

Volumen 5 - Número Especial - Octubre/Diciembre 2018

REVISTA
INCLUSIONES

REVISTA DE HUMANIDADES
Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-4706

*As vantagens estratégicas do século
XXI e os problemas com o ensino*

EDITOR

MAICON HERVERTON LINO FERREIRA DA SILVA

Alpha Faculdade e Faculdade São Miguel, Brasil

CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL

CUERPO DIRECTIVO

Directora
Mg. © Carolina Cabezas Cáceres

Subdirector
Dr. Andrea Mutolo

Dr. Juan Guillermo Mansilla Sepúlveda
Universidad Católica de Temuco, Chile

Editor
Drdo. Juan Guillermo Estay Sepúlveda

Editor Científico
Dr. Luiz Alberto David Araujo

Cuerpo Asistente

Traductora Inglés
Lic. Pauline Corthorn Escudero

Traductora: Portugués
Lic. Elaine Cristina Pereira Menegón

Portada
Sr. Felipe Maximiliano Estay Guerrero

COMITÉ EDITORIAL

Dra. Carolina Aroca Toloza

Dr. Jaime Bassa Mercado

Dra. Heloísa Bellotto

Dra. Nidia Burgos

Mg. María Eugenia Campos

Dr. Lancelot Cowie

Dr. Francisco José Francisco Carrera

Mg. Keri González

Dr. Pablo Guadarrama González

Mg. Amelia Herrera Lavanchy

Dr. Aleksandar Ivanov Katrandzhiev

Mg. Cecilia Jofré Muñoz

Mg. Mario Lagomarsino Montoya

Dr. Claudio Llanos Reyes

Dr. Werner Mackenbach

Mg. Rocío del Pilar Martínez Marín

Ph. D. Natalia Milanesio

Dra. Patricia Virginia Moggia Münchmeyer

Ph. D. Maritza Montero

Mg. Liliana Patiño

Dra. Eleonora Pencheva

Dra. Rosa María Regueiro Ferreira

Mg. David Ruete Zúñiga

Dr. Andrés Saavedra Barahona

Dr. Efraín Sánchez Cabra

Dra. Mirka Seitz
Universidad del Salvador, Argentina

Dra. Leticia Celina Velasco Jáuregui

COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Comité Científico Internacional de Honor

Dr. Adolfo A. Abadía

Dr. Carlos Antonio Aguirre Rojas

Dr. Martino Contu

Dr. Luiz Alberto David Araujo

Dra. Patricia Brogna

Dr. Horacio Capel Sáez

Dr. Javier Carreón Guillén

Dra. Isabel Cruz Ovalle de Amenabar

Dr. Rodolfo Cruz Vadillo

Dr. Adolfo Omar Cueto

Dr. Miguel Ángel de Marco

Dra. Emma de Ramón Acevedo

Dr. Gerardo Echeita Sarrionandia

Dra. Patricia Galeana

Dra. Manuela Garau

Dra. Yolanda Ricardo

Dr. Carlo Ginzburg Ginzburg

Dr. Manuel Alves da Rocha

Dr. José Manuel González Freire

Mg. Arnaldo Rodríguez Espinoza

Dra. Antonia Heredia Herrera

Dr. Miguel Rojas Mix

Dr. Eduardo Gomes Onofre

Dr. Luis Alberto Romero

Dra. Blanca Estela Zardel Jacobo

Dra. Maura de la Caridad Salabarría Roig
Dilemas Contemporáneos, México

Dr. Miguel León-Portilla

Dr. Adalberto Santana Hernández

Dr. Miguel Ángel Mateo Saura

Dr. Juan Antonio Seda

Dr. Carlos Tulio da Silva Medeiros

Dr. Saulo Cesar Paulino e Silva

Dr. Álvaro Márquez-Fernández

Dr. Miguel Ángel Verdugo Alonso

Dr. Oscar Ortega Arango

Dr. Josep Vives Rego

Dr. Antonio-Carlos Pereira Menaut

Dr. Eugenio Raúl Zaffaroni

Dr. José Sergio Puig Espinosa
Dilemas Contemporáneos, México

Comité Científico Internacional

Mg. Paola Aceituno

Dra. Francesca Randazzo

Ph. D. María José Aguilar Idañez

Mg. Elian Araujo

Mg. Romyana Atanasova Popova

Dra. Ana Bénard da Costa

Dra. Alina Bestard Revilla

Dra. Noemí Brenta

Ph. D. Juan R. Coca

Dr. Antonio Colomer Vialdel

Dr. Christian Daniel Cwik

Dr. Eric de Léséulec

Dr. Andrés Di Masso Tarditti

Ph. D. Mauricio Dimant

Dr. Jorge Enrique Elías Caro

Dra. Claudia Lorena Fonseca

Dra. Ada Gallegos Ruiz Conejo

Dr. Francisco Luis Giraldo Gutiérrez

Dra. Carmen González y González de Mesa

Mg. Luis Oporto Ordóñez

Dr. Patricio Quiroga

Dr. Gino Ríos Patio

Dr. Carlos Manuel Rodríguez Arrechavaleta

Dra. Vivian Romeu

Dra. María Laura Salinas

Dr. Stefano Santasilia

Mg. Silvia Laura Vargas López

Dra. Jaqueline Vassallo

Dr. Evandro Viera Ouriques

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez

Dra. Maja Zawierzeniec

Editorial Cuadernos de Sofía / Revista
Inclusiones / Santiago – Chile
Representante Legal
Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial

Indización y Bases de Datos Académicas

Revista Inclusiones, se encuentra indizada en:



Information Matrix for the Analysis of Journals



CATÁLOGO



DOAJ DIRECTORY OF
OPEN ACCESS
JOURNALS





WZB

Berlin Social Science Center



uOttawa

Bibliothèque
Library



REX



Uniwersytet
Wrocławski



Stanford University
LIBRARIES



PRINCETON UNIVERSITY
LIBRARY

WESTERN
THEOLOGICAL SEMINARY



ROAD

DIRECTORY
OF OPEN ACCESS
SCHOLARLY
RESOURCES

**SÍNDROME DE *BURNOUT* E ESTRESSE OCUPACIONAL DOCENTE: UMA PROPOSTA
DE INTERVENÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL
NAS ESCOLAS MUNICIPAIS DA PREFEITURA DE OLINDA**

**BURNOUT SYNDROME AND OCCUPATIONAL TEACHING STRESS: A PROPOSAL
FOR THE INTERVENTION OF BEHAVIORAL COGNITIVE THERAPY
IN THE MUNICIPAL SCHOOLS OF THE OLINDA GOVERNMENT**

Mtda. Karla Geovana e Oliveira Pinto Martins

Atenas College, Estados Unidos

karlapinto@ig.com.br

Drda. Allyne Evellyn Freitas Gomes

Alpha Faculdade, Brasil

allyne.evellyn@gmail.com

Fecha de Recepción: 22 de octubre de 2018 – **Fecha de Aceptación:** 02 de noviembre de 2018

Resumo

Diante do contexto em que se apresenta a educação, vem à tona a preocupação em relação ao cuidado com o profissional envolvido na prática laborativa. Um dos adoecimentos bastante referenciado na literatura docente é o estresse ocupacional e a Síndrome de Burnout. Apesar de se configurar como um tema de extrema relevância no cenário da educação, essa Síndrome ainda é um problema negligenciado socialmente. É um grande desafio entender o processo de adoecimento, e mais ainda pensar em estratégias de enfrentamento e ações que minimizem as repercussões psíquicas e comportamentais do estresse no professor. O presente artigo propõe desenvolver ações preventivas e intervencionistas, com base na Terapia Cognitivo Comportamental, em casos de estresse ocupacional e Síndrome de Burnout em professores. A metodologia adotada consta de uma revisão bibliográfica acerca da Síndrome de Burnout, além das técnicas de intervenção na Terapia Cognitivo Comportamental. Como método, também propõe-se a elaboração de uma Oficina de trabalho com professores nas escolas públicas do município de Olinda, estado de Pernambuco, Brasil. A utilização da metodologia de Oficina traz uma contribuição prática bastante relevante no que diz respeito à promoção da saúde dos professores no âmbito escolar. O presente trabalho não pretende esgotar as possibilidades de atuação em casos de Síndrome de Burnout na área docente, mas serve como modelo de intervenção em política pública educacional dentro da proposta da Terapia Cognitivo Comportamental.

Palavras-Chave

Educação e Políticas Públicas – Síndrome de Burnout em professores – Terapia Cognitivo Comportamental

Abstract

In view of the context in which education is presented, there is concern about care with the professional involved in the practice of work. One of the well-known illnesses in the teaching literature is occupational stress and Burnout Syndrome. Although it is a highly relevant issue in the education scene, this syndrome is still a socially neglected problem. It is a great challenge to understand the process of illness, and even more to think about coping strategies and actions that minimize the psychic and behavioral repercussions of stress on the teacher. This article proposes to develop preventive and interventional actions PE. The use of the Workshop methodology provides a very relevant practical contribution regarding the promotion of teachers' health in the school environment. The present work does not pretend to exhaust the possibilities of action in cases of Burnout Syndrome in the teaching area, but serves as a model of intervention in public educational policy

within the proposal of Cognitive Behavioral Therapy., based on Cognitive Behavioral Therapy, in cases of occupational stress and Burnout Syndrome in teachers. The methodology adopted is a literature review about Burnout Syndrome, in addition to intervention techniques in Cognitive Behavioral Therapy. As a method, it is also proposed the elaboration of a workshop with teachers in the public schools of the municipality of Olinda, state of Pernambuco, Northeast of Brazil.

Keywords

Education and Public Policy – Burnout Syndrome in teachers – Cognitive Behavioral Therapy

Introdução

Em tempos de globalização, os trabalhadores valem pelo que produzem. Nos tempos modernos, em que os debates sobre saúde e qualidade de vida ganham repercussão mundial, faz-se necessária uma reflexão e uma mudança de postura sobre a prática profissional diária. O foco principal de atuação é a saúde mental ocupacional docente, apresentando possíveis soluções para aprimorar qualitativamente as atividades laborativas.

No contexto da saúde mental dos trabalhadores em educação, um dos problemas mais presentes é o estresse ocupacional. Este emerge como um problema social, cronicado ao longo tempo, trazendo consequências negativas, tanto a nível individual, como profissional, familiar e social. Na esfera laborativa, os efeitos do estresse no campo da educação são perceptíveis na diminuição da produtividade, na qualidade do trabalho executado, no aumento do absenteísmo e no crescimento do índice de afastamento e readaptação profissionais.

A Síndrome de Burnout é uma temática de extrema relevância no campo da educação, saúde mental e trabalho docente. No cenário da educação, o estresse ocupacional desenvolve-se, dentre outras causas, em consequência de falhas na política educacional. Vários são os fatores que contribuem para insatisfação profissional: baixos salários, precárias condições de trabalho, insuficiência de recursos pedagógicos, violência nas escolas, falta de incentivo e qualificação profissionais. Diante desse contexto, vem à tona a preocupação em relação ao cuidado com o profissional envolvido na prática laborativa. À medida que se entende o estresse ocupacional, surge a necessidade de propiciar melhores condições laborais, implantando ações e estratégias que minimizem a carga estressante no ambiente de trabalho.

De acordo com Delbrouk, Burnout é uma expressão inglesa que significa “queimar-se” ou “consumir-se pelo fogo”. Apresenta, assim, a semelhança metafórica com o estado de exaustão emocional: “estar consumido”¹. É uma síndrome psicológica resultado de uma tensão emocional frequente e vinculada aos aspectos profissionais, desencadeando adoecimento físico e mental, comprometendo a atividade laborativa. É justamente neste ponto que surge o problema de pesquisa “que propostas de intervenção em casos de Síndrome e estresse ocupacional podem ser desenvolvidas com a equipe de educadores de escolas públicas de Olinda?”. Outros questionamentos relevantes são: Como prevenir o estresse ocupacional? Quais as possibilidades de atuação da Terapia Cognitivo Comportamental em casos de Síndrome de Burnout em professores?

Diante do contexto educacional, surge a preocupação em relação ao fazer pedagógico dos professores em sala de aula. À medida que se entende a Síndrome de Burnout (SB), surge a necessidade de propiciar melhores condições laborais, implantando ações que minimizem a carga estressante no ambiente de trabalho. No decorrer do presente projeto de pesquisa serão apresentadas, além de uma reflexão teórica sobre a SB, algumas propostas de intervenção no fazer pedagógico dos profissionais de escolas públicas de Olinda. É justamente uma intervenção pontual que pode minimizar as repercussões psíquicas dos efeitos físicos, biológicos e comportamentais na síndrome em professores.

¹ Michel Delbrouk, Síndrome de Exaustão (Burnout) (São Paulo: Climepsi Editores, 2006).

Muitas vezes, o ambiente para o desenvolvimento da prática pedagógica é insatisfatório. Além disso, a política educacional é instituída de uma forma que não contempla as necessidades do professor. Apesar de diversas pesquisas sobre a temática em questão, pouco se tem pesquisado acerca de práticas e projetos resolutivos.

Dentre as possibilidades de intervenção, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) traz à luz algumas técnicas e possibilidades de atuação no estresse ocupacional e na SB. A teoria que fundamenta a TCC está pautada na ideia de que os sentimentos e os comportamentos do indivíduo são determinados pelo modo como estrutura o mundo a sua volta por meio de suas próprias cognições. De acordo com Beck², a TCC está baseada no modelo cognitivo, que parte do pressuposto que as emoções, os comportamentos e a fisiologia de um indivíduo são influenciados pelas percepções que se têm dos eventos ocorridos. Assim, o que determinaria o que a pessoa sente não é a situação propriamente dita, mas a interpretação que se tem dela.

Pouco se tem pesquisado acerca da eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental na SB. Um artigo científico, de revisão bibliográfica, publicado por Zomer e Gomes³ sobre as estratégias de enfrentamento da Síndrome em profissionais de saúde aponta a utilização de técnicas cognitivo-comportamentais e estratégias de enfrentamento diante de situações estressoras, mas não descrevem em que proporção estas técnicas e estratégias utilizadas são efetivas na prevenção ou tratamento com relação a Síndrome. As autoras destacam a necessidade de um olhar atento para o fenômeno do estresse ocupacional, com consequências de impacto negativo direto no ambiente de trabalho e que ainda existem lacunas no sentido de colaborar com medidas preventivas do estresse.

Outro programa, na área de saúde, abordando as técnicas de intervenção da Terapia Cognitivo Comportamental, já obteve sua eficácia científica testada e comprovada. Pinto et. al.⁴ elaboraram um protocolo de intervenção da Terapia Cognitivo Comportamental para resgate da sexualidade com mulheres na fase do climatério. O estudo, intitulado “O X da questão: proposta da utilização da terapia cognitivo comportamental na terapia sexual com mulheres no climatério”, teve como objetivo analisar a contribuição da TCC na retomada do desejo sexual feminino na fase do climatério, elaborando um esquema terapêutico de intervenção. A realização da Oficina possibilitou identificar um resultado bastante positivo com a utilização das técnicas intervencionistas da TCC, como psicoeducação, técnicas comportamentais, reestruturação cognitiva, reelaboração das condições desadaptativas e treinamento de habilidades comportamentais.

Um estudo realizado por Souza e Coutinho⁵ aponta para necessidade da implantação de políticas públicas com enfoque na qualidade de vida e laboral dos

² Judith S. Beck, *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática*. 2ª ed. (Porto Alegre: Artmed, 2013).

³ Francieli Belletini Zomer e Karin Martins Gomes, “Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de saúde: uma revisão não sistemática”. *Revista de Iniciação Científica, Criciúma/SC*, Vol: 15 num 1 (2017).

⁴ Karla Pinto; Flávia Rocha; Júlia Tavares e Dayane Timóteo, “O X da questão: proposta da utilização da terapia cognitivo comportamental na terapia sexual com mulheres no climatério”. *Revista para América Latina, ULAPSI*, Vol: 28 (2017).

⁵ Edna Maria Rodrigues Souza e Diógenes José Gusmão Coutinho, “Adoecimento das professoras das primeiras letras em Olinda: sintomas, queixas e diagnósticos”. *Educação em Revista, UNESP*, Vol: 19 num 1 (2018).

profissionais de educação. A pesquisa demonstrou a importância da implementação de ações voltadas para o atendimento do professor, objetivando tratar e prevenir o mal-estar docente nos seus diversos aspectos.

O presente trabalho não pretende sanar ou esgotar as possibilidades de intervenção em Burnout. Observa-se, apenas, a necessidade emergente de elaborar um protocolo de prevenção e intervenção em casos de Estresse Ocupacional e Burnout no cenário da educação. Para tanto, e diante dessa lacuna, surge a proposta da elaboração de uma Oficina baseada nas técnicas e possibilidades da Terapia Cognitivo Comportamental.

Trabalhar o estresse ocupacional e a Síndrome utilizando as técnicas de intervenção da Terapia Cognitivo Comportamental, é uma possibilidade viável no âmbito de políticas públicas educacionais. Emerge como mais um viés e de atuação do psicólogo, trazendo contribuições para prevenção do adoecimento e qualidade laboral na educação. Nesse contexto, quando há programa específico para reduzir o nível de estresse dos profissionais de educação, é pouco provável que os mesmos desenvolvam um quadro da Síndrome. Assim, promovendo um ambiente saudável para o desenvolvimento da prática pedagógica dos professores, estes podem executar seu trabalho de forma mais prazerosa e com satisfação laborativa. A Terapia Cognitivo Comportamental, com suas técnicas de intervenção, ajuda a minimizar quadros de estresse profissional e da Síndrome.

Muitos são os desafios encontrados quando se trabalha com pesquisa que envolve a subjetividade humana e o processo de adoecimento mental. Algumas limitações são vivenciadas para elaborar a pesquisa de campo, como, por exemplo, erros de diagnóstico, subnotificação de casos clínicos e dados não catalogados na Junta Médica de Olinda. Além dessa questão, é possível depararmos com a recusa dos sujeitos envolvidos em colaborar com o estudo em questão.

A Oficina de Intervenção na educação propõe-se a desenvolver ações preventivas e intervencionistas, com base na Terapia Cognitivo Comportamental, em casos de estresse ocupacional e Burnout em professores. Como outros objetivos, propõe-se descrever a prática pedagógica e as condições de trabalho dos educadores das escolas públicas; Identificar os fatores que contribuem para o desenvolvimento do estresse ocupacional e Burnout em profissionais de educação; Demonstrar as técnicas e práticas possíveis para minimizar o estresse ocupacional em professores; Elaborar um protocolo de intervenção e prevenção da Síndrome em educadores.

Metodologia

Do ponto de vista dos procedimentos metodológicos, a presente pesquisa será bibliográfica, documental e de campo. Utilizaremos como base teórica autores que estudaram a educação brasileira, o estresse ocupacional e os fundamentos da Terapia Cognitivo Comportamental. Na questão documental utilizaremos os achados obtidos na Pesquisa de Ferreira⁶, que identificou a presença de estresse ocupacional e Burnout em professores, no município de Olinda.

⁶ Rosemary Ferreira e Allyne Gomes, A Síndrome de Burnout em professores das escolas públicas de Olinda. 2016. Mestrado Internacional em Ciências da Educação [Dissertação]. Grendall College and University. Recife. 2016.

O tipo de pesquisa também se caracteriza como quali-quantitativa, através de questionário com perguntas abertas, que fará parte do Protocolo de Intervenção da Oficina, utilizando os métodos dedutivo, descritivo e exploratório. Segundo Lakatus & Marconi⁷, essas escolhas proporcionam maior compreensão acerca do fenômeno estudado, dos agentes envolvidos no processo educacional, com enfoque na interpretação do objeto estudado, mas também possibilitando um alcance do estudo no tempo.

A oficina é pautada com base numa pesquisa qualitativa descritiva, já que o ambiente natural é a fonte direta para coleta de dados que foram analisados indutivamente. O foco principal da abordagem é o processo e a pesquisa descritiva possibilitará um detalhamento das características da população e do fenômeno a serem estudados.

O presente estudo também se caracteriza como pesquisa ação, já que pretende modificar a realidade dos sujeitos envolvidos, a partir das Oficinas propostas e elaboradas com a criação de Protocolo de Intervenção com a Terapia Cognitivo Comportamental. A população será formada por professores da Rede Pública de Ensino do Município de Olinda, escolhidos dentre as seis escolas públicas do município, encontrados na Pesquisa de Ferreira⁸.

Para que sejam atingidos os objetivos da pesquisa em questão, o instrumento utilizado será um levantamento documental dos achados obtidos na Pesquisa de Ferreira⁹. Tal procedimento possibilitará a elaboração de um Protocolo de Intervenção mais fidedigno e de acordo com a realidade educacional do município de Olinda, cidade localizada no estado de Pernambuco, Nordeste Brasileiro. Assim, a presente pesquisa limitar-se-á à elaboração do protocolo de Intervenção. O estudo pretende estender-se ao Doutorado, momento em que será realizada a intervenção propriamente dita.

Concernente aos aspectos éticos da pesquisa, a Resolução CNS 466/12 do Ministério da Saúde¹⁰ aborda aspectos relativos às pesquisas envolvendo seres humanos, obedecendo aos fundamentos éticos e científicos pertinentes. A resolução trata do respeito ao participante da pesquisa em sua dignidade e autonomia, reconhecendo sua vulnerabilidade e assegurando sua vontade de contribuir e permanecer, ou não, na pesquisa, por intermédio de manifestação expressa, livre e esclarecida. Em respeito a tal preceito, para a realização da coleta dos dados, será solicitado aos professores participantes a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este documento será assinado em duas vias pelos sujeitos que responderam os instrumentos, além de duas testemunhas, ficando uma via com o sujeito e outra com a via com a pesquisadora.

Observa-se, ainda, o que preconiza a Resolução número 510, de abril de 2016 para Pesquisa em Ciências Humanas no que se refere à ética em pesquisa, implicando o respeito pela dignidade humana e a proteção devida aos participantes das pesquisas

⁷ Eva Maria Lakatus e Marina de Andrade Marconi, Fundamentos de Metodologia Científica. 6ª ed. (São Paulo: Atlas, 2009).

⁸ Rosemary Ferreira e Allyne Gomes, A Síndrome de Burnout em professores das escolas...

⁹ Rosemary Ferreira e Allyne Gomes, A Síndrome de Burnout em professores das escolas...

¹⁰ Brasil, a Resolução CNS 466/12 do Ministério da Saúde. 2012. Disponível em: http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html, acesso em : 19 de novembro de 2018.

científicas envolvendo seres humanos. Considera que o agir ético do pesquisador em Ciências Humanas demanda ação consciente e livre do participante, exigindo respeito e garantia do pleno exercício dos direitos dos participantes, devendo ser concebida, avaliada e realizada de modo a prever e evitar possíveis danos aos participantes.

Ressaltamos que a pesquisa não trará riscos para os sujeitos envolvidos, uma vez que os dados analisados, coletados na pesquisa de Ferreira¹¹, serão analisados apenas pela pesquisadora. Coletados através da análise de documentos, apenas pela pesquisadora. Esta se compromete com as instituições em preservar todas as informações não pertinentes à pesquisa, sendo divulgadas apenas àquelas cujo teor compõe a proposta do estudo.

Fundamentação teórica

No cenário da educação brasileira, percebe-se a mesma massificação encontrada na sociedade industrial moderna. De acordo com Pereira¹², os professores, na atualidade, não se preocupam apenas com as atividades relacionadas à prática docente, mas também com a carreira, segurança e salário. É justamente a transformação do contexto social, oriunda da sociedade capitalista, que gera um aumento das responsabilidades e das exigências adequar à constante mudança social para atender às expectativas geradas sobre ele. Contudo, para tanto, é necessário o domínio de uma série de habilidades e atualização diante do “avanço contínuo do saber”.

Diante desse contexto, o professor sofre as consequências de estar exposto ao aumento da tensão no exercício da sua prática laborativa. Segundo Pereira¹³, a dificuldade ainda se agrava devido à fragmentação da atividade docente e o aumento das responsabilidades que são exigidas ao professor, sem que, em diversas situações, tenham o aporte necessário para responder de maneira adequada. Tudo isso funciona como uma espécie de gatilho que aciona várias enfermidades oriundas dessa intensa carga emocional.

As consequências geradas pelo estresse ocupacional, e mais especificamente pela SB, trazem comprometimento, além do campo profissional particular, no desenvolvimento da própria instituição de ensino. Segundo Pereira¹⁴, o professor pode se sentir frustrado, com diminuição do entusiasmo e criatividade em sala de aula, gerando um desconforto interno e um clima organizacional desfavorável. Assim, passa a maior parte do seu intervalo queixando-se da administração e lamentando-se da escolha profissional.

De acordo com Delbrouck¹⁵, na esfera laboral, o insucesso profissional pode ser consequência de sentimentos de diminuição da realização pessoal. É expressado, muitas vezes, por um sentimento de menos valia, de não se sentir eficaz, de não mais realizar um bom trabalho e estar frustrado profissionalmente por não mais sentir prazer na

¹¹ Rosemary Ferreira e Allyne Gomes, A Síndrome de Burnout em professores das escolas...

¹² Ana Maria T. Benevides Pereira (org.), Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 4ª ed. (São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010).

¹³ Ana Maria T. Benevides Pereira (org.), Burnout: quando o trabalho ameaça o...

¹⁴ Ana Maria T. Benevides Pereira (org.), Burnout: quando o trabalho ameaça o...

¹⁵ Michel Delbrouck, Síndrome de Exaustão (Burnout)...

atividade executada. Quando o trabalhador adoece, já não mais admira a profissão exercida, experimentando sentimentos de autodesvalorização, culpabilidade e desmotivação.

No contexto educacional, muitas vezes, o ambiente para o desenvolvimento da prática pedagógica é insatisfatório. Além disso, a política educacional é instituída de uma forma que não contempla as necessidades do professor. Segundo Carlotto¹⁶ no exercício profissional da atividade docente encontram-se presentes diversos estressores psicossociais, alguns relacionados à natureza de suas funções, outros relacionados ao contexto institucional e social onde estas são exercidas.

No cenário da educação, a Síndrome de Burnout se desenvolve, dentre outras causas, em consequência de uma falha na política educacional. Vários fatores contribuem para insatisfação profissional: baixos salários, precárias condições de trabalho, violência nas escolas, falta de incentivo e qualificação profissionais. Esta última, particularmente, segundo Carlotto¹⁷ preenche uma grande parcela de contribuição para o desenvolvimento do estresse ocupacional, pois influencia diretamente no bem estar profissional, na carreira e na própria aprendizagem do aluno. Outro aspecto a ser observado na prática docente, é que, muitas vezes, a fonte causadora do estresse é interna. De acordo com Fava¹⁸, raramente um único evento por si só tem o poder de gerar estresse com grande intensidade. Em algumas situações, seu aparecimento é superdimensionado pela interpretação de seu valor. Assim, os maiores índices de estresse seriam autoproduzidos, tendo como referencial o pensamento e a óptica sob o fenômeno em questão. Interferem, nesse processo, emoções, pensamentos, interpretações e valores. E é com base nesses aspectos que o comportamento humano se manifesta.

Segundo Fava¹⁹ é na prática docente que são observados indícios de incompatibilidade entre as demandas da população discente e o sistema educacional. Inclui-se nessa prática o local de trabalho do professor, junto a todo o sistema compartilhado: o ambiente físico e social da escola, o tipo de gestão, organização do trabalho pedagógico, as operações de trabalho, a maneira como o professor administra o seu tempo, o manejo do comportamento dos alunos, o controle do processo ensino-aprendizagem. Assim, a depender de cada um desses fatores, e de como o professor administra cada situação, o estresse ocupacional pode surgir e abalar o equilíbrio interno do docente.

De acordo com Karnal²⁰, há um peso muito grande na afirmativa que aponta o professor como jardineiro da alma, pois esconde a dura realidade, e tudo o que nela está inserida, dentro do cotidiano de uma sala de aula. Segundo o autor, o próprio professor opta por viver num contexto vitimizador e passa anos da sua vida laborativa amargurado e sem perspectiva. E a principal queixa envolve, principalmente, a pouca remuneração em troca de um esforço extremo.

¹⁶ Mary Sandra Carlotto, “A Síndrome de Burnout e o trabalho docente”. *Psicologia em Estudo*, Vol: 7 Num 1 (2002): 21-29.

¹⁷ Mary Sandra Carlotto, “A Síndrome de Burnout e o trabalho docente...”

¹⁸ Débora C. Fava, *A prática da psicologia na escola: introduzindo uma abordagem cognitivo-comportamental* (Belo Horizonte: Ed. Artesã, 2016).

¹⁹ Débora C. Fava, *A prática da psicologia na escola: introduzindo...*

²⁰ Leandro Karnal, *Conversas com um jovem professor*. 1ª ed., 4ª reimpressão (São Paulo: Contexto, 2016).

Sob esse aspecto, o professor se instala numa espécie de zona de conforto, gerando uma acomodação e não mais pensando em vislumbrar novas possibilidades. Devido ao cansaço estrutural da profissão, observa-se, como aponta o autor, uma padronização de aula e de comportamento esperado. Em certos momentos da carreira, o professor se acha pouco efetivo no que faz, encarando a função como tarefa repetitiva, mecânica e mal paga.

Diante desse cenário, à medida que se entende a Síndrome de Burnout, surge a necessidade de propiciar melhores condições laborais, implantando ações que minimizem a carga estressante no ambiente de trabalho.

Traçando um plano de intervenção, faz-se necessário primeiro conhecer o problema, realizando um diagnóstico e incluindo uma psicoeducação acerca do estresse ocupacional e as consequências desse adoecimento. Podem ser utilizados diversos recursos metodológicos, como aula teórico-expositiva, estudos de caso, artigos e reportagens, além de vídeos e até trechos de filmes e programas de televisão.

De acordo com Pereira²¹, o segundo passo, momento importantíssimo, é o reconhecimento do problema e o perfil do docente, já que os programas centrados no indivíduo costumam enfatizar a atuação sobre as respostas de Burnout. Conhecendo o problema, a identificação do mesmo torna-se mais efetiva e o sujeito pode lhe dar melhor com suas respostas fisiológicas, emocionais, cognitivas e comportamentais.

A partir do conhecimento e da identificação do adoecimento, chega o momento de aprender as estratégias de enfrentamento do problema. Neste, estão inseridas técnicas de relaxamento, técnicas cognitivas e técnicas comportamentais. Nessa fase de intervenção propriamente dita, o apoio das Secretarias de Educação é imprescindível. Segundo Fava²², elas precisam considerar, primeiramente, o risco do estresse na força de trabalho docente, tomar medidas para eliminar esses riscos e, quando isso não for possível, fornecer tratamento e apoio aos sujeitos envolvidos nesse processo de adoecimento.

Conhecer a incidência e prevalência da Síndrome de Burnout é de extrema relevância na busca para a elaboração de estratégias que possam proporcionar uma melhora na qualidade de vida e de trabalho no campo docente. Como possibilidade de prevenção e tratamento, diante do conhecimento da história de vida de cada professor, associado à identificação das causas do adoecimento, surge, como uma ferramenta, além da farmacologia em algumas situações, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). Esta se volta à mudança de comportamentos, aceitando limitações e perdas, além de utilizar técnicas que se orientam para o bem estar físico e laborativo.

De acordo com Beck²³, na Terapia Cognitivo Comportamental, o tratamento está baseado em uma formulação cognitiva, as crenças e estratégias comportamentais que caracterizam um transtorno específico. O tratamento também se baseia em uma conceituação, ou compreensão, de cada paciente. O terapeuta procura produzir de várias formas uma mudança cognitiva – modificação do pensamento e no sistema de crenças do paciente – para produzir uma mudança emocional e comportamental duradoura.

²¹ Ana Maria T. Benevides Pereira (org.), Burnout: quando o trabalho ameaça o.....

²² Débora C. Fava, A prática da psicologia na escola: introduzindo...

²³ Judith S. Beck, Terapia Cognitivo-Comportamental:...

A abordagem Cognitivo Comportamental apresenta características que possibilitam ao profissional um resultado bastante positivo em situações de crise. A atuação do terapeuta é ativa, diretiva e trabalha em conjunto com o paciente. Este é convocado a todo o momento a identificar seus pensamentos disfuncionais, reestruturar suas cognições e ressignificar suas próprias experiências de vida. O enfoque está voltado para a resolução de problemas e aquisição de novas habilidades que permitam a modificação dos pensamentos e comportamentos disfuncionais.

A presente pesquisa visa replicar e dar sequência ao estudo da Dissertação de Mestrado “A Síndrome de Burnout em professores de escolas públicas de Olinda/PE”, de Ferreira²⁴. Tal continuidade, com base nos achados da referida pesquisa, dar-se-á, através de novos dados coletados, por meio da elaboração de um Projeto de Intervenção, aprofundando o diagnóstico com base na Terapia Cognitivo Comportamental.

Resultados e discussão

A proposta de Oficina de intervenção é pautada na Terapia Cognitivo Comportamental. Surge para sanar a lacuna social entre o ser produtivo *versus* qualidade laborativa. É um trabalho desenvolvido em conjunto pelas seguintes áreas de atuação: Educação e Psicologia. A presente proposta pode ser replicada em qualquer instituição de ensino, seja ela pública ou privada. Primeiramente é realizada uma anamnese institucional, baseada na escuta dos responsáveis pela instituição, na escuta dos trabalhadores, além de dados coletados no setor de Recursos Humanos, como, por exemplo, causas de afastamento, índices de absenteísmo, readaptação profissional e principais queixas relativas à saúde física e mental.

A Oficina desenvolve suas atividades com foco nos seguintes objetivos: Instituir uma Política de Saúde Mental nas escolas; Introduzir um Programa de Saúde do Trabalhador nas instituições públicas ou privadas; Motivar os profissionais no ambiente de trabalho; Inserir a ideia de qualidade laborativa na área de educação; Promover atividades de prevenção, tratamento e ações que elevem autoestima e motivação docente.

Para se trabalhar com prevenção de estresse laboral em educação, faz-se necessário compreender as causas do adoecimento. Estas podem ser intrínsecas ao trabalho, como condições físicas, carga de trabalho (qualitativa e quantitativa), responsabilidade e riscos inerentes à profissão. As causas também podem estar ligadas ao papel que o profissional exerce na organização: ambiguidade de papel, conflito de papel e grau de responsabilidade nas atividades. Também se faz mister observar o relacionamento com colegas, superiores e alunos, destacando o clima organizacional, a capacidade de comunicação e delegar responsabilidades. Também devem ser observadas as causas extrínsecas ao trabalho, como a família e o relacionamento com os pares e conflitos, crises financeiras, além de aspectos emocionais e existenciais.

Oficina burnout em professores

7h30 – Apresentação: Dinâmica do Fósforo

²⁴ Rosemary Ferreira e Allyne Gomes, A Síndrome de Burnout em professores das escolas...

Promove a apresentação dos participantes do grupo, possibilitando a descontração. Os participantes serão informados que irão se apresentar utilizando um fósforo enquanto estiver aceso. Na apresentação pode constar: nome, gostos pessoais, características marcantes e expectativas para com o encontro. Caso o fósforo apague, é dada a vez a outra pessoa e, assim, sucessivamente. Antes de concluída a apresentação de todos os participantes com o fósforo, oportunizar a chance de alguém que deseje fazer algum comentário, principalmente aos participantes que tiveram seus fósforos apagados antes de concluírem a apresentação.

8h – Explicação do funcionamento do grupo

Expectativas, sigilo, identidade.

8h15 – Dinâmica de Relaxamento

Técnica de relaxamento visando uma respiração controlada através da técnica de Mindfulness. É um estado mental de controle e concentração da experiência vivenciada. Originária de práticas meditativas orientais, a Mindfulness atualmente está integrada à Terapia Cognitivo Comportamental. De acordo com Beck²⁵, a proposta é um exercício de relaxamento muscular progressivo, com uso do imaginário e o controle da respiração diafragmática. Pode-se utilizar uma música instrumental relaxante e algum tipo de aromatizante de ambiente. Isso permite que os participantes se desconectem do ambiente muitas vezes adocedor. Greenberger e Padesky²⁶ sugerem uma respiração controlada tentando inspirar contando lentamente até 4 e expirar contando lentamente até 4, durante 4 minutos. Essa respiração minimiza os efeitos do estresse e alguns sintomas desconfortáveis da ansiedade. Favorece aos participantes aceitarem a experiência se julgamentos, atingindo um estado de relaxamento mais profundo.

8h30 – Psicoeducação: A Síndrome de Burnout

Antes de iniciar a palestra propriamente dita, iniciar com a dinâmica “Tempestade de Ideias”, que possibilita uma sondagem prévia acerca do conhecimento dos participantes sobre a temática abordada. Palestra (apresentação expositiva em: *software* de apresentação): a Síndrome de Burnout enquanto fenômeno biopsicossocial, definição, alterações fisiológicas, hormonais e comportamentais.

9h – Aplicação de Exercício

Questionário da escala zen²⁷, com aplicação das proposições, análise dos resultados. Conclusão com a dinâmica do desenho que “quero pintar a minha vida”. Solicitação aos participantes que leiam a seguinte mensagem de Gandhi: “Nós devemos ser a mudança que desejamos ver no mundo”. Posteriormente, solicitar aos participantes que ilustrem a citação com lápis de cor e deixar a mensagem e o desejo tomar conta do seu desenho e do seu desejo.

²⁵ Judith S. Beck, Terapia Cognitivo-Comportamental:...

²⁶ Dennis Greenberg e Christiane A. Padesky, A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. Tradução Andrea Caleffi (Porto Alegre: Artmed, 2008).

²⁷ Erik Pigani, Caderno de exercícios para ficar zen em um mundo agitado (Petrópolis/RJ: Vozes, 2014).

9h30 – Mitos e Verdades sobre Estresse e Síndrome de Burnout

Dinâmica “Batata quente”: com os participantes em círculo, sentados no chão, ao som de uma música animada, passa entre eles uma caixa contendo umas afirmativas dentro. Quando a caixa para o participante deve retirar um papel e entregar a umas das facilitadoras para leitura. Os participantes devem discutir no grande grupo a proposição (se verdadeira ou falsa e tecer alguns comentários). A brincadeira segue até finalizarem todas as afirmativas. Conclusão da dinâmica com o texto “História zen”²⁸.

10h – Panorama do Estresse Individual

Questionário de sinais de stress na última semana²⁹ e interpretação dos resultados.

10h20 – Psicoeducação: Prevenção do Estresse e Síndrome Burnout: possibilidades na Terapia Cognitivo Comportamental

Panorama de estratégias: Os 21 passos do manejo do stress³⁰, Como prevenir o Burnout: medidas preventivas descritas por Lipp³¹.

Sugestão de leituras, as referências formatadas em padrão Brasileiro da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT):

CODO, Wanderley. Educação: carinho e trabalho. Burnout, a síndrome da desistência do educador que pode levar à falência a educação. Petrópolis: Vozes. 1999.

LIPP, M.E.N. O stress está dentro de você. São Paulo: Contexto. 1999.

LIPP, M.E.N. Relaxamento para todos: controle seu stress. Campinas: Papyrus. 2002.

LIPP, M.E.N. Como enfrentar o stress. São Paulo: Ícone. 2001.

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2010.

SILVIA, Flávia Pietá Paulo. Bunout: um desafio à saúde do trabalhador. Revista de Psicologia Social e Institucional, Vol: 2 num 1, Londrina, Jun. 2000.

10h40 – Encerramento: Dinâmica dos Balões

A facilitadora reúne o grupo em círculo e entrega a cada participante um pedaço de papel, uma caneta e uma bexiga (balão de aniversário). Cada participante deve escrever uma mensagem para o grupo (não precisa colocar nomes), dobrar e inserir dentro do balão. De preferência, as mensagens devem estar relacionadas às temáticas trabalhadas durante a Oficina. Ao som de uma música, os participantes devem “jogar” o desejo para o alto e brincar com os balões entre elas. No final da música, devem estourar os balões e, em círculo, ler as mensagens. Reflexão acerca dos nossos sonhos e desejos deixados ao longo do nosso caminho.

²⁸ Erik Pigani, Caderno de exercícios para ficar zen em um mundo...

²⁹ Marilda Novaes Lipp, O stress do professor (Campinas/SP: Papyrus, 2014).

³⁰ Marilda Novaes Lipp, O stress do professor...

³¹ Marilda Novaes Lipp, O stress do professor...

11h – Feedback do grupo: Dinâmica da Teia

Essa dinâmica tem como objetivo uma avaliação da oficina de uma forma global e socializada com o grande grupo. Em círculo e de pé, os participantes deverão, um de cada vez, segurar o rolo de barbante, enrolar no dedo indicador e expressar verbalmente o que está levando e deixando após todas as experiências vividas. Também podem deixar, como forma de avaliação, o que mais gostariam de abordar no caso de um próximo encontro. Após falarem individualmente, com o dedo enrolado, jogam o rolo do barbante para o próximo participante. Ao final, todos com os dedos enrolados, formam uma teia. As facilitadoras trazem a reflexão do quanto o grupo está conectado, já que enfrentam o mesmo ambiente de trabalho e as mesmas dificuldades. Eles se identificam e podem sempre trocar ideias e possibilidades uns com os outros.

11h20 – Mensagem de Encerramento: Leitura de Texto

Considerações finais

Percebe-se, na atualidade, um elevado número de adoecimento laboral inerente à carreira docente. A prática diária em sala de aula remete a um alto índice de estresse. A educação pode estar associada à Síndrome devido ao nível elevado de expectativa dos profissionais, o que nem sempre corresponde com a realidade, nem pode ser verificado em termos de gratificação e reconhecimento. Some-se a este fato, a própria configuração social da modernidade, na qual as famílias transferem cada vez mais à escola a totalidade da responsabilidade da formação do sujeito.

Assim, quando não há um programa específico para minimizar o nível de estresse dos profissionais de educação de escolas, então é possível que os educadores venham a desenvolver Burnout. No contexto educacional, algumas ações precisam estar voltadas para o profissional que lida diretamente com a assistência: o docente. Dessa forma, além de oferecer tratamento aos professores que já foram acometidos pela síndrome, faz-se necessário criar estratégias de enfrentamento e prevenção. Há uma necessidade de ação conjunta entre os próprios docentes, alunos, gestão escolar, a própria instituição Educação (com os órgãos competentes) e de toda a sociedade, nesta incluindo pais, responsáveis e comunidade.

É necessário voltar o olhar para as propostas de intervenção em casos de Burnout que podem ser desenvolvidas com a equipe de educadores. Porém, antes de propor ações intervencionistas, faz-se necessário observar as condições de trabalho dos educadores, analisar o desenvolvimento da prática pedagógica dos educadores dentro das escolas e verificar o índice de satisfação profissional da categoria em questão. A partir de então, pode-se identificar os fatores que interferem no desencadeamento da Síndrome em profissionais de educação.

Nesse sentido e observando a importância de trabalhar a qualidade de vida no ambiente de trabalho, foi pensada uma metodologia de oficina pautada nos fundamentos da Terapia Cognitivo Comportamental. Na atualidade científica, tem-se à disposição da sociedade diversos recursos, opções ou modalidades terapêuticas e tecnologias para abordagem da saúde mental no trabalho, que devem ser utilizadas de modo criterioso. A Terapia Cognitivo Comportamental, através de uma observação técnica e criteriosa, pode contribuir de forma bastante positiva. O presente artigo descreve as estratégias utilizadas

nessa abordagem, que possibilitam uma familiarização com a temática da Síndrome e do adoecimento laboral e auxiliam na elaboração de um esquema terapêutico de intervenção da TCC, junto à saúde mental de professores que enfrentam quadros de estresse ocupacional.

A presente pesquisa não pretende esgotar as possibilidades de intervenção na Síndrome em professores. Ressaltamos que o presente projeto pretende estender-se a um Programa de Doutorado, com a implantação do Protocolo de Intervenção da Terapia cognitivo Comportamental para tratamento da Síndrome de Burnout e estresse ocupacional em professores. Assim, essa possibilidade de atuação em casos de estresse laboral docente e pode ser replicada em outras escolas públicas.

Referências bibliográficas

Beck, Judith S. Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed. 2013.

Brasil, a Resolução CNS 466/12 do Ministério da Saúde. 2012. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html, acesso em : 19 de novembro de 2018.

Carlotto, Mary Sandra. “A Síndrome de Burnout e o trabalho docente”. Psicologia em Estudo, Vol: 7 Num 1 (2002): 21-29.

Delbrouk, Michel. Síndrome de Exaustão (Burnout). São Paulo: Climepsi Editores. 2006.

Fava, Débora C. A prática da psicologia na escola: introduzindo uma abordagem cognitivo-comportamental. Belo Horizonte: Ed. Artesã. 2016.

Ferreira, Rosemary e Gomes, Allyne. A Síndrome de Burnout em professores das escolas públicas de Olinda. 2016. Mestrado Internacional em Ciências da Educação [Dissertação]. Grendall College and University. Recife. 2016.

Greenberg, Dennis e Padesky, Christiane A. A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. Tradução Andrea Caleffi. Porto Alegre: Artmed. 2008.

Karnal, Leandro. Conversas com um jovem professor. 1ª ed., 4ª reimpressão. São Paulo: Contexto. 2016.

Lakatus, Eva Maria e Marconi, Marina de Andrade. Fundamentos de Metodologia Científica. 6ª ed. São Paulo: Atlas. 2009.

Lipp, Marilda Novaes. O stress do professor. Campinas/SP: Papyrus. 2014.

Pereira, Ana Maria T. Benevides (org.). Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 4ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2010.

Pigani, Erik. Caderno de exercícios para ficar zen em um mundo agitado. Petrópolis/RJ: Vozes. 2014.

Síndrome de *burnout* e estresse ocupacional docente: uma proposta de intervenção da terapia cognitivo comportamental pág. 58

Pinto, Karla; Rocha, Flávia; Tavares, Júlia e Timóteo, Dayane. “O X da questão: proposta da utilização da terapia cognitivo comportamental na terapia sexual com mulheres no climatério”. Revista para América Latina, ULAPSI, Vol: 28 (2017).

Souza, Edna Maria Rodrigues e Coutinho, Diógenes José Gusmão. “Adoecimento das professoras das primeiras letras em Olinda: sintomas, queixas e diagnósticos”. Educação em Revista, UNESP, Vol: 19 num 1 (2018).

Zomer, Francieli Belletini e Gomes, Karin Martins. “Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de saúde: uma revisão não sistemática”. Revista de Iniciação Científica, Criciúma/SC, Vol: 15 num 1 (2017).

Para Citar este Artículo:

Martins, Karla Geovana e Oliveira Pinto y Gomes, Allyne Evellyn Freitas. Síndrome de *burnout* e estresse ocupacional docente: uma proposta de intervenção da terapia cognitivo comportamental nas escolas Municipais da Prefeitura de Olinda. Rev. Incl. Vol. 5. Num. Especial, Octubre-Diciembre (2018), ISSN 0719-4706, pp. 44-58.

CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Inclusiones**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Inclusiones**.