclo que vivia no campo na maior pobreza. Sua rotina baseava-se em ficar o dia inteiro sem fazer tarefa alguma, fumando seu cigarro de palha, bebendo sua pinga e observando o dia passar.

Sua roupa parecia um trapo e andava o tempo todo descalço. Possuía algumas pequenas plantações que garantiam seu próprio sustento.

Havia também próximo a sua casa um ribeirão, onde podia pescar. As pessoas tinham uma péssima imagem do Jeca, bêbado e preguiçoso.

Quando perguntavam porque ele vivia desse jeito, respondia:

- Não vale a pena fazer coisa alguma! Bebo para esquecer as desgraças da vida.

Um dia um médico passou em frente a casa e espantou-se com tanta miséria.

Percebendo que o caboclo estava amarelado e muito magro, resolveu examiná-lo.

Jeca disse a ele que sentia muito cansaço e dores pelo corpo.

O médico constatou que tratava-se de uma doença chamada de ancilostomose, o amarelão.

Explicou que tal doença era causada por pequenos vermes que entravam no seu corpo através da pele, principalmente da perna e dos pés.

Receitou-lhe então remédios e um par de botas.

Meses depois do tratamento, Jeca já era outra pessoa. A moleza tinha desaparecido e ele passava o dia inteiro trabalhando. Arrumava a casa, plantava, pescava, carregava madeira, cuidava do gado. Não exagerava mais na bebida.

Ninguém mais o reconhecia, trabalhava tanto que até preocupava as pessoas.

Ele, a mulher e os filhos andavam agora calçados, para evitarem a doença.

Com isso, a fazenda prosperou e Jeca-Tatu tornou-se um homem muito respeitado³.

Mas o que esse texto tem a ver com a Síndrome de *Burnout*? Observemos que Jeca era um indivíduo consumido por vermes, que o faziam perder toda a energia necessária para o trabalho, roubando-lhe a força física, causando desânimo, apatia, perda de iniciativa e aumento do consumo de substâncias lícitas. Tais sintomas são percebidos na Síndrome de *Burnout*, como veremos no decorrer do

³ História resumida de Jeca Tatu. Disponível em: <https://paivajornal.webnode.com.br/news/resumo-da-historia-jeca-tatu/>. Acesso em: 08 jan. 2019.

trabalho, embora alguns desses também sejam vistos como característicos do estresse.

Muitas vezes os conceitos se confundem, por isso discorreremos a respeito de ambos a fim de que possamos elucidar e diferenciar os fenômenos supracitados.

2.1 ESTRESSE

O conceito de Estresse foi introduzido por Hans Selye⁴ (médico endocrinologista e doutor em bioquímica), em 1950 quando evidenciou que este seria uma resposta do organismo à uma situação estressante ou a um agente estressor (externo ou interno), originando uma gama de desordens psicofisiológicas ou psicossomáticas, como depressão, ansiedade, alergias de pele, disfunções no sono e sexuais, hipertensões, úlceras, prejuízos no desempenho das atividades laborais, entre outros⁵.

Em suas pesquisas de laboratório com ratos, observou que, quando expostos a diferentes estímulos, apresentavam lesões semelhantes em seus órgãos internos (particularmente estomacais, suprarrenais e timonais). Mais tarde, por volta de 1945, notou que organismos diferentes, expostos a estímulos sensoriais ou psicológicos, apresentavam padrões de respostas fisiológicas, o que implicava em prejuízos em quase todos os órgãos, tecidos e processos metabólicos⁶.

Maria Luiza Silveira Teles em seus estudos sobre estresse, baseando-se nas produções científicas de Selye, afirmou que pessoas que vivem sob constante tensão e não encontram meios para extravasar, estão mais propensas a danos físicos e que vivenciar o estresse por um período prolongado provocaria “hiperatividade hormonal, tensão muscular, desordem digestiva, atividade exagerada do coração e de toda a circulação”⁷.

Falar de estresse nos remonta a ideia de tensão que, de acordo com a biologia, seria o estado de prontidão do organismo diante de uma ação ou situação

⁴ Hans Hugo Bruno Selye formou-se doutor em medicina e química. Na década de 1930 iniciou seus estudos sobre stress, tornando-se o pioneiro em buscar explicações de cunho científico para tal fenômeno, o que lhe rendeu o reconhecimento como pai da estressologia. ZIMPEL, Rogério Ricardo. **Aprendendo a lidar com o estresse**. São Leopoldo: Sinodal, 2005. p. 12.

⁵ WALLAU, Sonia Maria de. **Estresse Laboral e Síndrome de Burnout – uma dualidade em estudo**. Novo Hamburgo: Feevale, 2003. p. 31.

⁶ ZIMPELL, 2005, p. 12.

⁷ TELES, Maria Luiza Silveira. **O Que é Stress**. Coleção Primeiros Passos. São Paulo: Brasiliense, 1993. p. 17.

ameaçadora (estressante). Logo, para resolver a tensão será gerada uma ação (resposta) que implicará na satisfação e/ou desconforto (reações emocionais), a qual vem associada ao prazer e/ou relaxamento quando da satisfação e o estresse e/ou fracasso quando do desconforto. Isto é explicado na Biologia em que nosso cérebro, quando interpreta uma situação como ameaçadora, faz com que nosso organismo desenvolva uma série de alterações que buscam estabelecer uma posição semelhante àquela anterior ao desequilíbrio (homeostasia⁸).⁹

O conceito supracitado, embora seja biológico, apresenta conteúdos psicológicos, o que reforça a ideia de que não é possível pensar o estresse se não pela interação corpo-mente e, por que não, espírito. Pensemos nas reações ao estresse. Os indivíduos reagem das mais variadas formas: alguns ficam agressivos, ou falam demasiadamente, ou tornam-se apáticos, ou respondem visceralmente, ou seja, suas tensões são extravasadas nos distúrbios estomacais, suprarrenais e timonais, como citado por Selye, que na Psicologia chamamos de sintomas psicossomáticos, pois não há dissociação de corpo-mente-alma-espírito. Pessoas que não conseguem simbolizar seus conflitos e suas tensões (danos psíquicos) podem desenvolver sintomas físicos que são considerados psicossomáticos¹⁰.

Teles aponta que a reação imediata das pessoas ao estresse está relacionada a aspectos da personalidade delas: “a autoimagem, a percepção dos pais, suas fantasias, a discrepância social percebida etc.”.¹¹ Ressalta também que como todo ser humano é único, logicamente se desenvolve um arquétipo singular de respostas às exigências internas e externas.

Selye, afirma que o agente/estímulo estressor pode provocar diferentes respostas em diferentes organismos e dependendo da forma como a pessoa reage

⁸ Homeostasia: é a condição de relativa estabilidade da qual o organismo necessita para realizar suas funções adequadamente para o equilíbrio do corpo. Homeostasis: palavra de origem grega: homeo- = semelhança; -stasis = ação de pôr em, estabilidade. Conceito retirado do site **Toda Biologia**. Disponível em: <https://www.todabiologia.com/anatomia/homeostase.htm>. Acesso em: 24 out. 2018.

⁹ OLIVEIRA, Edson Alves de. **Delimitando o Conceito de Stress**, 2013. Disponível em: <http://www.medtrab.ufpr.br/arquivos%20para%20download%202011/saude%20mental/Delimitando%20o%20conceito%20de%20stress.pdf>. Acesso em: 24 out. 2018.

¹⁰ SILVA, Rivaldo Mendes da. **Somatização, Conversão e Psicossomatização**: a dialética de uma breve história do transtorno somático, 2018. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1249.pdf>. Acesso em: 24 out. 2018.

¹¹ TELES, 1993, p. 22.

pode se transformar num estresse positivo ou negativo, ao que ele nomina respectivamente de Eustresse e Distresse¹².

Se a pessoa reage bem, apresentando resposta positiva, surge o Eustresse (estresse positivo). É quando reagimos com motivação diante de uma situação estressante de modo que a tensão seja estimulante, pois se considera que a satisfação da tensão vem acompanhada de prazer, relaxamento e recompensa. Impulsiona a pessoa à realização de uma tarefa, possibilitando desenvolvimento intelectual e emocional. Por outro lado, se a pessoa apresentar reação negativa, provocará uma resposta adaptativa inadequada, gerando medo, angústia, insegurança, doença e morte. Eis que surge o Distresse (estresse negativo), tornando o indivíduo vulnerável a patologias¹³.

De acordo com Simon Dolan, o Eustresse seria “a ativação do organismo para adaptar-se a uma situação interpretada como desafio positivo e ao qual se segue uma percepção de realização e desativação”¹⁴. É a nossa mola propulsora que nos impulsiona a sermos mais produtivos e criativos, dado que o organismo produz adrenalina que provoca ânimo, vigor e energia. Já o Distresse seria “a ativação crônica do organismo para tentar adaptar-se a uma situação interpretada como ameaça e a qual não se segue à desativação nem a percepção de realização”¹⁵. É quando a pessoa interpreta a realidade como um sofrimento excessivo, colocando-se diante da expectativa de um novo dia como uma ameaça, onde o medo e o pensamento negativo também alteram essa realidade, causando tensão excessiva de modo a provocar danos físicos e mentais. Diante do aporte teórico apresentado, observamos que o surgimento do estresse depende da capacidade de adaptação e desadaptação de cada pessoa.

Teles afirma que quando o sujeito se encontra diante um quadro de estresse (ameaça) desencadeia um padrão de comportamento (resposta) que se dá em forma de luta ou fuga/esquiva¹⁶. Isso nos remete aos estudos de Selye, que se preocupou em dar uma explicação mais biológica para o estresse e descreveu a fisiologia do nosso organismo durante ocorrência dessa situação. Ele criou a Síndrome Geral de Adaptação (SGA) que é um conjunto de alterações ou sintomas desenvolvidos pelo

¹² SELYE, Hans. **Stress in Health and Disease**. Boston: Butterworths, 1976. p. 15.

¹³ WALLAU, 2003, p. 32.

¹⁴ DOLAN, Simon. **Estresse, Autoestima, Saúde e Trabalho**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2006. p. 56.

¹⁵ DOLAN, 2006, p. 57.

¹⁶ TELES, 1993, p. 17.

organismo em resposta a alguma situação interpretada pelo cérebro como ameaçadora ou tensa. Consiste em três fases: 1. Reação de alarme, 2. Resistência e 3. Exaustão.

1. A reação de alarme é a fase inicial que ocorre imediatamente após o reconhecimento da situação estressora. Classifica-se por um sentimento de imobilização, como se o indivíduo estivesse em estado de choque. Todas as respostas corporais entram em um estado de prontidão geral, onde todo o organismo se mobiliza sem envolvimento específico de algum órgão em particular. Trata-se de um comportamento de adaptação, uma fase de orientação e identificação do perigo, porém acompanhado de manifestações ou sintomas agudos como taquicardia, tensão crônica, dor de cabeça, boca seca, sensação de esgotamento, pressão no peito, extremidades frias, aperto na mandíbula, entre outros. Se esse estresse continuar por um período mais longo, sobrevirá a segunda fase.
2. A resistência ou fase de adaptação ocorre quando a tensão se repete, caracterizando-se pelo movimento do indivíduo em adaptar-se ao estresse, em que o corpo começa a acostumar-se aos estímulos causadores do mesmo, entrando num estado de resistência ou adaptação. Durante esse período o organismo adapta suas reações e seu metabolismo para aguentar o estresse por um período de tempo. Para isso é liberada uma quantidade exagerada de adrenalina, com o organismo buscando um nível de adaptação. Neste estado, a reação pode ser canalizada para um órgão específico ou para um determinado sistema, seja o sistema cardiológico, muscular, digestório, ou a pele etc. Manifestam-se sintomas como roer unhas, isolamento social, ansiedade, medo, problemas com a memória, aparecimento de problemas dermatológicos, alterações do apetite, gastrite, tontura, irritabilidade excessiva, labilidade afetiva, libido diminuída, entre outros. Poderíamos entender essa fase como uma tentativa do corpo em retomar o seu equilíbrio, é um estado de alerta prolongado em que existe maior vulnerabilidade aos agentes de risco, podendo o organismo adaptar-se ao problema ou eliminá-lo. Contudo é importante compreender que essa energia canalizada para a adaptação da pessoa às demandas estressantes não é ilimitada e, se o estresse continuar, sucederá a terceira fase.
3. A exaustão ocorre nas situações mais graves e, normalmente, persistentes. É quando o estresse continua e o indivíduo já não é capaz de manter o nível de

resistência. Quando sobrevém a exaustão, a reação de alarme se repete, contudo o organismo já não é capaz de equilibrar-se por si só e sucede a falência adaptativa, seja pelo desaparecimento do estressor ou pelo cansaço dos mecanismos de resistência. Se o estresse prossegue, danos sérios podem ocorrer, levando ao colapso do organismo. É a fase patológica em que há o desencadeamento ou a potencialização de doenças, em função do comprometimento do sistema imunológico do indivíduo, deixando-o mais suscetível¹⁷.

Teles ressalta que todas as alterações do estado de equilíbrio provocam estresse e o organismo sempre provoca, de alguma forma, uma resposta, seja qual for o estímulo daninho¹⁸.

A mesma autora reflete que após a reação de alarme generalizada ao estressor, o organismo desenvolve uma etapa de resistência em que pode suportar um estresse de maior intensidade sem apresentar os danos da fase inicial. A ocorrência do dano moderado o imuniza e, com isso, ele pode suportar privações que, de outra maneira, seriam fatais¹⁹.

Teles alega que essa habilidade não-específica e generalizada de se relacionar com elementos estressores sem danos fisiológicos está diretamente ligada a características da personalidade. Ela cita, por exemplo, o grau de tolerância à frustração que o indivíduo aprendeu durante a sua infância e adolescência. Faz um paralelo entre tolerância à frustração e a tolerância ao estresse, entendendo o desenvolvimento de ambas como condicionados a aprender que um obstáculo deve ser visto como um problema a ser resolvido e não como algo capaz de derrubar um sujeito e impedi-lo de alcançar seus objetivos. Aponta, ainda, a habilidade para lidar com conflitos que é essencial para evitar os sérios danos causados pelo estresse da vida moderna, a qual é aprendida naturalmente no ambiente em que a pessoa se desenvolveu²⁰.

Nesse sentido, Geraldo José Ballone entende que a Síndrome Geral da Adaptação “viabiliza as atitudes adaptativas necessárias para a manutenção da vida

¹⁷ TELES, 1993, p. 17 e 18.

¹⁸ TELES, 1993, p. 18.

¹⁹ TELES, 1993, p. 18.

²⁰ TELES, 1993, p. 19.

frente a um mundo dinâmico e altamente solicitante”²¹. Trata-se, então, de um processo natural que nos capacita para a nossa manutenção como indivíduo e como espécie, possibilitando a adaptação em situações de crise e mudança. Nos capacita para responder a “ameaças reais e imaginárias, ambientais e psicológicas, com maior força e resistência psicofísica”²².

Este mesmo autor traz uma reflexão acerca do acometimento da Síndrome Geral da Adaptação, apontando que, atualmente, o ser humano precisa atender às demandas de cunho social e afetivo, não mais apenas de sobrevivência. Os estímulos estressores afetam não só o bem-estar físico e imediato, mas instigam respostas frente a ameaças subjetivas e abstratas. Isto implica dizer que a preocupação absoluta deixou de ser apenas de sobrevivência e agregou-se a sobrevivência pessoal, social, profissional, familiar e econômica, ou seja, além de adaptar-se às exigências súbitas de seu curso existencial, o ser humano precisa adaptar-se ao seu passado, ao seu presente e ao seu futuro²³.

Ballone relata ainda que são sempre as emoções que reconhecem as ameaças e perigos, independentemente de serem reais, imaginárias ou fantasiosas. Com base nisso, ele sugere que as doenças psicossomáticas são aquelas determinadas ou agravadas por fatores de cunho emocional²⁴.

Wallau aponta que a Síndrome Geral da Adaptação, quando não bem-sucedida, pode contribuir para a etiologia de outras doenças psicológicas, interferindo na qualidade de vida da pessoa. Quando o indivíduo chega na fase de exaustão, o organismo percebe o esgotamento de seus recursos e vai perdendo, progressivamente, sua capacidade de defesa, provocando o estado de estresse, o qual pode tornar-se crônico e ocasionar a Síndrome de *Burnout*²⁵, conforme esquematiza a Figura 1.

²¹ BALLONE, Geraldo José. **Estresse – Fisiologia**, in. PsiqWeb, Internet, 2015. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=23>. Acesso em: 19 mar. 2019.

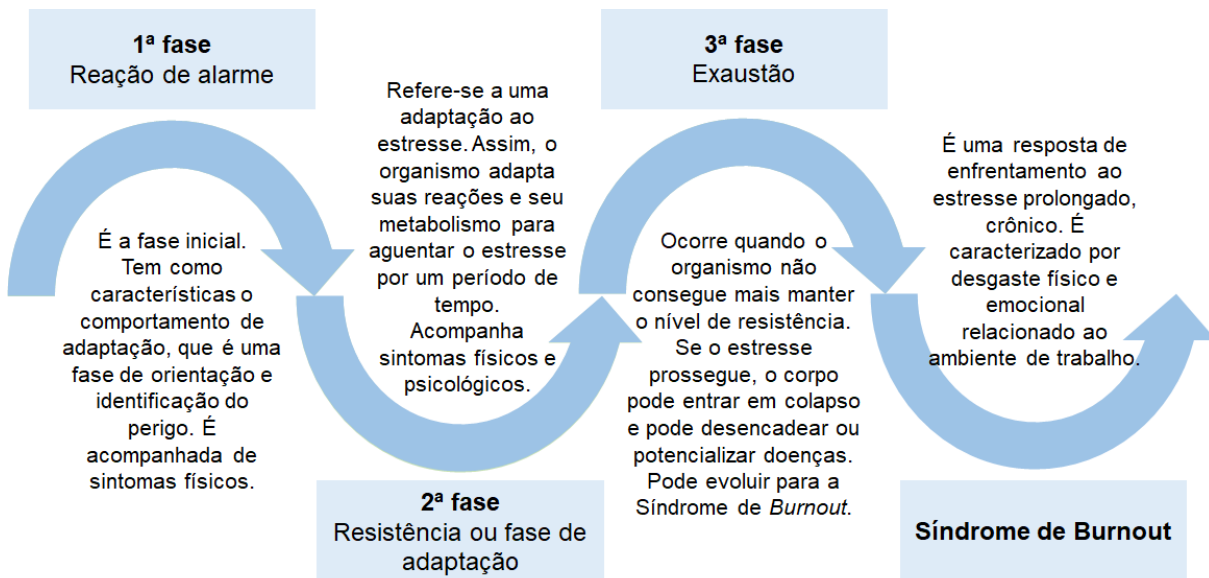
²² BALLONE, 2015.

²³ BALLONE, 2015.

²⁴ BALLONE, 2015.

²⁵ WALLAU, 2003, p. 34 e 35.

Figura 1 - Representação gráfica dos três estágios da Síndrome Geral de Adaptação quando não bem-sucedida e possível evolução para a Síndrome de *Burnout* com base na literatura consultada



Fonte: a autora.

2.2 SÍNDROME DE *BURNOUT*

O termo *Burnout* passou a ser utilizado pelo médico Herbert J. Freudenberg por volta de 1970 quando trabalhava com dependentes químicos em uma comunidade de Nova York. Ele começou a observar que o grupo de jovens profissionais voluntários demandavam sentimentos de incompreensão, desmotivação e desumanização para com os usuários em virtude da dificuldade de adesão ao tratamento. *Burnout* foi então a metáfora utilizada para ilustrar os sentimentos destes profissionais que queixavam exaustão física, frustração por não atingir os objetivos do trabalho e o desinteresse dos pacientes pelo tratamento²⁶.

Burnout é um tipo de Estresse Ocupacional, cujo termo é oriundo da língua inglesa, que significa queimar-se ou destruir-se pelo fogo. A ideia em aplicar o termo *Burnout* consiste em tentar exprimir o quanto as pessoas podem sentir-se consumidas ou queimadas pelo próprio trabalho²⁷.

Wanderley Codo reforça a ideia e avalia *Burnout* como a perda de energia, perda do fogo, ressaltando que o trabalhador ou a trabalhadora perde o sentido da sua relação com o trabalho. Seria uma metáfora que tenta demonstrar os

²⁶ CODO, Wanderley. **Educação**: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes, 1999. p. 240.

²⁷ TAMAYO, Álvaro. **Estresse e Cultura Organizacional**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008. p. 294.

sentimentos dos profissionais e afirma que “ao nomear o que sentimos podemos lidar com o que sentimos, podemos entendê-lo, enfrentá-lo, saber dos seus limites”.²⁸

Ana Maria Teresa Benevides-Pereira aponta que “o *burnout* vai além do *stress*, estando associado diretamente ao universo laboral e ocorre pela cronificação de um processo de *stress*”²⁹.

Maria Lúcia Tiellet Nunes e Rita Petrarca Teixeira trabalham com a mesma perspectiva e entendem a síndrome como um mecanismo de defesa³⁰ aos estímulos estressores provenientes do ambiente de trabalho, os quais são desencadeados pelo contato direto e excessivo com pessoas em estado de cuidado.³¹

No que se refere ao cuidado, Codo ressalta que cuidar requer tensão emocional constante, atenção copiosa e grandes encargos profissionais a cada gesto no trabalho. Isto implica dizer que o trabalhador ou a trabalhadora se envolve afetivamente com sua clientela, desgasta-se, não aguenta mais, desiste e entra em *burnout*³².

De acordo com Cristina Malasch, o *burnout* é um conceito composto por três aspectos básicos:

1. Exaustão Emocional: é o fator central da Síndrome de *Burnout*. Trata-se das variáveis emocionais.

Caracteriza-se por extremo cansaço, sensação de diminuição da energia para encarar o dia de trabalho e esgotamento emocional ocasionado pelo contato excessivo com os problemas. Nesta fase visualiza-se um desequilíbrio crescente entre o trabalho executado, o cansaço sentido e o esgotamento vivenciado. Faz-se importante ressaltar que as manifestações dessa fase podem se dar a nível físico, psíquico ou uma combinação entre ambos³³.

²⁸ CODO, 1999, p. 240.

²⁹ BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria. (Org). **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. p.14.

³⁰ De acordo com Sigmund Freud, mecanismo de defesa designa “o conjunto das manifestações de proteção do eu contra as agressões internas (de ordem pulsional) e externas, suscetíveis de constituir fontes de excitação e, por conseguinte, de serem fatores de desprazer”. **Dicionário de Psicanálise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

³¹ NUNES, Maria Lúcia Tiellet; TEIXEIRA, Rita Petrarca. **Burnout na carreira acadêmica**. Educação. Porto Alegre, v. 41, p. 147-164, 2000. p.151.

³² CODO, 1999, p. 241.

³³ VASQUES-MENEZES, I. Por onde passa a categoria da prática terapêutica. In CODO, W. (org). **O trabalho enlouquece?** Um encontro entre a clínica e o trabalho. Petrópolis-RJ: Vozes, 2004. p.242.

França e Rodrigues comungam desse mesmo pensamento, e abordam que a exaustão emocional se trata de uma sensação de sobrecarga emocional, caracterizado pelos sintomas de perda de energia, sentimento de fadiga e cansaço constante. Com isso o profissional sente que sua capacidade de produção e energia para o trabalho estão diminuindo gradativamente, causando-lhe a sensação de ter chegado ao limite de suas possibilidades. Apontam ainda que, comumente, a pessoa apresenta-se irritável, pouco tolerante e insensível, de modo a construir “um comportamento rígido com rotinas inflexíveis, como uma forma de manter-se distante de qualquer envolvimento com clientes, alunos e colegas”³⁴. Teles e Pimenta confirmam esse conceito e apontam que além do esgotamento, há também a falta de recursos para lidar com o seu dia a dia profissional³⁵. Beatriz Di Marco Giacom corrobora essa definição e ressalta que o trabalhador ou a trabalhadora sente-se cansado dia após dia, sem conseguir demonstrar nem mesmo sentir prazer em nenhuma tarefa, percebendo-se totalmente exaurido emocionalmente³⁶.

2. Despersonalização (DE): trata-se das variáveis atitudinais.

Mary Sandra Carlotto e Sheila Gonçalves Câmara abordam essa dimensão como o enrijecimento afetivo, em que o e a profissional trata não apenas seus e suas clientes como também seus e suas colegas (aqueles e aquelas que precisam da sua práxis) como objeto, ofertando tratamento depreciativo, distanciamento afetivo e insensibilidade emocional, ou seja, sem envolvimento³⁷.

Christina Malasch e Susan Jackson trazem uma observação interessante quando apontam que a Despersonalização não quer dizer renunciar sua personalidade, mas evidenciar o que é sofrido por meio de sentimentos e atitudes negativas e por atitudes frias e comportamentos impessoais, hostis e críticos com aqueles e aquelas que necessitam do seu serviço³⁸.

³⁴ FRANÇA; RODRIGUES, 1997. p. 51.

³⁵ TELLES, Stella Heloisa; PIMENTA, Ana Maria Carvalho. Síndrome de Burnout em Agentes comunitários de saúde e estratégias de enfrentamento. **Saúde soc.**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 467-478, Set. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902009000300011&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 04 abr. 2019. p.470.

³⁶ GIACON, Beatriz Di Marco. **Caminhos para se Repensar a Formação de Professores: Síndrome de Burnout**. São Paulo: EDUC, 2001. p. 51.

³⁷ CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. **Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil**. Psicologia. Vol. 39, nº 2, p. 159 -165, 2008.

³⁸ MASLACH, Christina; JACKSON, Susan. The Measurement of Experienced Burnout. **Journal of Occupational Behavior**, vol. 2. 99-112, 1981. Disponível em: https://smlr.rutgers.edu/sites/default/files/documents/faculty_staff_docs/TheMeasurementofExperiencedBurnout.pdf. Acesso em: 12 maio 2019.

Telles e Pimenta confirmam tais definições quando relacionam a despersonalização a sentimentos de frieza que aparecem quando o e a profissional entra em contato direto com as pessoas, atuando de forma grosseira, agressiva, demonstrando indiferença diante das necessidades dos outros ou das outras e com aqueles ou aquelas que devem receber seus serviços ou cuidados³⁹.

Esse comportamento é apontado por Maslach e Jackson como uma maneira de responder os sentimentos de impotência e desesperança, sendo essa dimensão um estado psíquico que se apresenta mediante o disfarce ou cinismo, distanciamento e insensibilidade afetivo e emocional, adotando uma postura mais embotada, caracterizada pela frieza e indiferença, deixando de perceber a outra pessoa como um ser semelhante: dotado de sentimentos e pensamentos⁴⁰.

As autoras ressaltam que esta dimensão é marcada pelos sintomas de ansiedade, elevação da irritabilidade e perda de motivação. Aparecerá uma pessoa marcada pela diminuição da produtividade e da responsabilidade para com as suas obrigações, cercado de sentimentos negativos (para si mesmo e para com as outras pessoas) e egoístas que, como mecanismo de defesa, isolar-se-á dos e das demais, manifestando uma postura desumanizada, coisificando e tornando-se incapaz de lidar com as suas emoções e as dos outros e das outras⁴¹.

Pensando nesta perspectiva, poderíamos entender a despersonalização como uma tentativa de estabelecer uma distância entre a pessoa e aos e as demais com quem se relaciona no trabalho, que podem ser desde pessoas usuárias de um sistema, colegas de trabalho até a própria organização. Tais manifestações reduzem a realização pessoal e o desempenho profissional e, geralmente, tendem a fazer com que o trabalhador ou a trabalhadora tenha uma percepção negativa de si mesmo e baixa autoestima⁴². Neste momento surge a terceira dimensão.

3. Reduzida realização pessoal (RP): trata-se das variáveis cognitivas.

Trata-se de um sentimento de inadequação tanto pessoal quanto profissional em relação ao trabalho. O trabalhador ou a trabalhadora apresenta respostas negativas sobre si e sobre o trabalho, tais como baixa autoestima, depressão e

³⁹ TELLES; PIMENTA, 2009, p. 470.

⁴⁰ MASLACH; JACKSON, 1981, p. 102.

⁴¹ MASLACH; JACKSON, 1981, p. 102.

⁴² MASLACH C.; SCHAUFELI, W. B. & LEITER, M. P. Job Burnout. **Annual Review Rev. Psychology**, vol. 52, 397-422, 2001. Disponível em: <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/154.pdf>.. Acesso em: 13 maio 2019.

redução das relações interpessoais. Desenvolverá posturas e comportamentos de defesa em relação aos sentimentos negativos que o ou a cercam⁴³.

Maslach e Leiter apontam que, nesta etapa, o ou a profissional tende a autoavaliar-se de modo negativo, apresentando infelicidade e insatisfação com seu desempenho profissional. Eis que surge o sentimento de incompetência, inadequação e frustração pessoal e profissional que, por sua vez, poderá provocar baixa autoestima e depressão⁴⁴.

Em suas pesquisas, Márcia Oliveira Staffa Tironi verificará presença do sentimento de incompetência e percepção de um rendimento insatisfatório no trabalho, afirmando que essa dimensão traduz o aspecto de autoavaliação do *Burnout*⁴⁵.

Esse sentimento de incompetência profissional se dá pela degradação da qualidade do trabalho, comprometendo significativamente a realização pessoal e profissional. Desta forma, o ou a profissional tende a isolar-se, esquivando-se cada vez mais da interação com as pessoas da sua rede profissional. Ele ou ela tem a sensação de que o universo está contra seu desenvolvimento profissional, então perde a autoconfiança (duvidando da sua competência profissional) e, conseqüentemente, faz com que as outras pessoas também percam a confiança nele ou nela⁴⁶.

Carlotto e Câmara dirão que todos esses fatores são conseqüências de um desgaste emocional devido a sucessiva exposição aos estímulos estressores, os quais serão compreendidos como Estresse Ocupacional⁴⁷.

⁴³ BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. Burnout: O Processo de Adoecer Pelo Trabalho. *In*: BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. Cap. 2, p. 21-91. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

⁴⁴ MASLACH, C.; LEITER, M.P. Early predictors of Job Burnout and Engagement. **Journal of Applied Psychology**, v. 93, n. 3, p. 498-512, 2008. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/2076/4d27235a795b601bc2c28c9ece76b14e540b.pdf>. Acesso em: 13 maio 2019.

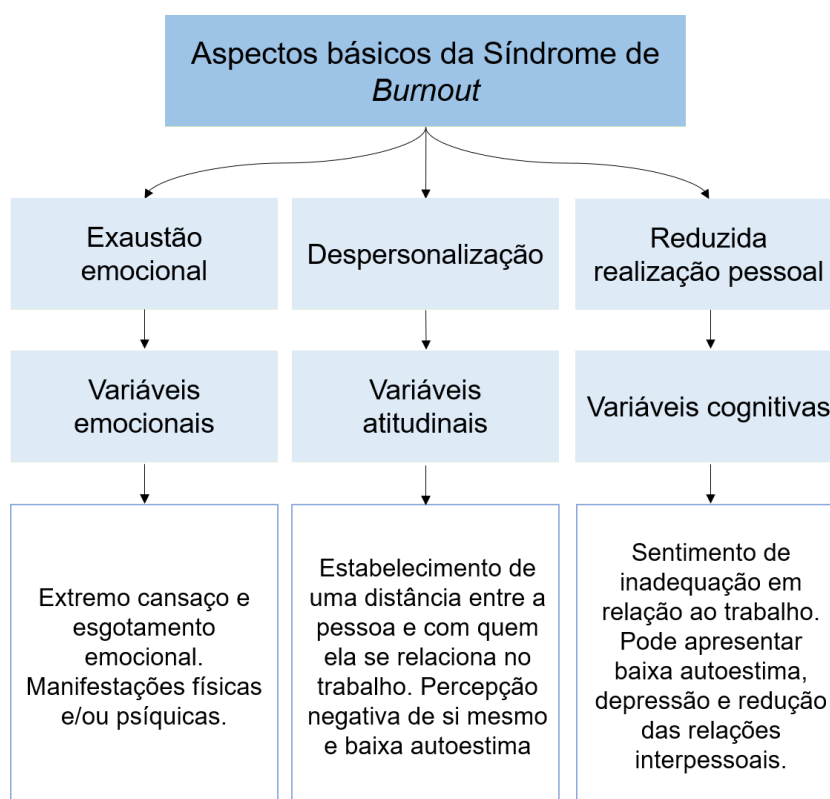
⁴⁵ TIRONI, Márcia Oliveira Staffa. **A Síndrome de Burnout em Médicos Pediatras**: um estudo em duas organizações hospitalares. Dissertação de Mestrado. UFBA, 2005. Disponível em: https://pospsi.ufba.br/sites/pospsi.ufba.br/files/marcia_tironi.pdf. Acesso em: 12 maio 2019. p. 9.

⁴⁶ MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The Measurement of Experienced Burnout. **Journal of Occupational Behavior**, vol. 2. 99-112. 1981. Disponível em: https://smlr.rutgers.edu/sites/default/files/documents/faculty_staff_docs/TheMeasurementofExperiencedBurnout.pdf. Acesso em: 13 maio 2019.

⁴⁷ CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. **Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros**. *Psico-USF, Bragança Paulista*, v. 11, n. 2, p. 167-173, 2006. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/psuf/v11n2/v11n2a05>. Acesso em: 13 maio 2019.

Faz-se importante salientar que na Síndrome de *Burnout*, a ocorrência de uma dimensão pode precipitar o desenvolvimento das outras duas, ou desenvolverem-se concomitantemente, conforme a Figura 2, uma vez que são respostas a diferentes aspectos do ambiente de trabalho⁴⁸.

Figura 2 - Resumo gráfico dos aspectos básicos da Síndrome de *Burnout* de acordo com Cristina Malasch. Conforme elucidado anteriormente, essas três dimensões podem se desenvolver num processo de sucessão ou concomitância



Fonte: a autora.

2.3 SINAIS E SINTOMAS DE *BURNOUT*

Fabiana Batistucci de Lima aponta que há similaridades entre as consequências do estresse e *Burnout*, contudo pontua que há diferenças que podem ser assinaladas, primordialmente pelas duas primeiras dimensões. Ressalta que enquanto o estresse é caracterizado pelo excesso de compromisso, o *Burnout* é marcado pelo descompromisso. Quando em despersonalização e exaustão emocional, o ou a profissional desgastado apresenta distanciamento e

⁴⁸ MASLACH, JACKSON, 1981.

descompromisso afetivo e emocional em relação às pessoas que devem receber o serviço ou cuidado. “Pessoas estressadas sentem-se cansadas, já as com *burnout* estão esgotadas. O estressado tem as emoções exacerbadas e fica sem energia, enquanto o *burnout* leva as pessoas a embotarem seus sentimentos e a perder a esperança”.⁴⁹

Para Benevides-Pereira, o estresse não antevê, necessariamente, o *Burnout*, uma vez que muitas pessoas conseguem trabalhar muito bem sob estresse. Afirma que o estresse é caracterizado por aspectos positivos e negativos e *Burnout* apenas aspectos negativos. Desta forma, a autora buscou elucidar a sintomatologia da Síndrome de *Burnout*, subdividindo-a em quatro categorias de sintomas: físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos⁵⁰.

Vejamos a seguir:

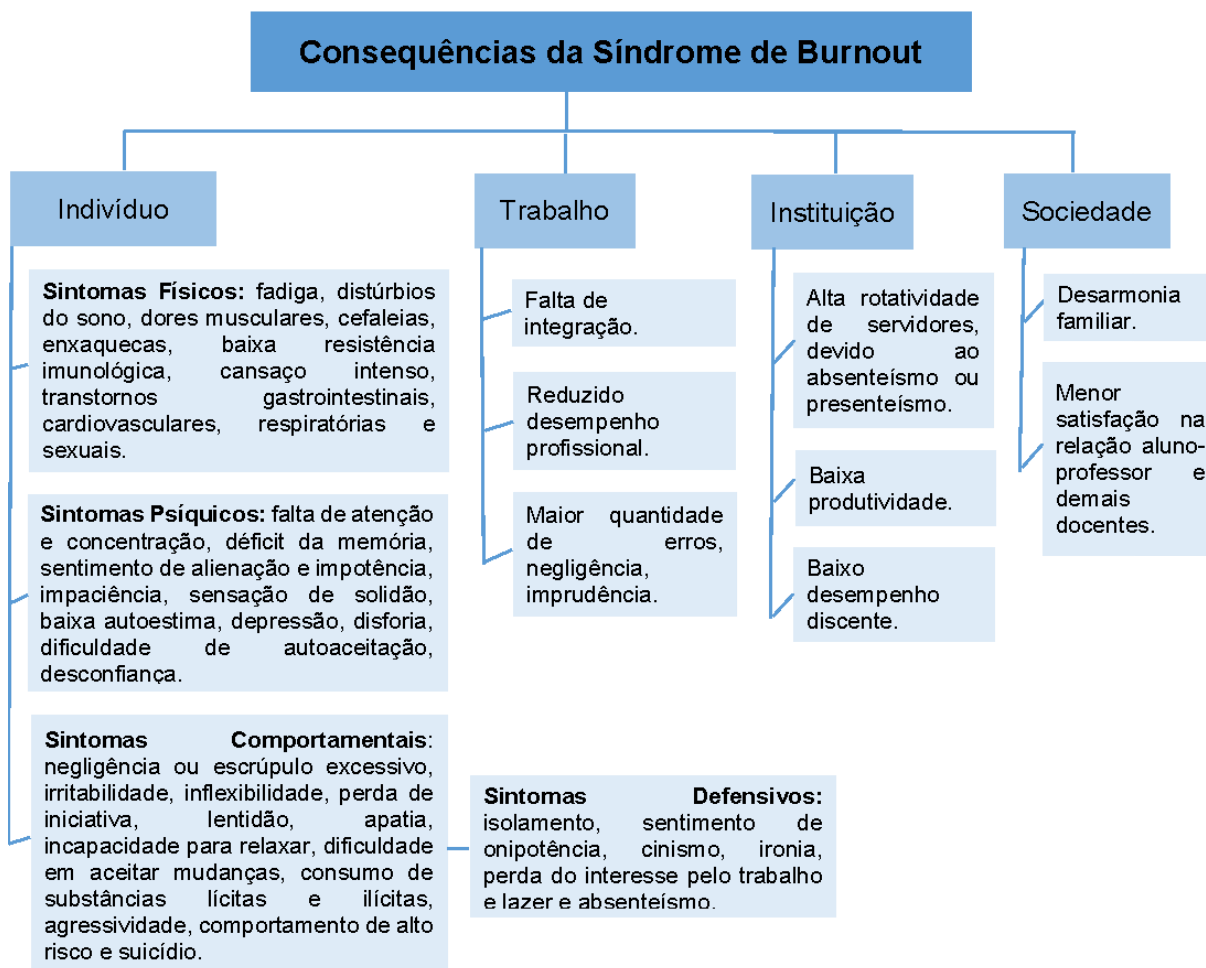
- Físicos: fadiga constante e progressiva, distúrbios do sono, dores musculares (pescoço, ombro e dorso), cefaleias, enxaquecas, perturbações gastrointestinais, baixa resistência imunológica, transtornos cardiovasculares, perda ou diminuição da força física, cansaço intenso, alterações respiratórias, disfunções sexuais e alterações menstruais (atraso ou suspensão).
- Psíquicos: falta de atenção e concentração, redução da memória, pensamento lentificado, alteração da consciência – confusão, fixação de ideias e obsessão por determinados problemas, sentimento de alienação e impotência, labilidade afetiva, impaciência, sensação de solidão, baixa autoestima, depressão, disforia, dificuldade de autoaceitação, desconfiança e ideias fantasiosas/delírios de perseguição/paranoia.
- Comportamentais: negligência ou escrúpulo excessivo, irritabilidade, inflexibilidade, perda de iniciativa, lentidão na execução das atividades, apatia, incapacidade para relaxar, dificuldade em aceitar mudanças, aumento do consumo de substâncias lícitas e ilícitas, aumento da agressividade, comportamento de alto risco e suicídio.

⁴⁹ LIMA, Fabiana Batistucci de. **Stress, Qualidade de Vida, Prazer e Sofrimento no Trabalho de Call Center**. Dissertação de Mestrado. Departamento de Psicologia. Centro de Ciências da Vida, Pontifícia Universidade Católica, Campinas, p. 18, 2004. Disponível em: http://www.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br/tde_arquivos/6/TDE-2007-05-17T051105Z-1322/Publico/dissertacaocompleta.pdf. Acesso em: 13 maio 2019.

⁵⁰ BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p. 44.

- Defensivos: isolamento, sentimento de onipotência, cinismo, ironia, perda do interesse pelo trabalho e lazer e absenteísmo⁵¹. A Figura 3 reúne as principais consequências decorrentes da Síndrome de *Burnout*.

Figura 3 - Consequências decorrentes da Síndrome de *Burnout* no indivíduo, no trabalho, na instituição e na sociedade



Fonte: Adaptado de Silveira *et al.*⁵²

Benevides-Pereira salienta que, certamente, o ou a profissional não apresentará todos os sintomas descritos, dependerá também dos fatores ambientais, individuais e a fase de desenvolvimento da síndrome.

⁵¹ BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p. 44. FRANÇA, Hudson Hubner. A síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina**, São Paulo, v. 44, n. 8, p. 25-27, 1987.

⁵² SILVEIRA, Ana Luiza Pereira da; COLLETA, Thaís Cesnik Della; ONO, Hugo Raphael Barucci; WOITAS, Leandro Reis; SOARES, Sara Helena; ANDRADE, Vera Lúcia Ângelo; ARAÚJO, Liubiana Arantes de. Síndrome de Burnout: consequências e implicações de uma realidade cada vez mais prevalente na vida dos profissionais de saúde. **Rev Bras Med Trab.** 14(3), 275-284, 2016. p. 282.

O diagnóstico de sintomas inespecíficos associados, como insônia, fadiga, irritabilidade, tristeza, desinteresse, apatia, angústia, tremores e inquietação, caracterizando Síndrome depressiva e/ou ansiosa, acrescidos da exaustão, emocional, da despersonalização e diminuição da competência profissional leva ao diagnóstico de Síndrome de esgotamento profissional, ou seja, a Síndrome de *Burnout*⁵³.

Com base nas pesquisas realizadas acerca dos conceitos, evidenciamos que se tratam de três fenômenos distintos, porém profundamente interligados. O estresse compreende um fenômeno fisiológico natural do organismo, resultante de um processo adaptativo, caracterizado por reações biopsicossociais.

O Estresse Ocupacional, por sua vez, caracteriza-se uma por uma gama de perturbações de ordem psicológica, relacionada à dificuldade de lidar com os agentes estressores existentes no ambiente de trabalho.

A Síndrome de *Burnout*, embora esteja relacionada a situações de estresse no ambiente de trabalho assim como o Estresse Ocupacional, distingue-se por se tratar de uma resposta de enfrentamento ao estresse prolongado e não gerenciados, ou seja, a cronificação do Estresse Ocupacional, marcado pelo desgaste físico e emocional que gera um processo constante e acentuado de dessensibilização direcionado às pessoas do seu ambiente de trabalho, no caso desta pesquisa, aos alunos e alunas e demais docentes.

Desse modo, vemos que o estresse é uma resposta do organismo a uma situação estressante ou a um agente estressor e que pode ser positivo (Eustresse) ou negativo (Distresse). Enquanto a síndrome de *Burnout* resulta da cronificação do estresse laboral, sendo composta por três estágios básicos (Exaustão Emocional, Despersonalização e Reduzida realização pessoal), porém caracterizada apenas por aspectos negativos. Ademais, contextualizando o *Burnout* com o trabalho docente, vislumbramos que o ambiente escolar compreende uma série de fatores que afetam os e as profissionais docentes conscientemente e inconscientemente, podendo ocasionar o surgimento da Síndrome. Essa interação entre trabalhador ou trabalhadora e sua atividade profissional é um processo dinâmico contínuo. Nesta pesquisa, estudaremos o ambiente profissional docente, o sujeito cansado, abatido, sem vontade de ensinar, sem vontade de interagir com discentes e colegas, aquele

⁵³ FRANÇA, Flávia Maria. **Estudo sobre Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem em Dois Hospitais de Médio Porte no Município de Cáceres-MT**. Dissertação de Mestrado. Universidade de Brasília, 2010. p. 29. Disponível em: <http://www.saude.mt.gov.br/upload/documento/104/estudo-sobre-sindrome-de-burnout-em-profissionais-de-enfermagem-em-dois-hospitais-de-medio-porte-no-municipio-de-caceres-mt-%5B104-030511-SES-MT%5D.pdf>. Acesso em: 13 maio 2019.

e aquela que desistiu. A seguir abordaremos, o estresse e a síndrome de *Burnout* nesses e nessas profissionais docentes enfatizando as peculiaridades próprias de sua atuação profissional.

3 ESTRESSE E SÍNDROME DE *BURNOUT* NA DOCÊNCIA

Fazendo um resgate à história de Jeca Tatu, criada por Monteiro Lobato, deparamo-nos com uma história atual, se a compararmos com a história de vida de muitos e muitas docentes, marcada por julgamentos morais acerca dos problemas de saúde psíquica ou física, muitas vezes, considerados danos pessoais de caráter.

Quem não observou docentes com toda a sua energia para o trabalho consumida, desanimados, apáticos, abatidos, perdendo a iniciativa, sem mais vontade de ensinar, muitas vezes, até aumentando o consumo de substâncias lícitas?

Podemos olhar para este quadro docente e atribuir-lhe o quadro de Jeca Tatu, taxando-o de preguiçoso, descomprometido, desleixado e irresponsável, mas que, muitas vezes, está adoecido, acometido de uma síndrome que compreende esta sensação crônica de desânimo, apatia e despersonalização que envolve, principalmente, uma categoria profissional responsável pelo ato de cuidar, de natureza empática que envolve contato diário e constante com pessoas, provocando um desgaste emocional mais intenso, que, como consequência, incidirá em níveis mais elevados de estresse.⁵⁴

3.1 A ATIVIDADE DOCENTE

Christophe Dejours apresenta o trabalho como parte integrante da existência humana, isto implica dizer que o professor e a professora trazem para si uma significação diferente, podendo apresentar formas positivas e/ou negativas, equilíbrios e/ou fadiga, realizações e/ou frustrações. A forma que eles e elas compreendem trabalho é muito subjetiva, uma vez que existem os anseios, desejos, aspirações, necessidades psicológicas que implicarão nos seus modos de agir e reagir frente às demandas profissionais⁵⁵.

Dejours, em seu estudo sobre a loucura do trabalho, discorre sobre como cada pessoa interatua com o trabalho de forma pessoal e subjetiva. Logo, quando

⁵⁴ CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Ione. O Que é Burnout? *In*: CODO, Wanderley (org.). **Educação**: carinho e trabalho, Petrópolis: Vozes, 1999, p. 237-254.

⁵⁵ DEJOURS, Christophe. **Psicodinâmica do Trabalho**: contribuições da Escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho. São Paulo: Atlas, 1994. p. 43.

realiza suas atividades, o e a docente não constroem somente a si, mas também o social, cooperando para a manutenção e desenvolvimento da sociedade, modificando a sociedade em que vivem e o meio ambiente conforme sua necessidade. Observa-se que é por meio do trabalho que eles e elas se realizam, se dignificam, se sustentam, se relacionam, garantindo sua subsistência e sua posição social. É no trabalho que encontrarão elementos de construção de sua identidade, através da autorrealização, valorização e reconhecimento⁵⁶.

Conforme Wanderley Codo, José Sampaio e Alberto Hitomi, a organização do trabalho tem papel fundamental na nossa vida, principalmente no que tange aos processos psicológicos. Dependendo de como esta organização está estruturada, é possível iniciar um sofrimento e, posteriormente, uma patologia. Isso se dá quando a organização ignora as necessidades do e da profissional docente, seus projetos, anseios, motivações e expectativas, ou seja, quando impede a satisfação das necessidades físicas e psíquicas, engessando a relação ser humano-trabalho. Desta forma, não percebem o significado do seu trabalho⁵⁷.

Jean Pierre Marras e Henrique Maia Veloso apontam que o ser humano reconhece sua existência por aquilo que produz, cujo valor do trabalho relaciona-se como o significado que lhe é dado culturalmente e pela relação entre a organização do trabalho e o sentido que é atribuído pelo trabalhador e pela trabalhadora docente⁵⁸.

Seguindo esta mesma linha de pensamento, Narbal Silva e Suzana da Rosa Tolfo apontam que “o trabalho constitui um fenômeno psicossocial fundamental à existência humana”⁵⁹ e que tem sofrido constantes transformações em função “das reconfigurações geopolíticas, sociais, econômicas, culturais e psicológicas”⁶⁰, por conta da globalização, do advento da tecnologia, da reestruturação da organização do trabalho e das novas arquiteturas organizacionais⁶¹.

⁵⁶ DEJOURS, 1994, p.36

⁵⁷ CODO, Wanderley; SAMPAIO, José Jackson Coelho; HITOMI, Alberto. **Indivíduo, Trabalho e Sofrimento: uma abordagem interdisciplinar**. Petrópolis: Vozes, 1993, p. 55.

⁵⁸ MARRAS, Jean Pierre; VELOSO, Henrique Maia. **Estresse Ocupacional**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012. p. 2.

⁵⁹ SILVA, Narbal; TOLFO, Suzana da Rosa. Trabalho Significativo e Felicidade Humana: explorando aproximações. **Rev. Psicol., Organ. Trab., Florianópolis**, v. 12, n. 3, p. 341-354, dez. 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000300008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 15 ago. 2019. p. 343.

⁶⁰ SILVA, TOLFO, 2012, p. 344.

⁶¹ SILVA, TOLFO, 2012, p. 344.

Com isso, podemos observar o impacto direto na atividade docente, como a fragmentação do seu trabalho e a complexidade das exigências que lhe são atribuídas. É fato que professores e professoras desempenham muito mais atividades do que as condições de trabalho possibilitam. Precisam lidar com as dificuldades sociofamiliares de discentes, em meio a uma sociedade desigual; precisam desenvolver inúmeras tarefas que vão além da sua carga horária diária de trabalho, tais como: preparar aulas, elaborar, aplicar, corrigir e avaliar trabalhos e provas, escrever e publicar produção intelectual em periódicos acadêmicos, livros, capítulos de livros, apresentar trabalhos em eventos científicos e desenvolver, coordenar e realizar projetos de pesquisa e extensão; e precisam adquirir conhecimentos multidisciplinares de modo que possam atender às necessidades dos alunos e das alunas no âmbito biopsicossocial⁶².

Desta forma, as responsabilidades e exigências para com o professor e a professora são aumentadas, de tal forma que precisam desenvolver, além das competências pedagógicas, habilidades sociais e emocionais.

Mary Sandra Carlotto faz uma reflexão sobre o trabalho docente quando ressalta um apanhado de ações que envolvem tal atividade profissional: o contato diário com discentes desmotivados, desinteressados, indisciplinados, desrespeitosos e agressivos tanto física quanto verbalmente⁶³.

Mary Yale Rodrigues Neves e Edith Seligmann-Silva corroboram esta ideia e acrescentam que fatores como o intenso envolvimento emocional com as dificuldades dos alunos e das alunas, o desmerecimento, a falta de reconhecimento social do trabalho, a exigência de qualificação do desempenho, relacionamentos interpessoais insatisfatórios, as salas de aulas superlotadas, a escassez de tempo para atividades de lazer e descanso e o extenso período de trabalho adoecem a figura docente⁶⁴.

⁶² BIAZZI, Sideli. **Estresse, Burnout e Estratégias de Enfrentamento**: um estudo com professores de uma instituição educacional privada de São Paulo. PUC: São Paulo, 2013. p. 17 e 18.

⁶³ CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psic.: Teor. e Pesq. Brasília**, v. 27, n. 4, p. 403-410, dez. 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722011000400003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 27 ago. 2019.

⁶⁴ NEVES, Mary Yale Rodrigues; SILVA, Edith Seligmann. **A dor e a delícia de ser (estar) professora: trabalho docente e saúde mental**. *Estud. pesqui. psicol.*, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 63-75, jun. 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812006000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 27 ago. 2019.

Sucena Shkrada Resk declara que, muitas vezes, a figura docente desempenha o papel dos pais e/ou responsáveis, detectando algum problema em que o aluno e a aluna estejam envolvidos, sofrendo com eles e elas as dificuldades pessoais e familiares às quais estão envoltos, um emaranhado difícil de ser resolvido. Diante dessa realidade, acabam adotando a postura de conselheiro e orientador, ensinando princípios e valores de responsabilidade da família.⁶⁵

Laila Zorkot destaca que o professor e a professora estão submersos a uma série de exigências que ultrapassam sua carga horária de trabalho na instituição com as atividades de ensino, pesquisa, extensão, gestão e/ou representação institucional além das diversas reuniões administrativo-pedagógicas, planejamento e conversas com os pais de discentes. Soma-se à isso o peso da imagem social docente, “o reconhecimento perante a sociedade, a necessidade de atualização constante, a gestão de conflitos, as dificuldades de aprendizado de alguns alunos e outros elementos que podem interferir de forma significativa na qualidade de vida” e desempenho profissional.⁶⁶

José Manuel Esteve ainda acrescenta que, com o advento da globalização e a reestruturação capitalista, a educação passou por algumas reformas que provocaram mudanças significativas na estruturação e desvalorização social da atividade docente, favorecendo um ambiente de trabalho insalubre/adverso. Ressalta que isso traz uma série de situações que geram o mal-estar docente: desrespeito por parte do corpo discente, insuficiência de recursos materiais para o bom andamento das aulas e o esgotamento físico⁶⁷.

Profissionais docentes se encontram diante de estressores que são próprios do contexto ocupacional e das organizações escolares e de situações que propiciam o desequilíbrio entre suas expectativas e a realidade do trabalho dia após dia. Desta forma, estes e estas profissionais acabam adotando estratégias de confronto inadequadas e não adaptadas à situação que, por sua vez, vão reduzindo seus recursos emocionais.

Este mesmo estudo traz o levantamento de outras pesquisas que apontam fatores ocupacionais do próprio contexto das organizações acadêmicas e escolares

⁶⁵ RESK, Sucena Shkrada. Convivendo com o Inimigo. **Revista Psiqué Ciência & Vida**, 2011. p. 27-34.

⁶⁶ ZORKOT, Laila. Estresse Ocupacional e a atividade docente. **Conexão Ciência**, v.6, n. 2, 2011, p. 82-96.

⁶⁷ ESTEVE, José Manuel. Mudanças sociais e função docente. *In*: NOVOA, Antonio (Org.). **Profissão professor**. Porto: Porto Editora, 1995. Cap. 4. p. 93-124.

que propiciam tal dano, dentre elas: o relacionamento com os e as discentes e a pouca motivação; o tipo de jornada de trabalho; a sobrecarga de trabalho (que engloba não apenas a quantidade de horas dedicadas ao exercício da profissão, mas também a proporção discente/docente, a política de horários, o grau de envolvimento com o alunado e a falta de pessoal); o conflito e a ambiguidade de papéis, bem como a inadequação entre formação e desenvolvimento profissional; o clima organizacional e ainda atender as demandas administrativas, da supervisão e da estrutura organizacional do local de trabalho.⁶⁸

O estudo de Antonio Rui da Silva Gomes *et al.* aponta alguns aspectos que podem originar este mal-estar docente: dificuldade em lidar com os comportamentos inadequados e indisciplina dos alunos e das alunas, considerando o desinteresse, motivação escassa e mau comportamento. Destaca que isto tem afetado diretamente a principal razão do exercício da docência – “ensinar/transmitir conhecimento e promover o desenvolvimento dos alunos” – a qual tem se tornado a maior fonte de tensão e insatisfação profissional.⁶⁹

Os mesmos autores ainda referem outros fatores como a falta de aceitação da autoridade docente, sanções e/ou políticas disciplinares pouco adequadas e a falta de tempo para cumprir os programas.⁷⁰

De acordo com Roberto Moraes Cruz e Jadir Camargo Lemos, com as transformações do mundo do trabalho e suas implicações na área da educação, é possível observar, concomitantemente, uma depreciação da imagem do professor e da professora e uma maior exigência de atualização, que depende da sua própria remuneração. Ressalta que as relações de trabalho precárias também afetam o professorado de um modo geral e isso se reflete no aumento dos casos de afastamento para tratamento de saúde, absenteísmo, esgotamento físico, emocional e psicológico e, até mesmo, abandono da profissão.⁷¹

⁶⁸ ESTEVE, 1995, p. 103.

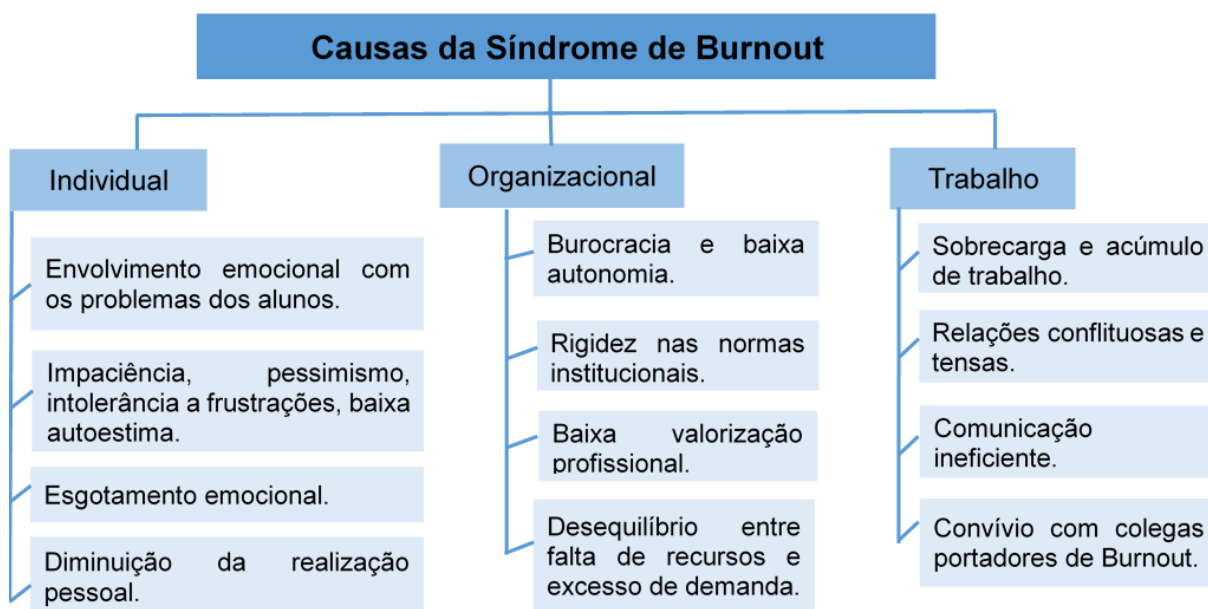
⁶⁹ GOMES, Antonio Rui da Silva Gomes; SILVA, Maria João; MOURISCO, Salomé; SILVA, Susana; MOTA, Alfredo; MONTENEGRO, Nuno. Problemas e Desafios no Exercício da Atividade Docente: um estudo sobre o stress, “burnout”, saúde física e satisfação profissional do 3º ciclo e ensino secundário. **Rev. Port. de Educação**, Braga, v.19, n.1, p. 67-93, 2006. p. 83.

⁷⁰ GOMES, SILVA, MOURISCO, SILVA, MOTA, MONTENEGRO, p. 84.

⁷¹ CRUZ, Roberto Moraes; LEMOS, Jadir Camargo. Atividade Docente, Condições de Trabalho e Processos de Saúde. **Rev. Motrivivência**, Florianópolis, n.24, p. 59-80, jan. 2005. p. 61. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/742>. Acesso em: 21 out. 2019.

Deste modo, Silveira *et al.* detectaram algumas dimensões para a identificação dos fatores desencadeantes da Síndrome de *Burnout*, conforme apresentado na Figura 4⁷².

Figura 4 - Fatores desencadeantes da Síndrome de *Burnout*, conforme dimensões elucidadas por Silveira *et al.*



Fonte: Adaptado de Silveira *et al.*⁷³

Ademais, podemos constatar que a Síndrome de *Burnout* não surge nos professores e professoras de forma abrupta. Vem de um processo estressor gradativo que é reconhecido por sintomas como: “sensação de inadequação ao posto de trabalho, sensação de falta de recursos para afrontar o labor de professor, sentimentos de carecer da formação necessária, diminuição da capacidade para a resolução dos problemas, carência de tempo suficiente, etc.”⁷⁴

Desta forma, o *Burnout* se evidenciaria pelo esgotamento de recursos emocionais próprios que trazem consigo atitudes negativas e distanciamento dos alunos e das alunas e a desvalorização profissional.

Em dezembro de 2008, promulgou-se a Lei nº 11.892 que institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica (EPCT) e criou os

⁷² SILVEIRA *et al.*, 2016, p. 282.

⁷³ SILVEIRA *et al.*, 2016, p. 282.

⁷⁴ MORENO-JIMENEZ, Bernardo; GARROSA-HERNANDEZ, Eva; GALVEZ, Macarena; GONZALEZ, José Luís; BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. A Avaliação do Burnout em Professores: comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED. *Rev. Psicologia em Estudo*, v.7, n.1, p. 11-19, jan/jul. Maringá/PR, 2002. p. 12.

Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia (IFs). Em seu Art. 2º, a norma estabelece que:

Os Institutos Federais são instituições de educação superior, básica e profissional, pluricurriculares e multicampi, especializados na oferta de educação profissional e tecnológica nas diferentes modalidades de ensino, com base na conjugação de conhecimentos técnicos e tecnológicos com as suas práticas pedagógicas, nos termos desta Lei.⁷⁵

Desse modo, ao observar-se os termos “educação superior, básica e profissional” e “diferentes modalidades de ensino” já se percebe o contexto específico no qual os IFs estão inseridos. Pouco mais à frente, a Lei explica em seu Art. 6º, Inciso I, que uma das finalidades/características dessas instituições é “ofertar educação profissional e tecnológica, em todos os seus níveis e modalidades.”⁷⁶ O Art. 7º destaca os objetivos dos IFs, entre eles:

- I - ministrar educação profissional técnica de nível médio, prioritariamente na forma de cursos integrados, para os concluintes do ensino fundamental e para o público da educação de jovens e adultos;
- II - ministrar cursos de formação inicial e continuada de trabalhadores, objetivando a capacitação, o aperfeiçoamento, a especialização e a atualização de profissionais, em todos os níveis de escolaridade, nas áreas da educação profissional e tecnológica; [...]
- VI - ministrar em nível de educação superior:
 - a) cursos superiores de tecnologia visando à formação de profissionais para os diferentes setores da economia;
 - b) cursos de licenciatura, bem como programas especiais de formação pedagógica, com vistas na formação de professores para a educação básica, sobretudo nas áreas de ciências e matemática, e para a educação profissional;
 - c) cursos de bacharelado e engenharia, visando à formação de profissionais para os diferentes setores da economia e áreas do conhecimento;
 - d) cursos de pós-graduação lato sensu de aperfeiçoamento e especialização, visando à formação de especialistas nas diferentes áreas do conhecimento; e
 - e) cursos de pós-graduação stricto sensu de mestrado e doutorado, que contribuam para promover o estabelecimento de bases sólidas em educação, ciência e tecnologia, com vistas no processo de geração e inovação tecnológica.⁷⁷

A Lei nº 9.394/96 estabelece as diretrizes e bases da educação nacional e traz maiores esclarecimentos sobre a oferta da educação profissional. No Art. 36-B está posto que essa modalidade será desenvolvida nas seguintes formas: I -

⁷⁵ BRASIL. **Lei nº. 11.892**, de 29 de dezembro de 2008. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, Cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências. Brasília, 2008.

⁷⁶ BRASIL, 2008.

⁷⁷ BRASIL, 2008.

articulada com ensino médio; II - subsequente, em cursos destinados a quem já possui o ensino médio⁷⁸.

No Art. 37 se descreve que a educação profissional articulada com ensino médio se desenvolverá de forma a) integrada, para aqueles que já concluíram o ensino fundamental, em que os e as discentes cursam o ensino médio e recebem a formação técnica em um único curso; b) concomitante, que é oferecida a quem ingresse no ensino médio ou o esteja cursando, separando-se as matrículas da formação técnica e do ensino médio⁷⁹.

Isto posto, recorda-se que os IFs também oferecem cursos de graduação e pós-graduação, como relatado anteriormente. Nesse cenário, ressalta-se que, no Art. 6º, o Inciso III afirma que os IFs devem “promover a integração e a verticalização da educação básica à educação profissional e educação superior, otimizando a infraestrutura física, os quadros de pessoal e os recursos de gestão”⁸⁰. Assim, Moraes, Batista e Araújo esclarecem que o corpo docente dos Institutos Federais pode atuar, simultaneamente, nos cursos técnicos de nível médio (Integrado e Subsequentes) e nos cursos de graduação⁸¹. Essa realidade configura um grande desafio para o e a profissional do ensino básico, técnico e tecnológico, pois exige-se desse professor e dessa professora uma elasticidade no que se refere ao segmento e ao nível de ensino, bem como ao público que é diversificado e abrange faixas etárias distintas⁸². Na visão de Amorim Júnior, Schindwein e Matos,

A lei de criação dos Institutos Federais (IFs) trouxe exigências de um professor que ainda não havia sido pensado no Brasil, com um conjunto de competências que atenda diferentes níveis de ensino (do Ensino Médio à pós-graduação), públicos e faixas etárias. Essa nova classe é denominada Professor da Educação Básica, Técnica e Tecnológica, o “Professor EBTT”. [...] o trabalho do Professor EBTT abrange modalidades diversificadas, atendimento a um público diversificado e ações que se estendem ao Ensino, à Pesquisa, à Extensão e às atividades de apoio à administração⁸³.

⁷⁸ BRASIL. MEC. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Brasília: MEC, 1996.

⁷⁹ BRASIL, 1996.

⁸⁰ BRASIL, 2008.

⁸¹ MORAES, Mary Clícia da Costa; BATISTA, Orleilson Agostinho Rodrigues; ARAÚJO, José Júlio César do Nascimento. A formação contínua de professores para a Educação Profissional no Instituto Federal do Acre. *In*: FARIAS, Cleilton Sampaio; ARAÚJO, José Julio César do Nascimento. (Org.). **Os Institutos Federais de Educação na Amazônia: caminhos, desafios e Proposições**. 1ed. Curitiba: Editora CRV, 2016, p. 89-104. p. 89

⁸² AMORIM JUNIOR, Jorge Washington de; SCHLINDWEIN, Vanderléia de L. Dal Castel; MATOS, Luís Alberto Lourenço de. O trabalho do professor EBTT: entre a exigência do capital e a possibilidade humana. **Revista online de Política e Gestão Educacional**, Araraquara, v. 22, n. 3, p. 1217-1232, set./dez., 2018. p. 1228.

⁸³ AMORIM JUNIOR, SCHLINDWEIN, MATOS, 2018, p. 1219.

O Instituto Federal do Acre - *Campus* Cruzeiro do Sul oferece cursos técnicos de nível médio na modalidade integrada e subsequente, bem como cursos superiores de tecnologia e de licenciatura. Desse modo, os e as docentes atuam nos diferentes níveis e modalidades de ensino, ministrando aulas para adolescentes dos cursos técnicos integrados, para jovens e adultos dos cursos técnicos subsequentes e dos cursos superiores de graduação e de pós-graduação, bem como para discentes de cursos integrados na modalidade de educação de jovens e adultos, mais conhecido como PROEJA e em cursos de Formação Inicial e Continuada. Notavelmente, lecionar para diferentes públicos é um desafio diário para o corpo docente dos Institutos Federais. A exemplo, por vezes um mesmo conteúdo deve ser abordado com adolescentes dos cursos integrados e com jovens e adultos dos cursos superiores - o que requer não apenas níveis de profundidade diferentes do assunto, mas também metodologias de ensino, didática e posturas diferenciadas.

Um estudo conduzido por Jocelaine Oliveira dos Santos, no Instituto Federal de Roraima, trouxe a fala de um/uma docente que retrata certa angústia e que acreditamos representar vários e várias colegas da carreira EBTT.

[...] a gente tem uma grande dificuldade no Instituto [...] porque a gente é muito plural, então a gente tem um professor que dá aula no ensino médio, que dá aula no ensino superior e que dá aula na pós-graduação e de repente ele não consegue fazer bem todas as coisas⁸⁴.

José Júlio César do Nascimento Araújo, ao refletir sobre a precarização do trabalho nos Institutos Federais, explica que a verticalização do ensino acentua a densidade laboral desses profissionais em comparação ao exercício profissional de professores e professoras que atuam apenas na educação básica ou no ensino superior⁸⁵. O pesquisador justifica que:

Além da atuação que exige maior preparação didática e múltiplos planejamentos, há os fatores de ordem psíquica que obrigam o professor, no intervalo que se desloca de uma sala para a outra, reorganizar cognitivamente sua transposição didática, sua linguagem e movimentar

⁸⁴ SANTOS, Jocelaine Oliveira dos. **Tensões e contradições nos processos identitários do professor da Educação Básica, Técnica e Tecnológica - EBTT do IFRR**. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) - Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS, 2016. p.

⁸⁵ ARAUJO, José Júlio César do Nascimento. "A precarização do trabalho nos institutos federais de educação no Brasil". **Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo**, 2018. Disponível em: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/11/institutos-educacao-brasil.html>. Acesso em 09 jun. 2021. p. 7.

neurologicamente todas as suas capacidades mentais para atender o nível de ensino que irá atuar no mesmo período letivo⁸⁶.

Nesse contexto plural, tem-se como fator limitante a formação inicial e contínua desses professores e dessas professoras. Moraes, Batista e Araújo apontam que é comum o ingresso de docentes nos IFs que possuem apenas o diploma de bacharel ou tecnólogo - o que pode ser prejudicial ao ensino, pois não tiveram em sua formação os saberes pedagógicos necessários à profissão⁸⁷.

Julieuz de Souza Natividade e Arminda Rachel Botelho Mourão afirmam que há uma demanda urgente de formação de profissionais que atuam na educação profissional, já que seu perfil é diferenciado em relação às demais formações oferecidas, como expõe a Lei nº 11.892/08. Os autores acrescentam que aqueles e aquelas que atuam na EBTT “têm o direito de receber uma formação continuada de qualidade para compreender o universo em que trabalham”.⁸⁸

Em 2017, o estudo realizado por Moraes, Batista e Araújo, no Instituto Federal do Acre - *Campus* Cruzeiro do Sul, mostrou que parte dos e das docentes não recebeu capacitação didático-pedagógica para atuar na instituição ou a recebeu de forma insuficiente. Os e as participantes da pesquisa citaram também algumas limitações que encontram no exercício do seu trabalho, a saber, falta de recursos didáticos, infraestrutura inadequada, deficiência de saberes para atuar no ensino da educação profissional entre outros⁸⁹.

Em 2020, um novo estudo realizado por Ronegildo de Souza Silva *et al.* apontou que houve uma ampliação da formação verticalizada dos e das docentes do campus Cruzeiro do Sul, ou seja, mais professores e professoras concluíram cursos de pós-graduação (especialização, mestrado e doutorado). Todavia, os autores concordam que esse tipo de formação nem sempre contempla os didáticos e pedagógicos que afligem e afetam diretamente a prática docente EBTT⁹⁰.

⁸⁶ ARAUJO, 2018, p. 7.

⁸⁷ MORAES; BATISTA; ARAÚJO, 2016, p. 89 e 96.

⁸⁸ NATIVIDADE, Julieuz de Souza; MOURÃO, Arminda Rachel Botelho. Formação de professores para a educação profissional: compreender para atuar no Ensino Médio Integrado no contexto amazônico. *In*: FARIAS, Cleilton Sampaio; ARAUJO, Jose Julio César do Nascimento. (Org.). **Os Institutos Federais de Educação na Amazônia: caminhos, desafios e Proposições**. 1ed. Curitiba: Editora CRV, 2016, p. 73-88. p. 80 e 85.

⁸⁹ MORAES; BATISTA; ARAÚJO, 2016, p. 99.

⁹⁰ SILVA, Ronegildo de Souza; AZÊVEDO, Hellen Sandra Freires da Silva; SILVA, Francislene Rosas da; AZEVEDO, José Marlo Araújo de. Formação docente na Educação Profissional e Tecnológica: desafios e contribuições da formação continuada para atuação docente. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, v. 03, p. 100-130, 2020, p. 115.

Silva *et al.* esclarecem que, embora o campus promova, a cada início de semestre, um evento chamado de Jornada Pedagógica, que estuda e discute pautas relacionadas ao ensino, pesquisa e extensão, essa ação não tem sido suficiente para atender as necessidades formativas pedagógicas dos e das docentes. O que se percebe é que na perspectiva dos autores, nessas jornadas não há um foco na formação continuada dos e das profissionais da casa e a ausência dessa formação pode ampliar o desafio do trabalho docente EBTT⁹¹.

Além de atuar nos diferentes níveis e modalidades de ensino, os professores e as professoras EBTT devem realizar pesquisa e extensão (Figura 5), pois de acordo com a Lei nº 11.892/08, Art. 7º, é também objetivo dos IFs

III - realizar pesquisas aplicadas, estimulando o desenvolvimento de soluções técnicas e tecnológicas, estendendo seus benefícios à comunidade;

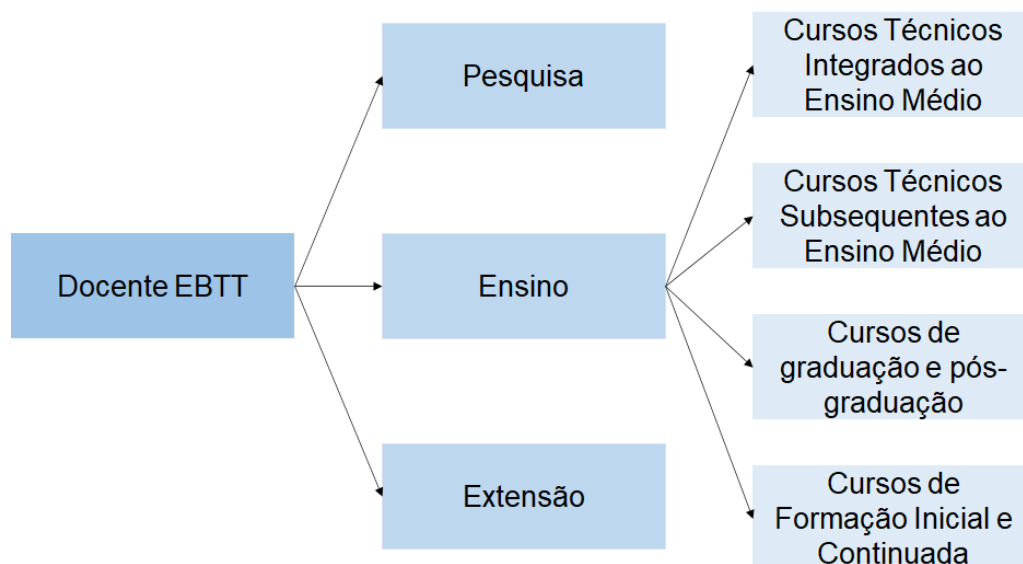
IV - desenvolver atividades de extensão de acordo com os princípios e finalidades da educação profissional e tecnológica, em articulação com o mundo do trabalho e os segmentos sociais, e com ênfase na produção, desenvolvimento e difusão de conhecimentos científicos e tecnológicos.⁹²

A Figura 5 apresenta um fluxograma da atuação dos professores e das professoras na carreira da educação básica, técnica e tecnológica, enfatizando a verticalização do ensino, em que o e a docente podem atuar em seus diferentes níveis e modalidades.

⁹¹ SILVA *et al.*, 2020, p. 122.

⁹² BRASIL. 2008.

Figura 5 - Fluxograma da atuação dos professores e das professoras



Fonte: elaborado pela autora

Na concepção de Amorim Júnior, Schlindwein e Matos,

ao professor EBTT as exigências de atuação se colocam em diversos sentidos, tanto na promoção do ensino, quanto na pesquisa, extensão e apoio administrativo. Observa-se a necessidade deste professor ser polivalente, atuar com excelência do nível médio até a Pós-graduação, com atividades de ensino, pesquisa e extensão⁹³.

Nesse cenário, muitas e muitos docentes dos institutos são contratados no regimento de 40 horas semanais e dedicação exclusiva. A legislação prevê um mínimo de horas que devem ser destinadas ao ensino em sala de aula, sendo as horas restantes destinadas às demais atividades de ensino, pesquisa e extensão. Recentemente, uma portaria do Ministério da Educação aumentou a carga horária semanal mínima relacionada às disciplinas e acredita-se que essa mudança resultará em impactos negativos sobre a vida dos professores e das professoras da EPCT.

Em 2017, Raphaela Bomfim de Oliveira *et al.* apontaram que o ensino de diferentes disciplinas e em distintas modalidades de cursos pode interferir na execução de projetos de pesquisa, pois geralmente as atividades de ensino exigem do professor mais tempo e dedicação. Além dos encontros com os estudantes, a docência demanda planejamento, participação em reuniões, entrega de notas e de documentos administrativos, elaboração e correção de avaliações, entre outros.

⁹³ AMORIM JUNIOR, SCHLINDWEIN, MATOS, 2018, p. 1225.

Agora, com o recente aumento das horas/aulas mínimas dos e das docentes EBTT, é possível que as professoras e os professores que realizam pesquisa e extensão sintam um impacto maior sobre suas ações⁹⁴.

Desse modo, os desafios da docência nos Institutos Federais e as lacunas que revelam falhas na formação inicial e continuada de seus profissionais podem ser fatores que interferem na visão da professora e do professor sobre si e sobre sua profissão. Conseqüentemente, essas limitações podem favorecer a desmotivação e o descontentamento dos indivíduos, gerando estresse e contribuindo para o seu adoecimento.

3.2 ESTRESSE OCUPACIONAL

Marilda Emmanuel Novaes Lipp e Lúcia Emmanuel Novaes Malagris apontam que o estresse é definido como

[...] uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada por alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro a irrita, amedronta, excita ou confunde, ou mesmo que a faça imensamente feliz.⁹⁵

Assim constatamos que, tanto na vida pessoal, quanto na vida profissional, encontraremos fontes de estresse.

Ligia Henz menciona que o estresse tem se tornando um problema cada vez mais crescente dentro das organizações, uma vez que tem se deparado com a falta de tempo para realizar as atividades exigidas e a necessidade de realizar multitarefas ao mesmo tempo. As situações e os estímulos do ambiente de trabalho fazem com que o indivíduo desenvolva respostas adaptativas que, muitas vezes, excedem sua habilidade de enfrentamento, configurando assim o que ele chamará de Estresse Ocupacional.⁹⁶

⁹⁴ OLIVEIRA, Raphaela Bomfim de; AZEVEDO, José Marlo Araújo de. A iniciação Científica na Educação Profissional e a Melhoria no ensino. FARIAS, Cleilton Sampaio; ARAUJO, José Julio César do Nascimento. (Org.). **Os Institutos Federais de Educação na Amazônia: caminhos, desafios e Proposições**. 1ed. Curitiba: Editora CRV, p. 123-137, 2016. p.128.

⁹⁵ LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; MALAGRIS, Lúcia Emmanuel Novaes. O stress emocional e seu tratamento. In Bernard Rangé (Org). **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed. p. 475-490, 2001.

⁹⁶ HENZ, L. **Estresse, Trabalho e Qualidade de Vida na Gestão de Pessoas**. Portal RH. Qualidade de Vida. Disponível em: http://www.rh.com.br/Portal/Qualidade_de_Vida/Artigo/8904/estresse-trabalho-e-qualidade-de-vida-na-gestao-de-pessoas.html). Acesso em: 20 mar. 2019.

Adentrando no estudo sobre Estresse Ocupacional, o qual deu-se por volta dos anos 60 e ultimamente tem sido um dos fatores mais estudados, uma vez que tem causado custos e efeitos elevados a nível organizacional e individual, provocando perda de produtividade.⁹⁷

O estresse pode acometer qualquer pessoa e, quando está relacionado à atividade laboral é chamado de Estresse Ocupacional ou profissional.⁹⁸ Ocorre quando o trabalhador percebe que os recursos que dispõe para atender às exigências provenientes da ocupação desempenhada diminuíram ou quando excede a capacidade de lidar com elas.⁹⁹

Esse pensamento é corroborado por Leandra Carla da Silva e Taciana Lucas de Afonseca Salle, que ressaltam que o Estresse Ocupacional normalmente acontece quando o trabalhador percebe que seus recursos pessoais são escassos para lidar com as solicitações/demandas da atividade laboral. As atividades, tarefas e exigências do trabalho tornam-se estressores e quando esgotam os recursos de enfrentamento, surge o estresse¹⁰⁰.

Marilda Lipp e Lúcia Malagris afirmam que:

[...] a reação que o ser humano tem a fatores estressantes é, na realidade, de grande valor, pois visa à sua autopreservação. Séculos atrás o homem tinha como fonte principal o *stress*, não a burocracia de hoje, mas outras situações que ameaçavam sua vida. Para enfrentar o estressor da época o ser humano foi dotado de um conjunto complexo de reações físicas e mentais que visavam a lhe dar a força e a energia necessárias para enfrentar seu inimigo.¹⁰¹

Logo, enfrentar o estresse implica lidar com as exigências provenientes do meio, por vezes eliminando-as, modificando-as ou recusando-as. De acordo com França e Rodrigues:

⁹⁷ COOPER, Carly; MARSHALL, Judy. **Fontes Ocupacionais de Stress**: uma revisão da literatura relacionada com doenças coronárias e com saúde mental. *Análise Psicológica*, 2, p. 153-170, 1982.

⁹⁸ SANTOS, Ana Flávia de Oliveira Santos; CARDOSO, Carmen Lucia. **Profissionais de Saúde Mental**: estresse e estressores ocupacionais em saúde mental. *Psicologia em Estudo*, 15, p. 245-253, 2010.

⁹⁹ GOMES, A. R.; **A Experiência de Stress e “Burnout” em Psicólogos Portugueses**: um estudo sobre as diferenças de gênero. *Teoria, Investigação e Prática*, 2, p. 193-212, 2004. p. 194.

¹⁰⁰ SILVA, Leandra Carla da; SALLES, Taciana Lucas de Afonseca. O Estresse Ocupacional e as Formas Alternativas de Tratamento. **ReCaPe Revista de Carreiras e Pessoas**, São Paulo, vol.VI - Número 02 - Mai/Jun/Jul/Ago 2016. p. 238.

¹⁰¹ LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; MALAGRIS, Lúcia Emmanuel Novaes. **Conhecer e Enfrentar o Stress**. 1. ed. São Paulo: Contexto, 1996. p. 302.

[...] o stress relacionado ao trabalho é definido como aquelas situações em que a pessoa percebe seu ambiente de trabalho como ameaçador, suas necessidades de realização pessoal e profissional e/ou sua saúde física ou mental, prejudicando a interação desta com o trabalho e com o ambiente de trabalho, na medida em que este ambiente contém demandas excessivas a ela, ou que ela não contém recursos adequados para enfrentar tais situações".¹⁰²

Conforme Teles, as diferenças individuais, a aprendizagem e a percepção dos objetos, das circunstâncias e mesmo da própria necessidade, influenciarão bastante a forma como os indivíduos se satisfarão.¹⁰³ Isto nos dá indícios de que respondemos aos estímulos externos ou internos de acordo como os percebemos. Cada indivíduo perceberá os estímulos de maneira única, pois somos diferentes umas das outras, considerando nossa constituição própria, a aprendizagem anterior, nossa personalidade e nossa forma de lidar com as coisas.

No ambiente profissional, Idalberto Chiavenato apresenta como principais causas do estresse a sobrecarga de trabalho, a pressão de tempo e urgência, a supervisão de baixa qualidade, o clima político de insegurança, autoridade inadequada na delegação de responsabilidades, a diferença entre os valores individuais e organizacionais, as mudanças dentro da organização e as frustrações¹⁰⁴.

França e Rodrigues afirmam que as condições de trabalho podem desenvolver fatores estressantes quando há desgaste nas relações entre trabalhadores e trabalhadoras, um clima hostil entre as pessoas, desperdício de tempo e esforço com discussões inúteis, trabalho isolado entre membros, pouca cooperação, presença de uma inadequada abordagem política e competição não saudável entre os funcionários. Ressaltam ainda, a dificuldade de cada pessoa em se adaptar a um meio dinâmico, abrangendo os seus interesses pessoais, juntamente com seu contexto psicossocial¹⁰⁵.

De acordo com Silva e Salles, desde os primórdios da humanidade o trabalho era visto como fonte para satisfazer as necessidades básicas do ser humano. Contudo, ao longo dos anos, o trabalho passou a ter outro sentido e a ocupar mais

¹⁰² FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho**: guia básico com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, 1997. p. 24.

¹⁰³ TELES, 1993. p.23.

¹⁰⁴ CHIAVENATO, I. **Gestão de Pessoas**: o novo papel dos recursos humanos nas organizações. 3.ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010. p. 473.

¹⁰⁵ FRANÇA; RODRIGUES, 1997, p. 106.

espaço na vida das pessoas, sendo ele “fonte de *status*, realização pessoal, reconhecimento e identificação, tornando-se o centro da vida”¹⁰⁶.

Claudia Elisa Papa do Prado aponta que o trabalhador e a trabalhadora são atingidos pelas mudanças sofridas pela sociedade, sejam elas sociais, econômicas e/ou tecnológicas, as quais provocam danos fisiológicos e cognitivos ao corpo humano, gerando impacto significativo em sua saúde, uma vez que adaptar-se a este cenário tem feito com que os trabalhadores e as trabalhadoras abdicuem de seu lazer e descanso para atender às demandas e exigências de sua atividade laboral¹⁰⁷. Neste sentido, Tatiane Paschoal e Álvaro Tamayo salientam que o Estresse Ocupacional pode ser compreendido como um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico associado às experiências de trabalho¹⁰⁸.

Rocha e Glina discorrem que para compreender o Estresse Ocupacional, faz-se necessário considerar as vertentes biológica, psicológica e sociológica, que, embora distintas, complementam-se e se inter-relacionam. A vertente biológica entende o estresse basicamente pelos sintomas físicos apresentados pelo grau de desgaste do corpo. Enquanto a vertente psicológica abrange os processos afetivos, emocionais e cognitivos, sendo esta, por sua vez, a forma como ele se relaciona com o mundo a sua volta e com as demais pessoas. Já a vertente sociológica diz respeito à compreensão das variáveis que se estabelecem no contexto da sociedade¹⁰⁹.

Isto nos remete à Borges *et al.* que ponderam acerca dos estressores psicossociais provenientes das relações estabelecidas no ambiente de trabalho que, se se tornarem crônicas, acarretarão manifestações emocionais de estresse, que são sintomas de esgotamento profissional¹¹⁰. Neste sentido, Carlotto assinala que se os estressores psicossociais forem persistentes, poderão ser o fator desencadeante

¹⁰⁶ SILVA; SALLES, 2016, p. 235.

¹⁰⁷ PRADO, Claudia Elisa Papa do. Estresse Ocupacional: causas e consequências. **Rev. Bras. Med. Trab.**, 14 (3), p. 285-289, 2016.

¹⁰⁸ PASCOAL, Tatiane; TAMAYO, Álvaro. **A Validação da Escala de Estresse no Trabalho**. Estud. Psicol., 2004, p. 45-52.

¹⁰⁹ ROCHA, Esther Lys; GLINA, Débora Miriam Raab. Distúrbios Psíquicos Relacionados ao Trabalho. *In*: FERREIRA JUNIOR, M. **Saúde no Trabalho**. Temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores. São Paulo: Editora Rocha, 2002. p. 320-348.

¹¹⁰ BORGES, Livia Oliveira; ARGOLLO, João Carlos Tenório; PEREIRA, Ana Ligia de Souza; MACHADO, Emília Alice Pereira; SILVA, Waldylécio Souza da. **A síndrome de Burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários**. *Psicol. Reflex. Crit.*, Porto Alegre, v. 15, n. 1, p. 189-200, 2002. p. 194.

para o surgimento da Síndrome de *Burnout*, provocando consequências negativas para a saúde do trabalhador e da organização¹¹¹.

Ademais, a vivência escolar está repleta de significados, afetos, opiniões e olhares que, associados às características de personalidade do e da docente, podem ou não possibilitar o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*.

Ressalta-se que o estresse laboral aqui abordado também se aplica ao contexto dos Institutos Federais, dada a natureza multifacetada do trabalho do professor e da professora EBTT. Para além de todos os fatores estressantes já mencionados, reafirma-se que estes e estas docentes estão inseridos num cenário que exigem conhecimentos, competências e habilidades variados, considerando a pluralidade de oferta de cursos, a modalidade e nível de ensino, que abrange ensino básico, graduação e pós-graduação, envolvendo um público diversificado, com foco e faixa etárias diferentes.

Além do ensino, o e a docente EBTT, também atuam nas coordenações de cursos, supervisão de estágio de docência, orientação de trabalhos de conclusão de curso em níveis distintos: técnico, graduação, especialização e pós-graduação. Ademais, a qualificação de docentes está intimamente ligada à probabilidade da progressão de sua carreira, o que implica diretamente no aumento salarial.

O corpo docente também precisa atender as demandas voltadas à pesquisa e extensão, sendo que o primeiro exige o desenvolvimento de conhecimento científico, a criação de convênios e a elaboração de projetos que visem a captação de recursos e a confecção de um produto final, seja artigo, participação em eventos, capítulos de livros etc. As atividades de extensão lançam sobre o professor e a professora trabalhos de compartilhamento de conhecimentos com a comunidade externa através de um conjunto variado de ações que englobam cursos, projetos, programas, assessoria, consultoria, entre outros.

Também é esperado que esse e essa profissional desempenhe atividades administrativas e representativas, que gera a necessidade de melhor formação do e da docente subdividindo sua atuação para além do ensino. Vale ressaltar que a participação em conselhos e comissões lhe exigem conhecimentos, competências, habilidades e atitudes que, por vezes, contrastam com seus interesses e afinidades pessoais, podendo gerar desconforto nas relações interpessoais dentro do instituto.

¹¹¹ CARLOTTO, Mary Sandra. O impacto de variáveis sociodemográficas e laborais na Síndrome de Burnout em técnicos de enfermagem. **Revista da SBPH**, 14, p. 165-185, 2011. p. 168.

3.3 O ADOECIMENTO DOCENTE

O trabalho docente apresenta alguns estressores que são próprios da sua natureza e outros que são desencadeados pelo contexto em que ele é realizado. Maslach e Leiter apontam que o desgaste físico e emocional não é um problema da pessoa, mas do ambiente social em que ela trabalha, quando a escola não reconhece o lado humano. Isto implica dizer que a suscetibilidade do e da docente ao *Burnout* está relacionada não apenas à sua atuação em sala de aula, mas ao ambiente de trabalho em que atua, constituindo-se um problema organizacional¹¹².

Flavinês Rebolo Lapo e Belmira Oliveira Bueno destacam que:

[...] o trabalho, para que seja realizado satisfatoriamente e para que cumpra seu papel equilibrador, requer o estabelecimento de vínculos específicos com determinadas classes de objetos: instituições, pessoas, instrumentos, organizações. Esses vínculos, no caso deste estudo, são entendidos como o conjunto de relações que o professor estabelece com a escola e com o trabalho docente, e que depende da combinação das características pessoais do professor, das formas de organização e funcionamento da escola, do grupo e do contexto social em que ambos (professor e escola) estão inseridos. Quando a organização do trabalho docente e a qualidade das relações estabelecidas dentro do grupo (incluindo-se aí o resultado obtido com o trabalho em sala de aula) não correspondem aos valores e às expectativas do professor, este se vê diante da dificuldade de estabelecer ou manter a totalidade de vínculos necessários ao desempenho de suas atividades no magistério. Assim, pode-se dizer que o abandono é consequência da ausência parcial ou do relaxamento dos vínculos, quando o confronto da realidade vivida com a realidade idealizada não condiz com as expectativas do professor, quando as diferenças entre essas duas realidades não são passíveis de serem conciliadas, impedindo as adaptações necessárias e provocando frustrações e desencantos que levam à rejeição da instituição e/ ou da profissão.¹¹³

Lúcia Soratto e Ricardo Magalhães Pinto afirmam que o “fator nocivo do trabalho não está na dedicação, no empenho, mas nas condições, na organização e na relação com o trabalho. Problemas nestas três ordens podem provocar carga mental mesmo que a quantidade de trabalho e o número de horas trabalhadas sejam bastante razoáveis”¹¹⁴.

Cristophe Dejours aponta que, caso não haja uma adequação do trabalho à própria personalidade da figura docente, sua carga psíquica é aumentada e o sofrimento aparece. Importante ressaltar que esse sofrimento é provocado por

¹¹² CARLOTTO, 2002, p. 21.

¹¹³ LAPO, Flavinês Rebolo; BUENO, Belmira Oliveira. O Abandono do Magistério: Vínculos e Rupturas com Trabalho Docente. **Psicologia USP**, v. 13, n. 2, p. 243-276, 2002.

¹¹⁴ SORATTO, Lúcia; PINTO, Ricardo Magalhães. Burnout e carga mental no trabalho. *In*: CODO, Wanderley (Org.). Educação: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes, 1999, p. 311.

diversos fatores que provocam disfunções tanto pessoais quanto organizacionais. Um exemplo disso é o sentimento de inutilidade advindo da desvalorização, da falta de reconhecimento e sentido do trabalho¹¹⁵.

Mara Sandra Carlotto e Maria Dolores Gobbi apontam que os estímulos estressores relacionados à atividade laboral são diversos e podem ser categorizados como sobrecarga, falta de estímulos, ruídos e alterações do sono, falta de perspectivas, mudanças constantes determinadas pela instituição e negligência no cuidado com as condições ergonômicas na organização do trabalho¹¹⁶.

Estas mesmas autoras refletem que a Síndrome de *Burnout* acomete o corpo docente em função da exigência elevada de investimento nas relações interpessoais intensas, no cuidado e na dedicação ao trabalho.

Carlotto refere que, independentemente do nível de ensino de atuação docente, todos compartilham frustrações semelhantes e isso é reforçado pelo processo de deterioração na imagem da educação, da escola e do e da docente¹¹⁷.

Esteve corrobora com esse pensamento e destaca que, independentemente do nível de ensino, professores e professoras têm desenvolvido um mal-estar que gera consequências como absenteísmo, abandono da profissão e doenças psicossomáticas numa tentativa de pôr fim a esse sofrimento advindo do exercício docente¹¹⁸.

Barry Farber ressalta que, ao lidar com esses estímulos estressores, profissionais docentes sentem-se esgotados emocional e fisicamente, o que incidirá em sintomas de irritabilidade, ansiedade, raiva e tristeza. As frustrações emocionais, por sua vez, desencadearão sintomas psicossomáticos como insônia, cefaleias constantes, hipertensão, úlceras, consumo excessivo e abusivo de álcool e medicamentos, aumentando problemas familiares e profissionais e conflitos sociais¹¹⁹.

¹¹⁵ DEJOURS, Christophe. **A Loucura do trabalho**. São Paulo: Cortez / Oboré, 1991.
Veja também: DEJOURS, 1994.

¹¹⁶ CARLOTTO, Mary Sandra; GOBBI, Maria Dolores. Síndrome de Burnout: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? **Revista Aletheia**, n. 10, p. 103-114, 1999.

¹¹⁷ CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout e Gênero em Docentes de Instituições Particulares de Ensino. **Revista de Psicologia da UnC**, vol. 1, n.1, (15-23), 2003a, p. 14.

¹¹⁸ ESTEVE, José Manuel. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. São Paulo: EDUSC, 1999.

¹¹⁹ FARBER, B. A. **Crisis in education: Stress and Burnout in the american teacher**. São Francisco: Jossey-Bass Inc, 1991.

Este mesmo autor salienta que é possível observar prejuízo profissional no planejamento das aulas, tornando-se menos frequente e cuidadoso; perda de entusiasmo, iniciativa e criatividade, apresentando-se menos empático e superficial com seus alunos e suas alunas; fácil frustração provocada pelos conflitos em sala de aula ou pela falta de progresso discente, gerando um distanciamento deste; hostilidade em relação aos gestores e até mesmo familiares de discentes, visão depreciativa quanto à sua profissão e desejo de abandoná-la¹²⁰.

Quanto ao abandono da profissão docente, Lapo e Bueno verificaram diferentes formas de manifestação. Referem que, antes do abandono definitivo, ocorre um abandono físico e psicológico do trabalho. A pessoa docente, ao perceber que seu trabalho não lhe causa mais paz nem prazer, desencadeia diversos mecanismos de fuga como forma de escapar das pressões às quais está exposta. A isto, as autoras atribuem o nome de “abandono temporário” que é manifestado através das faltas, das licenças curtas, dos afastamentos sem ônus, entre outros¹²¹.

Carlotto aponta que na fase de Exaustão Emocional, o e a docente apresentam falta de energia e entusiasmo para com o trabalho. É como se seus recursos emocionais se esgotassem, sentindo-se incapazes de atender as necessidades discentes como já fizeram um dia. Esse desgaste físico e emocional gera um mecanismo de autoproteção, de modo que aja com frieza e distanciamento de suas relações profissionais e pessoais. A despersonalização evidencia estado de exaustão e é possível percebê-la no fato de não conseguir mais dar a mesma atenção aos e às discentes, considerar uma tortura conviver com seus e suas colegas de trabalho, o desânimo em não querer levantar para ir trabalhar, o sentimento de culpa pelos problemas e fracassos escolares/acadêmicos, o isolamento para tentar se defender e fugir das responsabilidades impostas pelo exercício da profissão e das pessoas envolvidas nas relações de trabalho. Isso pode gerar um desânimo gradativo que, por sua vez, pode colocar em dúvida sua competência e levar a desistência de uma profissão anteriormente prazerosa e relevante. Na Baixa Realização Profissional, a pessoa docente não se sente realizada por meio de seu trabalho, passando a exercer sua profissão por obrigação,

¹²⁰ FARBER, 1991, p. 111.

¹²¹ LAPO, 2002, p. 243-276.

para prover seu sustento e atender suas necessidades básicas, não importando o resultado final do seu trabalho e sem demonstrar prazer naquilo que realiza¹²².

Francisco Mário Pereira Mendes traz uma reflexão que nos remete à história de Jeca Tatu quando retrata que, no processo de adoecimento, o e a docente apresentam desânimo, falta de motivação e interesse e o descaso em relação ao trabalho foram e ainda são tratados e vistos, muitas vezes, como preguiça e dissimulação. Este autor aponta que essa visão faz com que o trabalhador e a trabalhadora lutem contra o *Burnout*, pois o compreendem como um fenômeno de ordem pessoal, reforçando seu esgotamento e seu sentimento de desistência tanto profissional quanto da própria vida¹²³.

¹²² CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout e características de cargo em professores universitários. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Florianópolis, v. 4, n. 2, p. 145-162, dez. 2004.

¹²³ MENDES, Francisco Mário Pereira. **Incidência de Burnout em professores universitários**. 2002. 183 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.

4 PREVENIR É O MELHOR REMÉDIO

Voltemos à história de Jeca Tatu. Num determinado momento, Jeca é observado por um médico que, rapidamente, percebe sua sintomatologia e se dispõe a examiná-lo. Jeca relata seus sintomas e o médico lhe aponta o diagnóstico, prescrevendo um tratamento medicamentoso e um par de botas, que lhe serviria para tratar o cerne da doença. O médico explica como aquela enfermidade atingia todo o seu organismo, provocando todos aqueles sintomas, inclusive que lhe faziam ser malvisto pelas pessoas de sua comunidade. A história salienta que “meses depois do tratamento, Jeca era outra pessoa. A moleza tinha desaparecido e ele passava o dia inteiro trabalhando... Ninguém mais o reconhecia, trabalhava tanto que até preocupava as pessoas. Ele, a mulher e os filhos andavam agora calçados, para evitarem a doença”¹²⁴. Nota-se que Jeca compreendeu o que provocou a doença e o que esta lhe causou, de modo que adotou comportamentos que prevenissem uma reincidência.

Contextualizando essa história com o trabalho docente, vislumbramos um cenário em que o professor e a professora, muitas vezes, não reconhecem seus sintomas como pertencentes à uma doença, mas atribuem a um fracasso pessoal e profissional como vimos no capítulo anterior.

Neste capítulo, queremos nos ater ao resgate da sanidade da figura docente através do ato de cuidar-se, entendendo que o cuidado precisa ser abraçado em todas as suas dimensões: física, mental, emocional e espiritual. Como o cuidado pode despertar o desenvolvimento pessoal (no sentido de cuidar de si, cuidar do outro e cuidar do planeta) e a inteireza do ser humano nesse processo de encontros, desencontros e reencontros consigo e com a sua verdade mais profunda.

4.1 A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO

Em sua obra *Saber Cuidar*, Leonardo Boff destaca que “colocar cuidado em tudo o que projeta e faz, eis a característica singular do ser humano”¹²⁵. Diante do que foi exposto até aqui, pensar cuidado nos remete a questões tais como, estamos, como professores e professoras, nos cuidando? Como estamos nos cuidando? O

¹²⁴ JECA TATU.

¹²⁵ BOFF, 2012, p. 35.

que estamos fazendo para melhorar as condições do cuidado? Quais cuidados precisamos ter para nos manter saudáveis? Se nós não nos cuidarmos, poderemos cuidar de outras pessoas? Afinal, o que é cuidado?

Discorreremos acerca do cuidado baseados em Boff que apresenta o conceito retratando que muito “mais que uma técnica, o cuidado é uma arte, um paradigma novo de relacionamento para com a natureza, para com a Terra e para com os outros seres humanos¹²⁶”. Apresenta o cuidado como uma atitude, uma fonte incessante de atos que não se esgota nem se equivale a uma prática que começa e acaba em si mesma e que é parte da natureza do ser humano.

Dentro deste conceito, o autor traz duas abordagens acerca do cuidado, intrínsecas à natureza humana, profundamente interligadas. A primeira, expressa “atitude de desvelo, de solicitude e de atenção para com o outro. A segunda, de preocupação e de inquietação”¹²⁷. Explica que isso ocorre porque a existência de alguém tem importância, uma vez que quem cuida se sente envolvido e afetivamente ligado ao outro. A pessoa passa a dedicar-se ao outro, dispõe-se a participar e se envolver com a vida do outro, suas buscas, sofrimentos e desígnios. Isto implica dizer que, o cuidado é um modo-de-ser-no-mundo¹²⁸.

Considerando tais fatos, é preciso cuidar de si. É através do seu trabalho que o ser humano busca se constituir como sujeito, materializando-se num espaço social e que se realiza não de forma individual, mas de forma coletiva. E isso é reafirmado por Boff quando cita que há dois modos de ser no mundo: o trabalho e o cuidado. O modo de ser no trabalho ocorre pela interação e intervenção na natureza, de modo que nessa interação ele conheça suas leis e, dessa forma, possa intervir, tornando sua vida mais tranquila. É através do trabalho que ele constrói seu lugar no mundo, intervindo, modificando, (des)construindo a si mesmo e a natureza¹²⁹.

Pertencer a um lugar nos aprisiona a uma maneira de morar, de trabalhar e de fazer história. Boff ressalta que o ser humano está sempre em busca de uma completa felicidade e harmonia entre os indivíduos, o que o impulsiona a lançar sobre o mundo os seus melhores sonhos e a buscá-los constantemente¹³⁰.

¹²⁶ BOFF, 2012a, p. 21.

¹²⁷ BOFF, Leonardo. **Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra**. 18.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012b. p. 91-92.

¹²⁸ BOFF, 2012b, p. 92.

¹²⁹ BOFF, 2012b, p. 92.

¹³⁰ BOFF, 2012b, p. 92.

O segundo modo de ser conceituado por Boff, o modo de ser cuidado, o qual não se opõe ao modo de ser trabalho, mas possibilita outra forma de enxergar a relação sujeito-objeto, passando para sujeito-sujeito, de modo que não se estabeleça mais uma relação de domínio, mas de convivência, interação e comunhão¹³¹.

Boff ressalta que para haver cuidado é imprescindível a intimidade, o acolhimento, o respeito, a sintonia com o outro e/ou objeto, entendendo que trabalho e cuidado não se opõem, mas se unem. E quando o ser humano tem sua força de trabalho vendida e/ou explorada, numa situação de dominação, em que o cuidado é esquecido, surge o adoecimento¹³².

Desse modo, é fundamental o ato de cuidar e há a necessidade de essas ações estarem presentes nas instituições de ensino. É essencial investir em ações que objetivem “a construção da identidade organizacional, que possibilite a criação de vínculos afetivos e favoreça mudanças significativas buscando o conhecimento da cultura organizacional e aprimoramento das relações entre seus membros”¹³³.

De acordo com Graziela Cucchiarelli Werba e Dulcineia Sonneborn, o cuidado “está intimamente interligado ao acolhimento, mesmo porque acolher requer cuidado”¹³⁴. O processo de acolhimento e integração é um elemento primordial no início da carreira docente. Quando o e a docente ingressam em uma instituição de ensino superior, principalmente em um Instituto Federal, passa a fazer parte de uma nova realidade, uma vez que cada entidade possui suas características e especificidades. Nesse momento inicial, é imprescindível que a instituição promova ações de cuidado, acolhimento, socialização e integração de seus membros, despertando o sentimento de pertencimento no e na docente, criando assim um ambiente de trabalho receptivo ao novo e a nova profissional.

Para Sandra Ferreira, o acolhimento é a etapa inicial no ingresso do servidor e da servidora, e deve ser aplicado no momento de sua entrada na instituição. Esse período de inserção tem fundamental importância e pode influenciar de forma

¹³¹ BOFF, 2012b, p. 95.

¹³² BOFF, 2012b, p. 96.

¹³³ SILVA, Francislene Rosas da; SILVA, Ronegildo de Souza; AZEVEDO, Hellen Sandra Freires da Silva; AZEVEDO, José Marlo Araújo de. Acolhimento institucional e integração docente: articulação necessária ao início da docência na educação profissional no extremo oeste da Amazônia. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, v. 4, n° especial, 2020, p. 180.

¹³⁴ SONNEBORN, Dulcineia; WERBA, Graziela Cucchiarelli. Acolher, cuidar e respeitar: contribuição para uma teoria e técnica do acolhimento em saúde mental. **Revista Conversas Interdisciplinares**, v. 8. N. 3. 2013, p. 8.

positiva ou negativa em toda sua carreira profissional. A autora destaca ainda que a integração pode contribuir para a motivação dos e das profissionais em permanecerem na organização¹³⁵.

Paul Spector reforça que o comprometimento no trabalho está relacionado ao grau de ligação da pessoa com a instituição¹³⁶. Miriane Zanetti Giordan *et al.* corroboram ainda que a maneira como os e as docentes são acolhidos pelas instituições de ensino e seus pares influenciam diretamente em sua atuação profissional. O processo de acolhimento pode contribuir na criação da identidade institucional e no fortalecimento da cultura organizacional¹³⁷.

Não obstante, em muitas instituições de ensino não há uma política ou normativa para promoção de ações de cuidado, acolhimento ou acompanhamento dos e das docentes ingressantes. Silva *et al.* ao analisarem a percepção dos servidores e servidoras quanto ao processo de acolhimento e iniciação no Instituto Federal do Acre - *Campus* Cruzeiro do Sul relataram que as ações de integração são praticamente inexistentes no *campus*, sobre as quais precisam ser pensadas “estratégias de fortalecimento da cultura organizacional pela gestão considerando não somente o seu fazer pedagógico, mas também e especialmente no que se refere ao bem-estar docente”¹³⁸.

De acordo com o estudo, a maioria dos entrevistados e das entrevistadas apontaram nunca ou raramente terem participado de ações de acolhimento na instituição, ressaltaram ainda que ações voltadas ao bem-estar dos servidores e das servidoras, bem como momentos de integração entre os mesmos e as mesmas são promovidos ocasionalmente pela gestão. Outrossim, os e as docentes entrevistados e entrevistadas têm consciência da importância da realização de tais ações e acreditam que o apoio e o cuidado institucional contribuem positivamente na atuação docente¹³⁹.

¹³⁵ FERREIRA, Sandra. **Acolhimento, integração e empenhamento organizacional**: estudo de caso no sector das telecomunicações. 2008, 131f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Lisboa, 2008, p. 35-41.

¹³⁶ SPECTOR, Paul. **Psicologia nas organizações**. São Paulo: Saraiva, 2002, p. 254-263.

¹³⁷ GIORDAN, Miriane Zanetti; HOBOLD, Márcia de Souza; GLASENAPP, Dirlene; ANDRÉ, Marli Elisa Dalmazo Afonso de. Acolhimento e acompanhamento do professor iniciante na Rede Pública Municipal de Ensino. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO – EDUCERE, 12., 2015, Curitiba-PR. **Anais [...]**. Curitiba: Universitária Champagnat, 2015. p. 13382-13398.

¹³⁸ SILVA; SILVA; AZEVEDO; AZEVEDO, 2020, p. 177.

¹³⁹ SILVA; SILVA; AZEVEDO; AZEVEDO, 2020, p. 177

Compreender a organização do trabalho docente pode ajudar a prevenir o adoecimento do e da profissional, pois o autoconhecimento pode possibilitar o cuidado e autocuidado. Apesar disso, em um novo estudo, Francislene Rosas da Silva *et al.* refletem que no Campus Cruzeiro do Sul “a gestão da cultura organizacional apresenta limitações, representando desafios para a inserção na carreira, especialmente para a prática docente”¹⁴⁰. A pesquisa mostrou que os e as profissionais docentes em sua maioria, no início da carreira, não tiveram ou tiveram em partes orientação ou acesso a documentos inerentes a sua prática docente, a saber Projetos Políticos Pedagógicos de cursos, Organização Didática Pedagógica e Planos de Cursos, tais documentos são fundamentais para o conhecimento da estrutura organizacional.

É extremamente importante o conhecimento cultural e organizacional para garantir uma melhor adaptação, bem como contribuir para o êxito das atividades educacionais. Uma vez que estes fatores contribuem para a efetivação da qualidade do ensino, mediante a construção da identidade institucional e permanência do profissional na instituição. Nas instituições de ensino superior, em geral há uma grande rotatividade de servidores devido a diversos fatores, a saber remoção, redistribuição, permuta, exoneração a pedido, dentre outros.

No Instituto Federal do Acre, Campus Cruzeiro do Sul, por exemplo, durante uma década de implementação da instituição 46 docentes de 19 áreas deixaram a unidade por falta de afinidade, adaptação, devido a inexistência de práticas de cuidado, acolhimento e integração por parte da gestão e este número tende a aumentar. Visto que o corpo docente do campus é formado em sua maioria por profissionais de diferentes estados brasileiros, alguns desses e dessas docentes trazem consigo uma bagagem de conhecimentos advindos de suas regiões, muitos ainda estão adentrando ao serviço público pela primeira vez cheios de anseios, motivações e expectativas. Existe ainda, nos anos iniciais de ingresso nas instituições de ensino o estágio probatório, período no qual o e a docente são constantemente avaliados¹⁴¹.

¹⁴⁰ SILVA, Francislene Rosas da; SILVA, Ronegildo de Souza; AZEVEDO, Hellen Sandra Freires da Silva; AZEVEDO, José Marlo Araújo de. Gestão da cultura organizacional no Instituto Federal: limites, desafios e rotatividade docente na Amazônia Sul Ocidental. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 6, p. 39436-39458, jun. 2020, p. 39436.

¹⁴¹ SILVA; SILVA; AZEVEDO; AZEVEDO, 2020, p. 39448.

Durante um estudo relatos de dificuldade em apresentar bons resultados e insatisfações apareceram nas falas dos e das docentes entrevistados que afirmaram ter maior dificuldade no início da carreira, destacaram ainda que a cobrança excessiva gerou medo do fracasso, problemas de controle emocional e culpa pelo fracasso escolar/reprovações¹⁴².

Cuidados simples, como o acolhimento, podem sanar emoções negativas, diminuir a ansiedade, a rotatividade de servidores. Além disso, se o servidor e a servidora se sentirem bem, acolhidos, isso influenciará no bom desempenho de suas funções. É mister que as instituições fortaleçam ações de acolhimento, cuidado e integração docente. A ausência de uma política adequada dessas ações pode provocar a sensação de abandono e exclusão no e na profissional, o que compromete a qualidade dos serviços, o bem-estar e as condições de trabalho.

Ademais, para Chiavenato fatores como rotatividade, ausência do funcionário no trabalho, questões de organização da gestão, são elementos que podem provocar falta de motivação e estímulo, condições desagradáveis de trabalho e uma integração funcional deficiente. Na medida em que as relações de trabalho afetam o e a docente, um ambiente hostil, a dificuldade em se adaptar, pouca ou quase nenhuma integração, podem ocasionar sensações de inadequação ao posto de trabalho, inquietações, inseguranças, baixa realização profissional, causando desgaste físico e emocional e por sua vez, esses sentimentos de sofrimento potencializam o surgimento da síndrome de *Burnout*¹⁴³.

Nesse sentido, Carlotto aponta que é extremamente relevante investigar o sofrimento psíquico vivido pelos e pelas docentes, principalmente a Síndrome de *Burnout*, uma vez que sua ocorrência em professores tem sido considerada um fenômeno psicossocial relevante, se considerarmos que afeta não somente os e as docentes como também o ambiente educacional, que implica, inclusive, no alcance dos objetivos pedagógicos, considerando que os e as profissionais acometidos pela síndrome desenvolvem um processo de alienação, desumanização e apatia, que por sua vez gera problemas de saúde, absenteísmo e desejo de desistir da profissão¹⁴⁴.

Fica, portanto, evidente que a implementação de estratégias de cuidado é consideravelmente importante para a prevenção e mitigação do adoecimento desses

¹⁴² SILVA; SILVA; AZEVEDO; AZEVEDO, 2020, p. 39436-39458.

¹⁴³ CHIAVENATO, I. **Planejamento, recrutamento e seleção de pessoal**: como agregar talento à empresa. 7. ed. rev. e atual. Barueri, SP: Manole, 2009, p. 29-64.

¹⁴⁴ CARLOTTO, 2002, p. 25.

e dessas profissionais da educação. Conforme Boff relata, sem cuidado, deixamos de ser humanos. “Se não recebermos cuidado, desde o nascimento até a morte, o ser humano desestrutura-se, define-se, perde sentido e morre”¹⁴⁵.

4.2 O AUTOCUIDADO

Sobre a definição de autocuidado Boff destaca que “cuidar de si mesmo é amar-se, acolher-se, reconhecer nossa vulnerabilidade, saber perdoar-se e desenvolver a resiliência que é a capacidade de dar a volta por cima e aprender dos erros e contradições”¹⁴⁶.

De acordo com Julia B. George, o autocuidado é a ação que o ser humano desenvolve em seu benefício com o intuito de manter a vida, a saúde e o bem-estar. Ela aponta que para haver o autocuidado, faz-se necessária a ação do cuidado que seria a capacidade da pessoa de se engajar, tornando-se agente do seu autocuidado e desenvolver-se no processo de viver o dia-a-dia por meio de um processo espontâneo de aprendizagem¹⁴⁷.

Rosa Yuka Sato Chubaci e Íris Maria Fraga explicam que a pessoa é responsável por seu autocuidado, que por sua vez é resultado de um conjunto de experiências que são vivenciadas e aprendidas e que implica no desenvolvimento de hábitos saudáveis com vistas à manutenção da própria saúde¹⁴⁸.

Michael Foucault retrata que o cuidar de si envolve o desenvolvimento de técnicas que permitam às pessoas efetuarem, sozinhas ou com a ajuda de outras, certo número de operações sobre seus corpos e suas almas, seus pensamentos, suas condutas e seus modos de ser; de se transformarem a fim de atender certo estado de felicidade, de pureza, de sabedoria, de perfeição ou imortalidade¹⁴⁹.

Por sua vez, Giorlando Laranjeira Barbosa relata que “no Cuidado de si realizam-se ações pelas quais se manifestam possibilidades de assumir, modificar,

¹⁴⁵ BOFF, 2012, p. 34.

¹⁴⁶ BOFF, Leonardo. **Desafio Permanente:** cuidar de si mesmo. Disponível em: <http://cartamaior.com.br/?/Coluna/Desafio-permanente-cuidar-de-si-mesmo/34097> . Acesso em: 19 mar. 2021.

¹⁴⁷ GEORGE, Julia B. **Teorias de enfermagem:** dos fundamentos à prática profissional. 4. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000. p. 375.

¹⁴⁸ CHUBACI, Rosa Yuka Sato; FRAGA, Iris Maria. As motivações para o autocuidado dos docentes de uma universidade pública: um enfoque da Fenomenologia Social. **Revista Kairós:** Gerontologia, v. 16, n. 1, p. 167-190, 2013. p. 169.

¹⁴⁹ FOUCAULT, Michael. **História da sexualidade:** o cuidado de si. 10 ed. Rio de Janeiro: Graal, 1985. p. 61.

purificar, transformar e transfigurar as concepções da existência a partir de si mesma”¹⁵⁰. Aponta que para analisar o seu interior e perceber as suas possíveis fragilidades, a pessoa precisa ter consciência de quem ela é. Somente assim, o ser humano pode redimir-se e transformar-se, passando para um processo de purificação que visa abdicar “do que não permite a pessoa vir a ser quem é”¹⁵¹.

Desta forma, poderíamos sugerir um método mais holístico para cuidar de si, como a prática da meditação, em que a pessoa docente consiga tomar a si mesmo como objeto de conhecimento e ação, olhar para dentro de si mesma e conhecer-se, para entender o que aconteceu dentro de si e, então, transformar-se e construir um estilo próprio, mediante a prática de técnicas de cuidado de si, construindo a si mesmo como artesão da beleza da sua própria vida¹⁵².

Faz-se importante destacar que, o cuidado de si precisa ser significativo e relevante para a pessoa. Desta forma, faz-se necessário um equilíbrio entre as coisas da alma e aquilo que compete ao corpo, pois um está interligado ao outro. Assim, “os males do corpo e da alma podem comunicar-se entre si e intercambiar seus malestares: lá onde os maus hábitos da alma podem levar a misérias físicas enquanto que os excessos do corpo manifestam e sustentam as falhas da alma”¹⁵³.

Desse modo, um grande desafio para o professor e a professora seria combinar trabalho e cuidado. Um estudo conduzido por Ana Paula dos Santos Silva, que analisou a relação entre a prática de autocuidado e a Síndrome de *Burnout* em 314 docentes da rede municipal de João Pessoa, identificou que uma maioria dos participantes não apresentou níveis suficientes de autocuidado, o que a pesquisadora classificou como preocupante¹⁵⁴.

A autora reforça que a falta de manutenção da saúde mental implica no aumento dos riscos para o desenvolvimento de doenças como estresse e Síndrome

¹⁵⁰ BARBOSA, Giorlando Laranjeira. **O desenvolvimento da consciência moral pelo cuidado: uma nova hermenêutica para o discernimento de dilemas e conflitos éticos**. São Leopoldo, RS, 2019. 138 p. Dissertação (Mestrado Profissional) - Faculdades EST, Programa de Pós-Graduação, São Leopoldo, 2019. Disponível em: http://dspace.est.edu.br:8080/jspui/bitstream/BR-SIFE/1018/1/barbosa_gl_tmp659.pdf. Acesso em: 7 nov. 2020. p. 39.

¹⁵¹ BARBOSA, 2020, p. 39.

¹⁵² VENTURA, Rodrigo Cardoso. **A estética da existência: Foucault e Psicanálise**. Cogito, Salvador, v. 9, p. 64-66, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-94792008000100014&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 17 dez. 2020.

¹⁵³ FOUCAULT, 1985, p. 62.

¹⁵⁴ SILVA, Ana Paula dos Santos. **Análise da relação entre práticas de autocuidado e Síndrome de Burnout na docência**. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal da Paraíba, 2019. p. 91.

de *Burnout*. De fato, o mesmo estudo mostrou que 55% do público entrevistado apresentaram níveis médio, alto ou crítico de sintomas de *Burnout*¹⁵⁵.

Importa mencionar que o trabalho de Silva comprovou estatisticamente a hipótese de que existe uma correlação negativa entre o autocuidado e os sintomas do *Burnout*. Desse modo, quanto maior a capacidade de autocuidado, menor é a probabilidade de se desenvolverem sintomas relacionados a essa Síndrome. Esse estudo reforça que as práticas de autocuidado são necessárias para a prevenção do adoecimento da professora e do professor¹⁵⁶.

Muitas são as formas de cuidar de si. Uma pesquisa realizada por Andrea Ferreira Leite com docentes universitários da Universidade de Brasília apresentou alguns exemplos de práticas de autocuidado que os e as participantes adotam, a saber, boa alimentação, realização de atividades físicas e de lazer, sono, meditação, psicoterapia, autoconhecimento, contato com a natureza e organização do tempo. Percebe-se, então, um zelo não apenas com o corpo, mas com a alma, corroborando com o pensamento de Boff sobre o equilíbrio que deve existir entre essas duas esferas da vida humana¹⁵⁷.

Apesar de o ser humano ser o principal promotor do seu autocuidado, as instituições de ensino também têm responsabilidade com essas práticas. Novamente, o estudo de Silva evidenciou que os estabelecimentos de ensino podem contribuir no desenvolvimento de práticas de autocuidado e na disponibilização de infraestrutura e de ações coletivas adequadas ao exercício digno da docência¹⁵⁸.

A autora esclarece que as secretarias de educação, por exemplo, podem colaborar na promoção do autocuidado do professor e da professora “por meio de cursos e palestras sobre saúde e bem-estar do professor, campanhas para a saúde docente com exames rápidos através de verificação de diabetes, pressão arterial etc.”¹⁵⁹. Dessa maneira, Silva acredita que tanto a Secretaria de Educação como as unidades escolares podem desempenhar importante papel na prevenção da Síndrome de *Burnout* por meio do autocuidado e no estabelecimento de uma cultura do cuidado e do autocuidado na escola¹⁶⁰. Patrícia Perniciotti *et al.* confirmam que

¹⁵⁵ SILVA, 2019, p. 95

¹⁵⁶ SILVA, 2019, p. 112.

¹⁵⁷ LEITE, Andrea Ferreira. **Promoção da Saúde de professores da grande área da saúde**. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade de Brasília, 2016. p. 82.

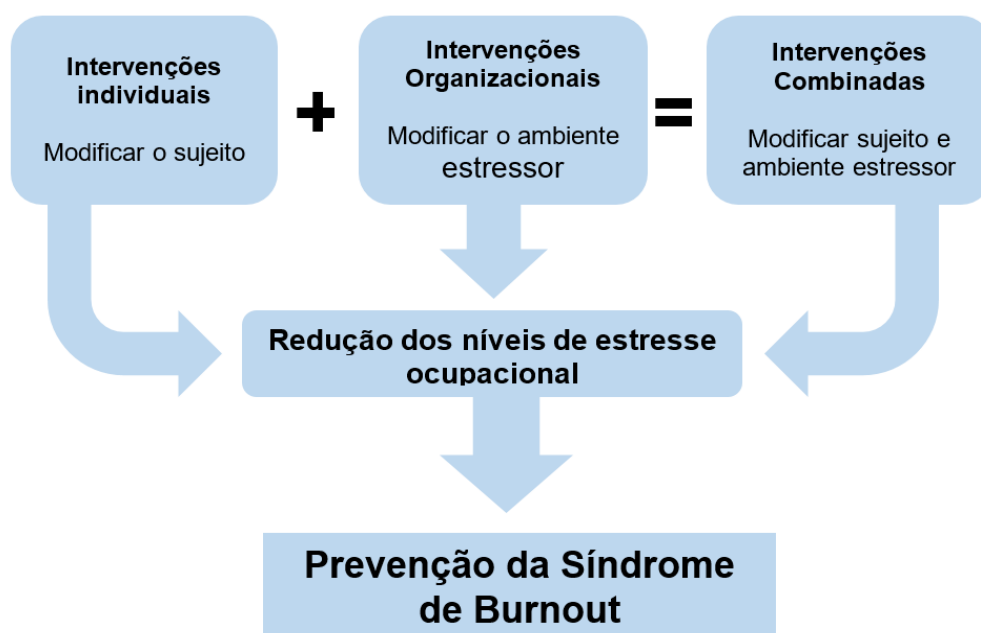
¹⁵⁸ SILVA, 2019, p. 141.

¹⁵⁹ SILVA, 2019, p. 132.

¹⁶⁰ SILVA, 2019, p. 132.

intervenções individuais, organizacionais e combinadas podem ser realizadas visando a prevenção da Síndrome de *Burnout* através da diminuição do Estresse Ocupacional (ver Figura 6). Os autores destacam ainda que as intervenções individuais implicam na responsabilidade individual do e da profissional por manter sua própria saúde emocional e física, por meio de práticas de cuidado e autocuidado como meditação, atividade física, dentre outras. Enquanto as intervenções organizacionais remetem à responsabilidade das instituições em criar um ambiente de trabalho saudável com melhores condições laborais para seus funcionários e suas funcionárias, como por exemplo, ações de integração, acolhimento, treinamento dos e das profissionais e mudança das condições físico-ambientais¹⁶¹.

Figura 6 - Intervenções para a prevenção da Síndrome de *Burnout*



Fonte: Adaptado de Perniciotti *et al.*¹⁶²

4.3 A RELAÇÃO CORPO, MENTE E ESPIRITUALIDADE

Em se tratando de saúde, percebe-se que o corpo físico e a mente ocupam um lugar de destaque quando se pensa em cuidado. Na verdade, de acordo com Ymiracy Nascimento de Souza Polak, as questões sobre homem-saúde oscilaram

¹⁶¹ PERNICIOTTI, Patrícia; SERRANO JÚNIOR, Carlos Vicente; GUARITA, Regina Vidigal; MORALES, Rosana Junqueira; ROMANO, Bellkiss Wilma. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. *Rev. SBPH*, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 35-52, jun. 2020, p 45-46.

¹⁶² PERNICIOTTI *et al.*, 2020, p. 45.

entre dois polos ao longo do tempo, a saber, o do corpo e do espírito e o do corpo e da mente, revelando uma visão dicotomizada e fragmentada da vida humana¹⁶³.

O autor esclarece que

Esta dicotomia é resultante de um pensar reducionista que se faz presente desde a Grécia Antiga, retomado intensamente na idade moderna por Descartes, com o pensamento racionalista, no qual a razão reina absoluta e o corpo assume a função secundária de guardião da mente. Apesar do corpo ser um tema milenar, o conhecimento do corpo existente no mundo cultural é pequeno, não claro, mesclado pelos interesses da ciência e da tecnologia, interesses estes legitimados pela cultura vigente¹⁶⁴.

Ainda de acordo com Polak, essa visão dicotomista corpo-mente e corpo-espírito determinam, da modernidade até agora, como o corpo é tratado no contexto da saúde: tal qual um automóvel, o corpo é considerado uma máquina que precisa de revisão, importando trocar suas peças para que volte a ter bom desempenho, ainda mais num mundo marcado pela produção e pelo consumo¹⁶⁵.

No entanto, em Saber Cuidar, Boff aborda que a cura integral do ser humano sempre esteve relacionada a sua totalidade e não apenas a parte enferma. O autor retrata que pensar Corpo requer entender que se trata de uma parte do ser humano e não sua totalidade. “É aquela porção do universo que nós animamos, informamos, conscientizamos e personalizamos”¹⁶⁶.

Faz-se necessário deixar de negligenciar o cuidado espiritual. Boff retrata isso quando afirma que:

Há descuido e descaso pela dimensão espiritual do ser humano, pelo *spirit de finesse* (espírito de gentileza) que cultiva a lógica do coração e do enternecimento por tudo o que existe e vive. Não há cuidado pela inteligência emocional, pelo imaginário e pelos anjos e demônios que o habitam.¹⁶⁷

Adhemar Arthur Chioro dos Reis afirma que, usualmente, definimos saúde como a ausência de doença, embora essa visão simplista não consiga compreender a complexidade do tema. O autor discute, fundamentado na literatura, que em nossa medicina se perpetua o modelo biomédico, descrito como aquele que trata como

¹⁶³ POLAK, Ymiracy Nascimento de Souza. A concepção de corpo no mundo da saúde. **Cogitare Enfermagem**, v. 1, n. 1, 1996. p. 4.

¹⁶⁴ POLAK, 1996. p. 4.

¹⁶⁵ POLAK, 1996, p. 7.

¹⁶⁶ BOFF, 2012, p. 142.

¹⁶⁷ BOFF, 2012, p. 19.

verdade única o processo de saúde-doença, baseando-se no pensamento racional moderno¹⁶⁸.

Nesse cenário, o cuidado volta-se para a doença ou parte dela e desconsidera o paciente em sua totalidade, de forma que a espiritualidade fica às margens do processo de cuidado¹⁶⁹.

Adicionalmente, Franklin Santana Santos e Dora Incontri assumem que uma grande dificuldade da medicina moderna é que ela entende o ser humano como uma doença e, por isso, geralmente o desconecta de sua parte psicológica, social e espiritual¹⁷⁰.

Ainda de acordo com os autores, até o século XVIII, o cuidar era a preocupação central da medicina, que por sua vez, no século seguinte, foi substituído pelo curar - o principal objetivo da medicina moderna. Essa transição foi radical ao renunciar a espiritualidade humana, considerando apenas a sua composição biológica¹⁷¹.

Entretanto, Chioro dos Reis enfatiza que manter o foco apenas nos investimentos nos serviços de assistência médica tem se mostrado incapaz de influenciar, por si só, os indicadores de saúde, considerando que há evidências de que intervenções e mudanças em outros aspectos da vida têm maior impacto epidemiológico¹⁷².

Desse modo, para Kátia Bones Rocha e Jorge Castellá Sarriera, o conceito de saúde evolui para uma compreensão mais ampla que considera, além do corpo, a qualidade de vida e o bem-estar do sujeito, enfatizando aspectos que são capazes de potencializar uma vida saudável¹⁷³. Chioro dos Reis então propõe uma nova postura ética, que consiste não apenas em priorizar o cuidado físico, mas inclui também as práticas de cuidado, as terapias, a responsabilidade por si, pelo social

¹⁶⁸ CHIORO DOS REIS, Ademar Arthur. Saúde, terapias integrativas e espiritualidade: uma visão ampliada da medicina e do cuidado integral à saúde. *In*: ECCO, Clovis; QUICENO, Japcy Margarita; QUADROS, Eduardo Gusmão de; SIGNATES, Luiz. (Org.). **Religião, saúde e terapias integrativas**. 1 ed. Goiânia: Editora Espaço Acadêmico, 2016, v. I, p. 11-44. p. 20 e 24.

¹⁶⁹ CHIORO DOS REIS, 2016, p. 26.

¹⁷⁰ SANTOS, Franklin Santana; INCONTRI, Dora. A arte de cuidar: saúde, espiritualidade e educação. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 34, n. 4, p. 488-97, 2010. p. 494.

¹⁷¹ SANTOS; INCONTRI, 2010, p. 490.

¹⁷² CHIORO DOS REIS, 2016, p. 25.

¹⁷³ ROCHA, Kátia Bones; SARRIERA, Jorge Castellá. Saúde percebida em professores universitários: gênero, religião e condições de trabalho. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 10, n. 2, p. 187-196, 2006. p. 188.

(sanitário) e pelo meio ambiente¹⁷⁴. Esse cuidado implica considerar a espiritualidade na saúde docente.

4.4 A IMPORTÂNCIA DA ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE DOCENTE

Como mencionado, a espiritualidade constitui parte importante do processo de cuidado. De acordo com Santos e Incontrin, por quase 2.000 anos os cuidados na área da saúde estiveram relacionados à espiritualidade ou às práticas religiosas¹⁷⁵. Para os autores, embora a Organização Mundial da Saúde conceitue saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social”, tal definição exclui o fator espiritual¹⁷⁶.

Não obstante, observa-se que a espiritualidade tem sido um tema de interesse crescente para pesquisadores das áreas médicas¹⁷⁷. Assim, compreende-se que por meio da espiritualidade e da religiosidade é possível modificar a forma como cuidados do corpo e da mente, ampliando a capacidade do ser humano resistir diante do adoecimento¹⁷⁸. Mario Fernando Prieto Peres *et al.* reconhecem que

A atenção ao aspecto da espiritualidade se torna cada vez mais necessária na prática de assistência à saúde. Cada vez mais a ciência se curva diante da grandeza e da importância da espiritualidade na dimensão do ser humano. Ser humano é buscar significado em tudo que está em nós e em nossa volta, pois somos seres inacabados por natureza e estamos sempre em busca de nos completar¹⁷⁹.

Por sua vez, Moisés Corrêa Seixas disserta que uma prática religiosa ou espiritual é fonte de proteção, assim como a alimentação saudável e a prática de

¹⁷⁴ CHIORO DOS REIS, 2016, p. 39.

¹⁷⁵ SANTOS; INCONTRI, 2010, p. 490.

¹⁷⁶ SANTOS; INCONTRI, 2010, p. 494.

¹⁷⁷ TONIOL, Rodrigo. Espiritualidade que faz bem. Pesquisas, políticas públicas e práticas clínicas pela promoção da espiritualidade como saúde. **Sociedad y Religión: Sociología, Antropología e Historia de la Religión en el Cono Sur**, v. 25, n. 43, p. 110-143, 2015, p. 115. SEIXAS, Moisés Corrêa. ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE. **UNITAS-Revista Eletrônica de Teologia e Ciências das Religiões**, v. 5, n. 2, p. 1065-1087, 2018, p. 1067.

¹⁷⁸ DE LIMA BRANDÃO, Juliana *et al.* Espiritualidade e Religiosidade no contexto da integralidade da assistência: reflexões sobre o cuidado integral em saúde e enfermagem. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e5499108780-e5499108780, 2020, p. 6.

¹⁷⁹ PERES, Mario F. P.; ARANTES, Ana Cláudia de Lima Quintana; LESSA, Patrícia Silva; CAOUS, Cristofer André. A importância da integração da espiritualidade e da religiosidade no manejo da dor e dos cuidados paliativos. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 34, n. supl. 1, p. 82-87, 2007. p. 83.

atividades físicas, de forma que as implicações da fé para as dimensões físicas e mentais são intrigantes¹⁸⁰.

Observa-se também que religião e espiritualidade podem ter a mesma conotação em alguns estudos, dependendo do sentido dado pela população estudada, conforme apontam Fábio Araújo Dias *et al.*¹⁸¹. No entanto, para esses autores “a religião aponta para uma produção humana a partir de ritos, tradições, crenças, práticas devocionais a uma ou mais divindade”¹⁸², tratando-se de uma “uma construção historicamente constituída pelas pessoas ao longo dos séculos e retratam suas compreensões de uma possível realidade metafísica ou transcendente”¹⁸³. Por outro lado, a espiritualidade se refere a um significado mais intrínseco e relativo a cada indivíduo, de forma que “cada pessoa, em sua singularidade e percepção de mundo, vivencia e elabora para si sentidos de vida, valores e propósitos da própria existência”¹⁸⁴.

De fato, espiritualidade e religião, tratando-se ou não de mesmos significados, apresentam-se na literatura como benéficas à saúde humana. Seixas declara que a fé, creditada a Deus ou à dimensão espiritual, filiada ou não a uma instituição religiosa, adepta ou não de práticas litúrgicas, pode determinar a saúde e o bem-estar do ser humano¹⁸⁵.

Um estudo realizado por Sandra Maria Alexandre Volcan *et al.* com 464 estudantes de uma universidade brasileira evidenciou que quanto maior o escore de bem-estar espiritual e existencial, maior a probabilidade de o indivíduo possuir boa saúde mental. Demonstrou-se que os indivíduos com escores inferiores “apresentaram uma frequência duas vezes maior de transtornos psiquiátricos menores”.¹⁸⁶ Os autores apontam que “vários estudos sugerem que o exercício de atividades espirituais (a oração e outros rituais, por exemplo) podem influenciar, psicodinamicamente, a saúde através de emoções positivas (como a esperança, o

¹⁸⁰ SEIXAS, 2018, p. 1067.

¹⁸¹ DIAS, Fabio Araujo *et al.* Espiritualidade e saúde: uma reflexão crítica sobre a vida simbólica. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 5, p. e52953113-e52953113, 2020. p. 14.

¹⁸² DIAS *et al.*, 2020, p. 14.

¹⁸³ DIAS *et al.*, 2020, p. 14.

¹⁸⁴ DIAS *et al.*, 2020, p. 14.

¹⁸⁵ SEIXAS, 2018, p. 1067.

¹⁸⁶ VOLCAN, Sandra Maria Alexandre, SOUSA, Paulo Luis Rosa, MARI, Jair de Jesus, & Horta, Bernardo Lessa. Relação entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores: estudo transversal. **Revista de Saúde Pública**, v. 37, n. 4, 2003, p. 444.

perdão, a autoestima e o amor)¹⁸⁷. Assim, sugeriu-se que a prática de atividades espirituais e religiosas materializadas em ações são benéficas à saúde.

Complementarmente, uma pesquisa conduzida por Rocha e Sarriera com 161 professores e professoras do ensino superior demonstrou estatisticamente que os indivíduos praticantes de religião frente aos não-praticantes possuem melhores níveis de saúde geral, menos desconfiança com o próprio desempenho e menos distúrbios de sono¹⁸⁸.

Julio Fernando Pietro Peres, Manoel José Pereira Simão e Antonia Gladys Nasello, comentando sobre o trabalho de Muller *et al.* (2001), concluíram que a maioria dos estudos analisados mostrou que a prática da religião e da espiritualidade se relacionam com melhores índices de saúde, como longevidade, qualidade de vida e com menores índices ansiedade, depressão e suicídio¹⁸⁹.

Adicionalmente, Harold G. Koenig declara que a vasta maioria das investigações científicas realizadas com populações saudáveis sugere que as crenças e as atividades religiosas se associam com maiores escalas de bem-estar, de saúde mental e de êxito no enfrentamento de situações estressantes. Semelhantemente, outros diversos estudos têm demonstrado que há uma influência da religiosidade e da espiritualidade sobre a saúde, atuando, de forma mais robusta, num cenário preventivo ao desenvolvimento de enfermidades.

Diante desses apontamentos, a espiritualidade se apresenta como um fator que pode atuar na prevenção do *Burnout* em docentes. De acordo com Malvina Amaral Dorneles *et al.*¹⁹⁰, é preciso problematizar e explorar o modelo de formação docente, os seus limites e as suas lacunas, e construir uma proposta de trabalho docente considerando estudos sobre a espiritualidade. Afinal, a espiritualidade está relacionada ao bem-estar existencial, ao estabelecimento de emoções positivas, à melhoria da qualidade de vida e, conseqüentemente, da saúde mental. Portanto, defende-se que práticas e exercícios espirituais, em suas mais diversas possibilidades, são importantes para o enfrentamento das condições estressantes que norteiam o trabalho de muitos professores e professoras.

¹⁸⁷ VOLCAN *et al.*, 2003, p. 445.

¹⁸⁸ ROCHA; SARRIERA, 2006, p. 191.

¹⁸⁹ PERES, Julio Fernando Prieto; SIMÃO, Manoel José Pereira; NASELLO, Antonia Gladys. Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia. **Archives of Clinical Psychiatry** (São Paulo), v. 34, p. 136-145, 2007. p. 140.

¹⁹⁰ DORNELES, Malvina amaral *et al.* Núcleo Interdisciplinar de Estudos Transdisciplinares sobre Espiritualidade. P. 222-p. 236. *In*: TEIXEIRA, Evilázio Francisco Borges; MÜLLER, Marisa Campio; DA SILVA, Juliana Dors Tigre. **Espiritualidade e qualidade de vida**. Edipucrs, 2004. p. 132.

Esse cuidado em relação aos profissionais da docência está relacionado com o que Afonso Murad chama de "gestão da sala de aula para o trabalho do professor".¹⁹¹ Destaca o autor que as pessoas gestoras têm a tendência de internalizar o papel que desempenham de tal forma que acabam deixando com que outras dimensões de sua pessoa se percam ou não se desenvolvam.¹⁹² Por isso, compreendendo que a espiritualidade é a essência invisível, fundamental ao ser humano em sua vida, "[...] viver a espiritualidade na gestão exige fazer silêncio e retirar-se nos momentos mais exigentes."¹⁹³ Isso significa qualidade nas relações entre as pessoas, bem como a valorização das mesmas no ambiente de trabalho (que é um ambiente de relações).

Um exemplo de prática espiritual que pode beneficiar a qualidade de vida docente é a meditação. Uma breve revisão sobre essa atividade concluiu que o ato de meditar é uma técnica complementar efetiva em uma série de transtornos e pode contribuir para a atenção primária à saúde. Leo Pessini cita que cientistas, escaneando o cérebro humano, perceberam que a meditação é capaz de alterar a atividade cerebral e fortalecer a resposta imunológica. O autor também revela que outros estudos evidenciaram que o ato de meditar pode diminuir a frequência cardíaca e a pressão sanguínea, reduzindo, assim, o estresse corporal.

Para além da questão de autocuidado e de responsabilidade individual, as instituições educacionais também podem promover momentos que contemplem a dimensão espiritual de seus funcionários. A exemplo, no corrente ano, o Instituto Federal do Acre desenvolve, através da Diretoria Sistêmica de Gestão de Pessoas e da Coordenação de Saúde e Qualidade de Vida, o projeto de extensão intitulado "Medite com o IFAC", disponibilizando aulas online e gratuitas sobre a prática da meditação com o objetivo de melhorar as condições de saúde física e mental de servidores e demais membros da comunidade em função da pandemia da COVID-19¹⁹⁴. Projetos desta natureza são importantes porque compreendem as pessoas na sua integralidade, inclusive no seu local de trabalho, com suas atribuições e relações. Assim, articular gestão com espiritualidade o mais cedo possível

¹⁹¹ MURAD, Afonso. **Gestão e espiritualidade**: uma porta entreaberta. 5 ed. São Paulo: Paulinas, 2002. p. 72.

¹⁹² MURAD, 2002, p. 132.

¹⁹³ MURAD, 2002, p. 131.

¹⁹⁴ Instituto Federal do Acre. 2021. Disponível em: <https://www.ifac.edu.br/noticias/2021/janeiro/projeto-medite-com-o-ifac-abre-inscricoes>. Acesso em 07 ago. 2021.

possibilitará que se chegue a um equilíbrio. Comparando com o andar de bicicleta, Murad¹⁹⁵ menciona que gestão e espiritualidade não são “rodas” iguais. São realidades com linguagens, lógicas, saberes e atitudes diferentes e que entram em conflito. Afirma que, assim como a gestão ajuda a alcançar bons resultados, a espiritualidade guia para opções iluminadas. Portanto, a espiritualidade vem complementar enquanto forma de cuidado da pessoa.

Outros Institutos Federais também são exemplos de instituições que têm promovido atividades espirituais com seus funcionários, a saber, o Instituto Federal de Goiás (IFG) que desenvolveu, em 2019, o projeto Mais Saúde – meditação e relaxamento; o Instituto Federal do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS), que em 2020 promoveu atividades de meditação e Yoga; e o Instituto Federal Goiano (IF GOIANO) que, em parceria com o IFG, desenvolve o Programa Bem Viver¹⁹⁶. Desta forma, acabam integrando a espiritualidade na sua gestão, entendida como sendo a “[...] competência e a arte para gerenciar processos e liderar pessoas, em vista da missão de qualquer organização.”¹⁹⁷ Nesse contexto, prossegue o autor afirmando que a “Espiritualidade, por sua vez, é o processo da experiência de fé, pessoal e comunitária, que motiva as ações e alimenta as convicções mais profundas.”¹⁹⁸

Nesse sentido, reforça-se que a espiritualidade, como fator de impacto positivo na saúde da população, deve ser não apenas praticada pelas professoras e pelos professores como uma das formas de autocuidado, mas também deve ser incentivada e promovida pela equipe gestora da instituição como forma de cuidado com seus profissionais.

Importa mencionar que há registros de que a religião pode trazer impactos negativos à saúde e ao bem-estar humanos. A religião, no sentido institucional, pode promover discórdias, fanatismo e confrontos violentos¹⁹⁹, bem como culpa, medo ou

¹⁹⁵ MURAD, Afonso. Gestão e Espiritualidade: pedalar é preciso. **Afonso Murad**: um espaço de interlocução. 14 de julho de 2008. Disponível em: <http://afonsomurad.blogspot.com/2008/07/gesto-e-espiritualidade-pedalar-preciso.html>. Acesso em 01 dez. 2021.

¹⁹⁶ Instituto Federal de Goiás. 2019. Disponível em: <http://www.ifg.edu.br/estudenoifg/294-ifg/campus/uruacu/eventos-campus-uruacu/eventos-realizados-campus-uruacu/12976-projeto-mais-saude-meditacao-e-relaxamento>. Acesso em: 07 ago. 2021. Instituto Federal do Sul de Minas Gerais. 2020. Disponível em: <https://portal.pas.ifsuldeminas.edu.br/noticias/1983-meditacao-e-yoga>. Acesso em 07 ago. 2021; Instituto Federal Goiano. 2021. Disponível em: <https://www.ifgoiano.edu.br/home/index.php/component/content/article/171-destaque-hidrolandia/16593-programa-bem-viver-inicia-com-meditacao.html>. Acesso em: 07 ago. 2021.

¹⁹⁷ MURAD, 2002, p. 155.

¹⁹⁸ MURAD, 2002, p. 155.

¹⁹⁹ GUIMARÃES; AVEZUM, 2007, p. 89.

depressão²⁰⁰. Para Peres *et al.*, a religião é prejudicial quando há pensamentos negativos que geram sentimento de culpa advindos de determinada crença religiosa, “levando à sensação de abandono, desamparo e baixa autoestima”²⁰¹.

E quando a religião é prejudicial? Há também riscos a serem considerados nessa área. Pensamentos negativos gerando sentimento de culpa oriundos de determinada crença religiosa podem ocasionar mais sofrimento ao paciente, levando à sensação de abandono, desamparo e baixa autoestima.

É nesse sentido que, para Boff, a espiritualidade está em posição de destaque, uma vez que “o decisivo não são as religiões, mas a espiritualidade subjacente a elas. É a espiritualidade que une, liga e re-liga e integra. Ela e não a religião ajuda a compor as alternativas de um novo paradigma civilizatório”²⁰².

Finalmente, Chioro dos Reis conclui que a espiritualidade e a religiosidade, desde que livres da culpa e do medo do castigo, são úteis nos cuidados à saúde, uma vez que há evidências que apoiam essa utilidade, principalmente no que se refere a uma associação terapêutica positiva²⁰³. Dessa maneira, defende-se que o fortalecimento da dimensão espiritual também pode atuar como prevenção ou mitigação do estresse e da Síndrome de *Burnout* associada à atividade docente.

²⁰⁰ TONIOL, 2015, *apud* KOENIG 2015, p. 81.

²⁰¹ PERES *et al.*, 2007, p. 84.

²⁰² BOFF, 2012, p. 21.

²⁰³ CHIORO DOS REIS, 2016, p. 38.

5 CONCLUSÃO

A profissão docente é caracterizada por inúmeros desafios que são fruto da própria natureza do trabalho e do ambiente ao qual os e as profissionais estão inseridos. Nesse contexto, a existência de fatores estressantes na rotina dos professores e das professoras é bastante comum, o que pode gerar impactos negativos sobre sua saúde, de forma que se encontram uma diversidade de estudos que buscam investigar e refletir sobre a temática.

O corpo docente de uma instituição de ensino sofre influência de vários fatores internos e externos que interferem em sua saúde e bem-estar, que vão desde a identidade profissional e motivação até as condições de infraestrutura e acolhimento institucional, por exemplo. No cenário da Educação Profissional e Tecnológica, visualizamos que há outros fatores estressantes relacionados aos objetivos e finalidades próprios dos Institutos Federais e existem ainda falhas na formação inicial e continuada dos servidores e das servidoras que atuam nessa modalidade de educação, o que pode resultar em quadros de estresse. Desse modo, quando o estresse laboral chega a um nível crônico, há uma tendência ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, proporcionando o aparecimento de sintomas físicos, psicológicos e até espirituais aos indivíduos acometidos.

No decorrer do presente estudo, estabelecemos uma comparação entre o personagem Jeca Tatu, de Monteiro Lobato, e essa condição médica. Jeca, julgado moralmente por causa de sua doença – desconhecida por ele e pelas demais pessoas –, é visto como preguiçoso, descomprometido, irresponsável. Semelhantemente, o e a docente com Síndrome de *Burnout*, são assim tratados. Como consequência e por desconhecerem a enfermidade, esses trabalhadores e essas trabalhadoras creditam a si mesmos a culpa pelos sintomas exibidos, sentindo-se desmotivados e fracassados ao ponto de não se reconhecerem mais na profissão. Diante desse cenário, é fundamental que os profissionais da educação conheçam, de forma mais aprofundada, a Síndrome de *Burnout* e compreendam como ela interfere na atuação do e da docente.

Através da pesquisa bibliográfica, identificamos que há uma diferença entre estresse e Síndrome de *Burnout*. Enquanto o estresse é uma resposta fisiológica a uma tensão e pode causar impactos positivos ou negativos aos indivíduos, a

Síndrome de *Burnout* é oriunda de um estresse crônico relacionada ao ambiente laboral e apresenta apenas aspectos negativos, afetando o corpo físico, a mente e o comportamento dos trabalhadores e das trabalhadoras acometidos. Acreditamos que ainda há muita falta de informação sobre essa doença e, provavelmente, se questionássemos os e às docentes se eles ou elas possuem essa enfermidade, a resposta da maioria seria negativa. No entanto, se começássemos a elencar os sintomas, muitos se identificariam com ela.

Pondera-se, ainda, que assim como é fundamental conhecer a definição, as causas e as consequências da Síndrome de *Burnout*, importa também estabelecer estratégias de prevenção e mitigação. Nesse contexto, o cuidado e o autocuidado figuram como práticas indispensáveis à promoção da saúde do e da profissional docente.

Ademais, é essencial compreender que a saúde humana não está unicamente relacionada ao corpo físico e sua fisiologia. Não se trata apenas da ausência de doenças, conforme já expressado pela Organização Mundial da Saúde. Envolve também mente e espírito, como defendem alguns pesquisadores. E por abranger essas três diferentes esferas da vida, faz-se necessária a prática de atividades voltadas para cada uma delas.

Destarte, da valorização salarial às melhores condições de trabalho, do cuidado institucional ao autocuidado e dos exercícios físicos à meditação, muitas são as formas de se proporcionar a melhoria das condições de saúde dos professores e das professoras, especialmente no que se refere à Síndrome de *Burnout*.

Diante do exposto, destaca-se que este estudo deve ser compreendido como uma base, um ponto de partida para futuras pesquisas que objetivem investigar a percepção de professores e professoras sobre a relação do seu trabalho com sua saúde física, mental e espiritual. De forma mais específica, encoraja-se a realização de trabalhos voltados à saúde dos e das docentes da carreira EBTT, considerando a escassez de pesquisas sobre a temática com esse público.

Espera-se ainda, que este trabalho contribua para a conscientização e sensibilização de gestores sobre a importância do cuidado para com o seu corpo docente e que os incentive à adoção de práticas de acolhimento e outras ações efetivas para a prevenção da Síndrome de *Burnout*. Semelhantemente, que leve os

professores e as professoras a refletirem sobre a necessidade do autocuidado e a compreensão da espiritualidade como estratégia de melhoria de sua saúde.

REFERÊNCIAS

AMORIM JUNIOR, Jorge Washington de; SCHLINDWEIN, Vanderléia de L. Dal Castel; MATOS, Luís Alberto Lourenço de. O trabalho do professor EBTT: entre a exigência do capital e a possibilidade humana. **Revista online de Política e Gestão Educacional**, Araraquara, v. 22, n. 3, p. 1217-1232, set./dez., 2018.

ARAUJO, José Júlio César do Nascimento. “A precarização do trabalho nos institutos federais de educação no Brasil”. **Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo**, 2018. Disponível em: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/11/institutos-educacao-brasil.html>. Acesso em 09 jun. 2021.

BALLONE, Geraldo José. **Estresse – Fisiologia**, in. PsiqWeb, Internet, 2015. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=23>. Acesso em: 19 mar. 2019.

BARBOSA, Giorlando Laranjeira. **O desenvolvimento da consciência moral pelo cuidado: uma nova hermenêutica para o discernimento de dilemas e conflitos éticos**. São Leopoldo, RS, 2019. 138 p. Dissertação (Mestrado Profissional) - Faculdades EST, Programa de Pós-Graduação, São Leopoldo, 2019 Disponível em: http://dspace.est.edu.br:8080/jspui/bitstream/BR-SIFE/1018/1/barbosa_gl_tmp659.pdf. Acesso em: 7 nov. 2020.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. Burnout: O Processo de Adoecer Pelo Trabalho. *In*: BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. Cap. 2, p. 21-91. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria. (Org). **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. p.14.

BIAZZI, Sideli. **Estresse, Burnout e Estratégias de Enfrentamento: um estudo com professores de uma instituição educacional privada de São Paulo**. PUC: São Paulo, 2013.

BOFF, Leonardo. **Desafio Permanente: cuidar de si mesmo**. Disponível em: <http://cartamaior.com.br/?/Coluna/Desafio-permanente-cuidar-de-si-mesmo/34097> . Acesso em: 19 mar. 2021.

BOFF, Leonardo. **O cuidado Necessário: na vida, na saúde, na educação, na ética e na espiritualidade**. Petrópolis-RJ: Vozes, 2012a.

BOFF, Leonardo. **Saber cuidar: ética do humano – compaixão pela terra**. 18.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012b.

BORGES, Livia Oliveira; ARGOLLO, João Carlos Tenório; PEREIRA, Ana Ligia de Souza; MACHADO, Emília Alice Pereira; SILVA, Waldylécio Souza da. **A síndrome**

de Burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários. *Psicol. Reflex. Crit.*, Porto Alegre, v. 15, n. 1, p. 189-200, 2002.

BRASIL. **Lei nº. 11.892**, de 29 de dezembro de 2008. Institui a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica, Cria os Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia, e dá outras providências. Brasília, 2008.

BRASIL. MEC. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional.** Brasília: MEC, 1996.

CARLOTTO, Mary Sandra. A Síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Revista Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, jan./jun. 2002. p. 24-25.

CARLOTTO, Mary Sandra. O impacto de variáveis sociodemográficas e laborais na Síndrome de Burnout em técnicos de enfermagem. **Revista da SBPH**, 14, p. 165-185, 2011.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout e características de cargo em professores universitários. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Florianópolis, v. 4, n. 2, p. 145-162, dez. 2004.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout e Gênero em Docentes de Instituições Particulares de Ensino. **Revista de Psicologia da UnC**, vol. 1, n.1, (15-23), 2003a.

CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psic.: Teor. e Pesq.** Brasília, v. 27, n. 4, p. 403-410, dez. 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722011000400003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 27 ago. 2019.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. **Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil.** *Psicologia*. Vol. 39, nº 2, p. 159-165, 2008.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. **Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros.** *Psico-USF, Bragança Paulista*, v. 11, n. 2, p. 167-173, 2006. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/psuf/v11n2/v11n2a05>. Acesso em: 13 maio 2019.

CARLOTTO, Mary Sandra; GOBBI, Maria Dolores. Síndrome de Burnout: um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? **Revista Aletheia**, n. 10, p. 103-114, 1999.

CHIAVENATO, I. **Gestão de Pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações.** 3.ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

CHIAVENATO, I. **Planejamento, recrutamento e seleção de pessoal: como agregar talento à empresa.** 7. ed. rev. e atual. Barueri, SP: Manole, 2009.

CHIORO DOS REIS, Ademar Arthur. Saúde, terapias integrativas e espiritualidade: uma visão ampliada da medicina e do cuidado integral à saúde. *In: ECCO*, Clovis;

QUICENO, Japcy Margarita; QUADROS, Eduardo Gusmão de; SIGNATES, Luiz. (Org.). **Religião, saúde e terapias integrativas**. 1 ed. Goiânia: Editora Espaço Acadêmico, 2016, v. I, p. 11-44.

CHUBACI, Rosa Yuka Sato; FRAGA, Iris Maria. As motivações para o autocuidado dos docentes de uma universidade pública: um enfoque da Fenomenologia Social. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 16, n. 1, p. 167-190, 2013.

CODO, Wanderley. **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 1999.

CODO, Wanderley; SAMPAIO, José Jackson Coelho; HITOMI, Alberto. **Indivíduo, Trabalho e Sofrimento: uma abordagem interdisciplinar**. Petrópolis: Vozes, 1993.

CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Ione. O Que é Burnout? *In*: CODO, Wanderley (org.). **Educação: carinho e trabalho**, Petrópolis: Vozes, 1999.

COOPER, Carly; MARSHALL, Judy. **Fontes Ocupacionais de Stress: uma revisão da literatura relacionada com doenças coronárias e com saúde mental**. *Análise Psicológica*, 2, p. 153-170, 1982.

CRUZ, Roberto Moraes; LEMOS, Jadir Camargo. Atividade Docente, Condições de Trabalho e Processos de Saúde. **Rev. Motrivivência**, Florianópolis, n.24, p. 59-80, jan. 2005. p. 61. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/742>. Acesso em: 21 out. 2019.

DE LIMA BRANDÃO, Juliana *et al.* Espiritualidade e Religiosidade no contexto da integralidade da assistência: reflexões sobre o cuidado integral em saúde e enfermagem. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e5499108780-e5499108780, 2020.

DEJOURS, Christophe. **Psicodinâmica do Trabalho: contribuições da Escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho**. São Paulo: Atlas, 1994.

DEJOURS, Cristophe. **A Loucura do trabalho**. São Paulo: Cortez / Oboré, 1991.

DIAS, Fabio Araujo *et al.* Espiritualidade e saúde: uma reflexão crítica sobre a vida simbólica. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 5, p. e52953113-e52953113, 2020.

DICIONÁRIO de Psicanálise. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

DOLAN, Simon. **Estresse, Autoestima, Saúde e Trabalho**. Tradução J. Simões. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2006.

DORNELES, Malvina amaral *et al.* Núcleo Interdisciplinar de Estudos Transdisciplinares sobre Espiritualidade. P. 222-p. 236. *In*: TEIXEIRA, Evilázio Francisco Borges; MÜLLER, Marisa Campio; DA SILVA, Juliana Dors Tigre. **Espiritualidade e qualidade de vida**. Edipucrs, 2004.

ESTEVE, José Manuel. Mudanças sociais e função docente. *In*: NOVOA, Antonio (Org.). **Profissão professor**. Porto: Porto Editora, 1995.

ESTEVE, José Manuel. **O mal-estar docente**: a sala de aula e a saúde dos professores. São Paulo: EDUSC, 1999.

FARBER, B. A. **Crisis in education**: Stress and Burnout in the american teacher. São Francisco: Jossey-Bass Inc, 1991.

FERREIRA, Sandra. **Acolhimento, integração e empenhamento organizacional**: estudo de caso no sector das telecomunicações. 2008, 131f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Lisboa, 2008.

FOUCAULT, Michael. **História da sexualidade**: o cuidado de si. 10 ed. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

FRANÇA, Hudson Hubner. A síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina**, São Paulo, v. 44, n. 8, p. 25-27, 1987.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho**: guia básico com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, 1997.

FRANÇA, Flávia Maria. **Estudo sobre Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem em Dois Hospitais de Médio Porte no Município de Cáceres-MT**. Dissertação de Mestrado. Universidade de Brasília, 2010. p. 29. Disponível em: <http://www.saude.mt.gov.br/upload/documento/104/estudo-sobre-sindrome-de-burnout-em-profissionais-de-enfermagem-em-dois-hospitais-de-medio-porte-no-municipio-de-caceres-mt-%5B104-030511-SES-MT%5D.pdf>. Acesso em: 13 maio 2019.

GEORGE, Julia B. **Teorias de enfermagem**: dos fundamentos à prática profissional. 4. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

GIACON, Beatriz Di Marco. **Caminhos para se Repensar a Formação de Professores**: Síndrome de Burnout. São Paulo: EDUC, 2001.

GIORDAN, Miriane Zanetti; HOBOLD, Márcia de Souza; GLASENAPP, Dirlene; ANDRÉ, Marli Elisa Dalmazo Afonso de. Acolhimento e acompanhamento do professor iniciante na Rede Pública Municipal de Ensino. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO – EDUCERE, 12., 2015, Curitiba-PR. **Anais [...]**. Curitiba: Universitária Champagnat, 2015. p. 13382-13398.

GOMES, A. R.; **A Experiência de Stress e “Burnout” em Psicólogos Portugueses**: um estudo sobre as diferenças de gênero. *Teoria, Investigação e Prática*, 2, p. 193-212, 2004.

GOMES, Antonio Rui da Silva Gomes; SILVA, Maria João; MOURISCO, Salomé; SILVA, Susana; MOTA, Alfredo; MONTENEGRO, Nuno. Problemas e Desafios no Exercício da Atividade Docente: um estudo sobre o stress, “burnout”, saúde física e satisfação profissional do 3º ciclo e ensino secundário. **Rev. Port. de Educação**, Braga, v.19, n.1, p. 67-93, 2006.

HENZ, L. **Estresse, Trabalho e Qualidade de Vida na Gestão de Pessoas**. Portal RH. Qualidade de Vida. Disponível em: http://www.rh.com.br/Portal/Qualidade_de_Vida/Artigo/8904/estresse-trabalho-e-qualidade-de-vida-na-gestao-de-pessoas.html. Acesso em: 20 mar. 2019.

HISTÓRIA RESUMIDA de Jeca Tatu. Disponível em: <https://paivajornal.webnode.com.br/news/resumo-da-historia-jeca-tatu/>. Acesso em: 08 jan. 2019.

INSTITUTO FEDERAL de Goiás. 2019. Disponível em: <http://www.ifg.edu.br/estudenoifg/294-ifg/campus/uruacu/eventos-campus-uruacu/eventos-realizados-campus-uruacu/12976-projeto-mais-saude-meditacao-e-relaxamento>. Acesso em: 07 ago. 2021.

INSTITUTO FEDERAL do Acre. 2021. Disponível em: <https://www.ifac.edu.br/noticias/2021/janeiro/projeto-medite-com-o-ifac-abre-inscricoes>. Acesso em 07 ago. 2021.

INSTITUTO FEDERAL do Sul de Minas Gerais. 2020. Disponível em: <https://portal.pas.ifsuldeminas.edu.br/noticias/1983-meditacao-e-yoga>. Acesso em 07 ago. 2021;

INSTITUTO FEDERAL Goiano. 2021. Disponível em: <https://www.ifgoiano.edu.br/home/index.php/component/content/article/171-destaque-hidrolandia/16593-programa-bem-viver-inicia-com-meditacao.html>. Acesso em: 07 ago. 2021.

LAPO, Flavinês Rebolo e BUENO, Belmira Oliveira. O Abandono do Magistério: Vínculos e Rupturas com Trabalho Docente. **Psicologia USP**, 2002, v. 13, n. 2, p. 243-276, 2002.

LEITE, Andrea Ferreira. **Promoção da Saúde de professores da grande área da saúde**. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade de Brasília, 2016.

LIMA, Fabiana Batistucci de. **Stress, Qualidade de Vida, Prazer e Sofrimento no Trabalho de Call Center**. Dissertação de Mestrado. Departamento de Psicologia. Centro de Ciências da Vida, Pontifícia Universidade Católica, Campinas, p. 18, 2004. Disponível em: http://www.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br/tde_arquivos/6/TDE-2007-05-17T051105Z-1322/Publico/dissertacaocompleta.pdf. Acesso em: 13 maio 2019.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; MALAGRIS, Lúcia Emmanuel Novaes. **Conhecer e Enfrentar o Stress**. 1. ed. São Paulo: Contexto, 1996.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; MALAGRIS, Lúcia Emmanuel Novaes. O stress emocional e seu tratamento. In Bernard Rangé (Org). **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed. p. 475-490, 2001.

MARRAS, Jean Pierre; VELOSO, Henrique Maia. **Estresse Ocupacional**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

MASLACH C.; SCHAUFELI, W. B. & LEITER, M. P. Job Burnout. **Annual Review Rev. Psychology**, vol. 52, 397-422, 2001. Disponível em: <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/154.pdf>.. Acesso em: 13 maio 2019.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. The Measurement of Experienced Burnout. **Journal of Ocupacional Behavior**, vol. 2. 99-112. 1981. Disponível em: https://smlr.rutgers.edu/sites/default/files/documents/faculty_staff_docs/TheMeasurementofExperiencedBurnout.pdf. Acesso em: 13 maio 2019.

MASLACH, C.; LEITER, M.P. Early predictors of Job Burnout and Engagement. **Journal of Applied Psychology**, v. 93, n. 3, p. 498-512, 2008. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/2076/4d27235a795b601bc2c28c9ece76b14e540b.pdf>. Acesso em: 13 maio 2019.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan. The Measurement of Experienced Burnout. **Journal of Ocupacional Behavior**, vol. 2. 99-112, 1981. Disponível em: https://smlr.rutgers.edu/sites/default/files/documents/faculty_staff_docs/TheMeasurementofExperiencedBurnout.pdf. Acesso em: 12 maio 2019.

MENDES, Francisco Mário Pereira. **Incidência de Burnout em professores universitários**. 2002. 183 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.

MORAES, Mary Clícia da Costa; BATISTA, Orleilson Agostinho Rodrigues; ARAÚJO, José Júlio César do Nascimento. A formação continua de professores para a Educação Profissional no Instituto Federal do Acre. *In*: FARIAS, Cleilton Sampaio; ARAUJO, Jose Julio César do Nascimento. (Org.). **Os Institutos Federais de Educação na Amazônia: caminhos, desafios e Proposições**. 1ed. Curitiba: Editora CRV, 2016, p. 89-104. p. 89

MORENO-JIMENEZ, Bernardo; GARROSA-HERNANDEZ, Eva; GALVEZ, Macarena; GONZALEZ, José Luís; BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. A Avaliação do Burnout em Professores: comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED. **Rev. Psicologia em Estudo**, v.7, n.1, p. 11-19, jan/jul. Maringá/PR, 2002.

MURAD, Afonso. Gestão e Espiritualidade: pedalar é preciso. **Afonso Murad: um espaço de interlocução**. 14 de julho de 2008. Disponível em: <http://afonsomurad.blogspot.com/2008/07/gesto-e-espiritualidade-pedalar-preciso.html>. Acesso em 01 dez. 2021.

MURAD, Afonso. **Gestão e espiritualidade: uma porta entreaberta**. 5 ed. São Paulo: Paulinas, 2002.

NATIVIDADE, Julieuza de Souza; MOURÃO, Arminda Rachel Botelho. Formação de professores para a educação profissional: compreender para atuar no Ensino Médio Integrado no contexto amazônico. *In*: FARIAS, Cleilton Sampaio; ARAUJO, Jose Julio César do Nascimento. (Org.). **Os Institutos Federais de Educação na Amazônia: caminhos, desafios e Proposições**. 1ed. Curitiba: Editora CRV, 2016.

NEVES, Mary Yale Rodrigues; SILVA, Edith Seligmann. **A dor e a delícia de ser (estar) professora: trabalho docente e saúde mental**. Estud. pesquis. psicol., Rio

de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 63-75, jun. 2006. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812006000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 27 ago. 2019.

NUNES, Maria Lúcia Tiellet; TEIXEIRA, Rita Petrarca. **Burnout na carreira acadêmica**. Educação. Porto Alegre, v. 41, p. 147-164, 2000.

OLIVEIRA, Edson Alves de. **Delimitando o Conceito de Stress**, 2013. Disponível em:
<http://www.medtrab.ufpr.br/arquivos%20para%20download%202011/saude%20menta/IDelimitando%20o%20conceito%20de%20stress.pdf>. Acesso em: 24 out. 2018.

OLIVEIRA, Raphaela Bomfim de; AZEVEDO, José Marlo Araújo de. A iniciação Científica na Educação Profissional e a Melhoria no ensino. FARIAS, Cleilton Sampaio; ARAUJO, José Julio César do Nascimento. (Org.). **Os Institutos Federais de Educação na Amazônia: caminhos, desafios e Proposições**. 1ed. Curitiba: Editora CRV, p. 123-137, 2016.

PASCOAL, Tatiane; TAMAYO, Álvaro. **A Validação da Escala de Estresse no Trabalho**. Estud. Psicol., 2004.

PERES, Julio Fernando Prieto; SIMÃO, Manoel José Pereira; NASELLO, Antonia Gladys. Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia. **Archives of Clinical Psychiatry** (São Paulo), v. 34, p. 136-145, 2007.

PERES, Mario F. P.; ARANTES, Ana Cláudia de Lima Quintana; LESSA, Patrícia Silva; CAOUS, Cristofer André. A importância da integração da espiritualidade e da religiosidade no manejo da dor e dos cuidados paliativos. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 34, n. supl. 1, p. 82-87, 2007.

PERNICIOTTI, Patrícia; SERRANO JÚNIOR, Carlos Vicente; GUARITA, Regina Vidigal; MORALES, Rosana Junqueira; ROMANO, Bellkiss Wilma. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Rev. SBPH**, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 35-52, jun. 2020.

POLAK, Ymiracy Nascimento de Souza. A concepção de corpo no mundo da saúde. **Cogitare Enfermagem**, v. 1, n. 1, 1996.

PRADO, Claudia Elisa Papa do. Estresse Ocupacional: causas e consequências. **Rev. Bras. Med. Trab.**, 14 (3), p. 285-289, 2016.

RESK, Sucena Shkrada. Convivendo com o Inimigo. **Revista Psiqué Ciência & Vida**, 2011.

ROCHA, Esther Lys; GLINA, Débora Miriam Raab. Distúrbios Psíquicos Relacionados ao Trabalho. *In*: FERREIRA JUNIOR, M. **Saúde no Trabalho**. Temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores. São Paulo: Editora Rocha, 2002.

ROCHA, Kátia Bones; SARRIERA, Jorge Castellá. Saúde percebida em professores universitários: gênero, religião e condições de trabalho. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 10, n. 2, p. 187-196, 2006.

SANTOS, Ana Flávia de Oliveira Santos; CARDOSO, Carmen Lucia. **Profissionais de Saúde Mental: estresse e estressores ocupacionais em saúde mental.** Psicologia em Estudo, 15, p. 245-253, 2010.

SANTOS, Franklin Santana; INCONTRI, Dora. A arte de cuidar: saúde, espiritualidade e educação. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 34, n. 4, p. 488-97, 2010.

SANTOS, Jocelaine Oliveira dos. **Tensões e contradições nos processos identitários do professor da Educação Básica, Técnica e Tecnológica - EBTT do IFRR.** Tese (Doutorado em Ciências Sociais) - Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS, 2016.

SEIXAS, Moisés Corrêa. ESPIRITUALIDADE NA SAÚDE. **UNITAS-Revista Eletrônica de Teologia e Ciências das Religiões**, v. 5, n. 2, p. 1065-1087, 2018.

SELYE, Hans. **Stress in Health and Disease.** Boston: Butterworths, 1976.

SILVA, Ana Paula dos Santos. **Análise da relação entre práticas de autocuidado e Síndrome de Burnout na docência.** Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal da Paraíba, 2019.

SILVA, Francislene Rosas da; SILVA, Ronegildo de Souza; AZEVEDO, Hellen Sandra Freires da Silva; AZEVEDO, José Marlo Araújo de. Acolhimento institucional e integração docente: articulação necessária ao início da docência na educação profissional no extremo oeste da Amazônia. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, v. 4, nº especial, 2020.

SILVA, Francislene Rosas da; SILVA, Ronegildo de Souza; AZEVEDO, Hellen Sandra Freires da Silva; AZEVEDO, José Marlo Araújo de. Gestão da cultura organizacional no Instituto Federal: limites, desafios e rotatividade docente na Amazônia Sul Ocidental. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 6, p. 39436-39458, jun. 2020.

SILVA, Leandra Carla da; SALLES, Taciana Lucas de Afonseca. O Estresse Ocupacional e as Formas Alternativas de Tratamento. **ReCaPe Revista de Carreiras e Pessoas**, São Paulo, vol.VI - Número 02 - Mai/Jun/Jul/Ago 2016.

SILVA, Narbal; TOLFO, Suzana da Rosa. Trabalho Significativo e Felicidade Humana: explorando aproximações. **Rev. Psicol.**, Organ. Trab., Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 341-354, dez. 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000300008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 15 ago. 2019.

SILVA, Rivaldo Mendes da. **Somatização, Conversão e Psicossomatização: a dialética de uma breve história do transtorno somático**, 2018. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1249.pdf>. Acesso em: 24 out. 2018.

SILVA, Ronegildo de Souza; AZÊVEDO, Hellen Sandra Freires da Silva; SILVA, Francislene Rosas da; AZEVEDO, José Marlo Araújo de. Formação docente na Educação Profissional e Tecnológica: desafios e contribuições da formação

continuada para atuação docente. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, v. 03, p. 100-130, 2020;

SILVEIRA, Ana Luiza Pereira da; COLLETA, Thaís Cesnik Della; ONO, Hugo Raphael Barucci; WOITAS, Leandro Reis; SOARES, Sara Helena; ANDRADE, Vera Lúcia Ângelo; ARAÚJO, Liubiana Arantes de. Síndrome de Burnout: consequências e implicações de uma realidade cada vez mais prevalente na vida dos profissionais de saúde. **Rev Bras Med Trab.** 14(3), 275-284, 2016.

SONNEBORN, Dulcineia; WERBA, Graziela Cucchiarelli. Acolher, cuidar e respeitar: contribuição para uma teoria e técnica do acolhimento em saúde mental. **Revista Conversas Interdisciplinares**, v. 8. N. 3. 2013.

SORATTO, Lúcia; PINTO, Ricardo Magalhães. Burnout e carga mental no trabalho. *In: CODO, Wanderley (Org.). Educação: carinho e trabalho.* Petrópolis: Vozes, 1999, p. 311.

SPECTOR, Paul. **Psicologia nas organizações.** São Paulo: Saraiva, 2002.

TAMAYO, Álvaro. **Estresse e Cultura Organizacional.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.

TELES, Maria Luiza Silveira. **O Que é Stress.** Coleção Primeiros Passos. São Paulo: Brasiliense, 1993. p. 17.

TELLES, Stella Heloisa; PIMENTA, Ana Maria Carvalho. Síndrome de Burnout em Agentes comunitários de saúde e estratégias de enfrentamento. **Saúde soc.**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 467-478, Set. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902009000300011&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 04 abr. 2019. p.470.

TIRONI, Márcia Oliveira Staffa. **A Síndrome de Burnout em Médicos Pediatras:** um estudo em duas organizações hospitalares. Dissertação de Mestrado. UFBA, 2005. Disponível em: https://pospsi.ufba.br/sites/pospsi.ufba.br/files/marcia_tironi.pdf. Acesso em: 12 maio 2019. p. 9.

TODA BIOLOGIA, disponível em:

<https://www.todabiologia.com/anatomia/homeostase.htm>. Acesso em: 24 out. 2018.

TONIOL, Rodrigo. Espiritualidade que faz bem. Pesquisas, políticas públicas e práticas clínicas pela promoção da espiritualidade como saúde. **Sociedad y Religión: Sociología, Antropología e Historia de la Religión en el Cono Sur**, v. 25, n. 43, p. 110-143, 2015.

VASQUES-MENEZES, I. Por onde passa a categoria da prática terapêutica. *In CODO, W. (org). O trabalho enlouquece? Um encontro entre a clínica e o trabalho.* Petrópolis-RJ: Vozes, 2004.

VENTURA, Rodrigo Cardoso. **A estética da existência: Foucault e Psicanálise.** Cogito, Salvador, v. 9, p. 64-66, 2008. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-94792008000100014&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 17 dez. 2020.

VOLCAN, Sandra Maria Alexandre, SOUSA, Paulo Luis Rosa, MARI, Jair de Jesus; Horta, Bernardo Lessa. Relação entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores: estudo transversal. **Revista de Saúde Pública**, v. 37, n. 4, 2003.

WALLAU, Sonia Maria de. **Estresse Laboral e Síndrome de Burnout – uma dualidade em estudo**. Novo Hamburgo: Feevale, 2003.

ZIMPEL, Rogério Ricardo. **Aprendendo a lidar com o estresse**. São Leopoldo: Sinodal, 2005.

ZORKOT, Laila. Estresse Ocupacional e a atividade docente. **Conexão Ciência**, v.6, n. 2, 2011.