

CRISTINA BEGNOSSI LOPES DE MELO

O ESTRESSE E O *BURNOUT* EM PROFESSORES DE EDUCAÇÃO INFANTIL

MARINGÁ

2011

CRISTINA BEGNOSSI LOPES DE MELO

O ESTRESSE E O *BURNOUT* EM PROFESSORES DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Artigo apresentado à Universidade Estadual de Maringá – UEM, como parte das exigências para a conclusão do Curso de Pedagogia, sob a orientação da Prof^a Dr^a Solange Franci Raimundo Yaegashi.

MARINGÁ

2011

CRISTINA BEGNOSSI LOPES DE MELO

O ESTRESSE E O *BURNOUT* EM PROFESSORES DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Artigo apresentado à Universidade Estadual de Maringá como requisito parcial para obtenção do Título de Pedagoga, sob a orientação da Professora Doutora Solange Franci Raimundo Yaegashi.

Aprovado em: _____

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª Dr^ª Solange Franci Raimundo Yaegashi
(Universidade Estadual de Maringá)

Prof^ª Dr^ª Tânia dos Santos Alvarez da Silva
(Universidade Estadual de Maringá)

Prof^ª Dr^ª Heloisa Toshie Saito
(Universidade Estadual de Maringá)

DEDICATÓRIA

A Deus, aos meus pais, ao meu esposo Tiago e à minha filha Rayssa.

AGRADECIMENTOS

A Deus que esteve presente em todos os momentos da minha vida.

Aos meus pais por me apoiarem nos estudos.

Ao meu esposo por me incentivar nos momentos difíceis.

Aos professores que contribuíram para a minha formação profissional e, de forma especial, à professora Solange que me orientou na construção desse trabalho e teve paciência comigo.

Às minhas amigas Solange, Edna e Selma que me animaram durante a vida acadêmica e me proporcionaram momentos de alegria.

A todos os leitores que se interessaram por esse tema.

O ESTRESSE E O *BURNOUT* EM PROFESSORES DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Cristina Begnossi Lopes de Melo¹

Solange Franci Raimundo Yaegashi²

Resumo: O presente trabalho teve como objetivo estudar o estresse e o *Burnout* e os impactos desses processos em professores de Educação Infantil. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de natureza teórica a qual enfocou a profissão docente e as múltiplas dificuldades enfrentadas no cotidiano escolar. Verificou-se que o excesso de atribuições imposto aos professores muitas vezes ultrapassam a sua carga horária, causam um desgaste físico e principalmente mental. O agravamento do estresse e a frustração em relação ao reconhecimento do trabalho docente ocasionam a Síndrome de *Burnout*, caracterizada por exaustão emocional, sentimentos de despersonalização, sintomas físicos, comportamentais e psíquicos. Chegou-se à conclusão da necessidade dos professores terem uma melhor qualidade laboral uma vez que o estresse e o *Burnout* interferem de forma significativa na relação professor-aluno e, conseqüentemente, no processo de aprendizagem.

Palavras-chave: Estresse; Síndrome de *Burnout*; Educação Infantil.

STRESS AND BURNOUT IN TEACHERS WORKING WITH CHILDREN'S EDUCATION

Abstract: **Stress and Burnout in teachers working with children's education.** Stress and Burnout Syndrome and their impact on teachers dealing with Children's Education are investigated. A theoretical research was undertaken focusing on the teaching profession and the several difficulties which teachers have to face daily within the classroom. Since excess of work and responsibility imposed on teachers frequently go beyond the timetable, physical and mental wear is installed. The Burnout Syndrome is caused by stress deepening and the frustration with regard to the lack of

¹ Acadêmica do Curso de Pedagogia da Universidade Estadual de Maringá.

² Psicóloga e Prof^a. Dr^a do Departamento de Teoria e Prática da Educação da UEM e Orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso.

acknowledgement of their professional endeavor. The latter is characterized by emotional exhaustion, depersonalization feeling, and physical, behavioral and psychic symptoms. Results show that teachers need a better labor system since stress and the Burnout Syndrome significantly interfere in the teacher-student relationship and, as a consequence, in the learning process.

Keywords: stress; Burnout syndrome; children's education.

Introdução

A Educação Infantil ao longo da história passou por várias denominações como: Creche, Escola Maternal, Sala de Asilo, Jardim de Infância, Pré-Primário, Pré-Escola e, por fim, Educação Infantil; termos estes que se modificaram de acordo com a concepção de infância de cada época.

A função principal inicial da Educação Infantil era guardar, abrigar e educar crianças pequenas, filhas de trabalhadores fabris, para prevenir a criminalidade e dar uma formação moral adequada à classe social menos favorecida. Para tanto, as suas práticas foram organizadas para cuidar de tais crianças. Dessa forma, o processo educativo tinha um caráter assistencialista, higienicista e de custódia (BUJES, 2001).

Após a Constituição Federal de 1988, ocorreram debates em torno das funções das Creches que passaram a ser pensadas e reivindicadas como o lugar de educação e cuidados coletivos das crianças de 0 a 6 anos. Em 1996, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 9.394 estabeleceu que a Educação Infantil é a primeira etapa da educação básica e um direito da criança. A partir desse período a prática pedagógica passou a ser constituída por atos de cuidar, brincar e educar, os quais devem contribuir para o desenvolvimento integral da identidade de cada criança.

Neste sentido, o sistema educativo promoveu mudanças significativas na qualidade de ensino. Entretanto, o trabalho na Educação Infantil é repleto de desafios diários e muitas vezes para alcançar a qualidade na educação são impostas aos professores atribuições que ultrapassam a sua carga horária, além de exigir constante capacitação profissional.

As exigências vigentes em nossa sociedade e a responsabilidade social do trabalho docente são fatores que causam angústia no professor, uma vez que ele tem que estabelecer relações saudáveis com os alunos, ensinar princípios éticos, atuar com autoridade, dar limites e solucionar as diversas situações conflitantes ocorridas no cotidiano escolar. Em muitos casos, o trabalho do professor se torna estressante e desmotivador. Mas o que é o estresse?

O estresse é um problema comum no organismo e indispensável para a sobrevivência humana e, segundo Selye (1965, apud BENEVIDES-PEREIRA, 2002), é uma reação específica do organismo mediante qualquer exigência e apresenta três estágios: reação de alarme, fase de resistência e fase de esgotamento. Na primeira (fase de alarme), o organismo reage imediatamente aos estímulos os quais são expostos, sejam estes internos ou externos. Posteriormente advém a fase de resistência, na qual ocorre a tentativa de adaptação do organismo frente à situação estressora. Contudo, caso não tenha êxito, o indivíduo passa à terceira fase (esgotamento ou exaustão), na qual, o agente estressor atua de maneira muito severa, levando o organismo a uma doença ou a um colapso.

Quando os estressores aumentam e são persistentes podem levar à Síndrome de *Burnout*. Conforme destaca Benevides-Pereira (2002), *Burn-out* ou *Burnout* no jargão popular inglês se refere àquilo que deixou de funcionar por falta de energia, por não ter mais condições de realizar qualquer atividade que envolva esforço físico ou mental.

Nesta perspectiva, a problemática que pretendemos investigar pode ser colocada da seguinte forma: Quais as inter-relações entre o trabalho docente na Educação Infantil e o aparecimento do quadro de estresse e *Burnout* no educador?

O trabalho docente na Educação Infantil possui alguns aspectos que estressam o professor e que não podem deixar de ser considerados. O número de crianças nas salas de aula é excessivo. Ocorrem pequenos traumatismos por queda e agressão de outra criança. Muitas crianças não recebem educação adequada em seus lares, o que contribui para que a socialização das mesmas seja difícil no ambiente escolar. Os pais, por sua vez, esperam que o docente ensine o que era para ser ensinado em casa. Outras crianças são levadas para a escola doentes, pois os pais não podem faltar no trabalho. As crianças também correm o risco de sofrerem pequenos acidentes por quedas nos brinquedos ou por mordidas de outros/as colegas. Estas e outras situações favorecem o surgimento do estresse e, posteriormente, se não forem devidamente tratadas, podem desencadear o processo de *Burnout*.

Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica com o objetivo de caracterizar o que é estresse e *Burnout* e quais os impactos deste problema na prática docente infantil. A pesquisa justifica-se pela necessidade de compreendermos os sintomas vinculados ao estresse e ao *Burnout*, a fim de que os mesmos sejam identificados e prevenidos no contexto escolar, uma vez que a saúde física e mental do educador não é só de sua responsabilidade, mas está vinculada ao ambiente no qual trabalha.

Para alcançarmos o objetivo proposto o presente estudo foi subdividido em três partes. Na primeira enfocaremos a Educação Infantil na contemporaneidade, explicitando sua função e seus desafios. Na segunda, definiremos os processos de estresse e *Burnout*. Na terceira, por sua vez, abordaremos a importância da prevenção do estresse e do *Burnout*.

1 A Educação Infantil na Contemporaneidade

A infância constitui-se na primeira etapa da vida humana e, desde a Antiguidade, a criança era vista como um ser marcado pela ausência de racionalidade ou da razão, atributo exclusivo de indivíduos adultos (PLATÃO, 1965 apud GAGNEBIN, 1997). Na Idade Média, por sua vez, as crianças eram vistas como adultos em miniaturas. Com o decorrer da História, houve mudanças e, aos poucos, surgiu o

conceito de infância já que os adultos perceberam que as crianças têm suas particularidades e precisam de um atendimento diferenciado.

Segundo Oliveira (2005), a Modernidade caracteriza-se pela necessidade de formação de um novo homem. As transformações trabalhistas e as relações de trabalho no final do século XVIII e durante o século XIX impulsionaram o surgimento de instituições de atendimento à infância, pois muitas mulheres foram para o mercado de trabalho. As mulheres da classe burguesa educavam seus filhos com o auxílio de empregadas, já as mulheres trabalhadoras precisavam deixar seus filhos nas instituições que pertenciam a sociedades filantrópicas, assistencialistas e religiosas.

As instituições de Educação Infantil surgiram no momento em que a criança passou a ser considerada como um ser pertencente a uma categoria social e que cujas responsabilidades de formação e desenvolvimento recaem sobre o adulto. Com isso, a educação se organiza de maneira diferenciada segundo as classes sociais. As instituições de caráter assistencialista que eram reservadas aos filhos de trabalhadores não tinham um trabalho pedagógico adequado e estavam baseadas em conceitos de dominação de obediência à classe dominante. As instituições reservadas aos filhos de burgueses, as denominadas “Jardins de Infância,” realizavam trabalho educativo tendo como base os princípios cognitivos que envolviam atividades educativas e pedagógicas organizadas (OLIVEIRA, 2005).

No século XX e na década de 1980, documentos oficiais e leis brasileiras modificaram alguns pensamentos sobre o caráter da Educação Infantil. A Constituição Federal Brasileira de 1988, teve debates em torno da temática das funções das Creches que passaram a ser pensadas e reivindicadas como o lugar de educação e cuidados coletivos das crianças de 0 a 6 anos.

Em 1996 a Educação Infantil é reconhecida como a primeira etapa de nossa Educação Básica e está regulamentada no artigo 22º da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394). O Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (RCNEI), documento do Ministério da Educação, editado em 1998 explica que as práticas pedagógicas da Educação Infantil são constituídas pelos atos de cuidar, que envolve a higiene e alimentação, o brincar e o ato de educar.

É importante ressaltar, que o ato de cuidar, que envolve a higiene e alimentação compreendem atividades que podem ser consideradas educativas. O professor tem função mediadora e comprometedor com a criança, conforme explica os RCNEIs:

Para cuidar é preciso antes de tudo estar comprometido com o outro, com sua singularidade, ser solidário com suas necessidades, confiando em suas capacidades. Disso depende a construção de um vínculo entre quem cuida e quem é cuidado. Além da dimensão afetiva e relacional do cuidado, é preciso que o professor possa ajudar a criança a identificar suas necessidades e priorizá-las, assim como atendê-las de forma adequada. (BRASIL, 1998, p. 25).

O brincar, por sua vez, é uma atividade sem fins didáticos, mas proporciona aprendizagens. A criança não nasce sabendo brincar, mas aprende com outras crianças e com os adultos por meio da imitação. O professor precisa estimular a criança a brincar para que ocorra interação entre os pares (criança/criança), organizando um ambiente propício que permita a exploração de brincadeiras e jogos com a finalidade de contribuir para o desenvolvimento das aprendizagens nas crianças. A brincadeira requer intencionalidade e planejamento do professor para que não seja simplesmente uma forma de passar o tempo.

Já o ato de educar não se restringe somente ao ensino da leitura e da escrita, mas envolve o ensino de outras áreas do conhecimento. Para que ocorra o processo de ensino-aprendizagem é necessário que o professor elabore o planejamento de acordo com o que o que será trabalhado. O mesmo não tem o dever de ser seguido conforme um manual, pois pode sofrer mudanças de acordo com cada situação ocorrida na sala de aula. O ato de educar requer, portanto, intervenção mediadora do professor para promover o desenvolvimento efetivo e a aprendizagem da criança.

Os atos educativos descritos pelo RCNEIs (1998) são fundamentais e indispensáveis para as práticas pedagógicas nas instituições de Educação Infantil.

O trabalho na Educação Infantil é repleto de desafios diários, os quais estão relacionados ao modelo curricular a ser desenvolvido durante todo ano letivo, à autonomia da escola para obter a organização e identidade próprias, à capacitação de professores por meio da ampliação de seus conhecimentos para sua atuação na sala de aula, dentre outros. Esses desafios diários promovem a mudança nas práticas pedagógicas e portanto, na qualidade do ensino.

Para que a Educação Infantil seja de qualidade, Zabalza (1998) propõe dez aspectos fundamentais que sejam aplicáveis a qualquer modelo ou abordagem de educação. É preciso afirmar que tais aspectos não se tratam de uma verdade absoluta, pois podem ser mudados e discutidos.

O primeiro aspecto mencionado pelo autor refere-se à organização dos espaços educativos. É importante ressaltar que os espaços devem ser amplos, bem diferenciados, de fácil acesso e especializados de acordo com a função das atividades desenvolvidas.

O segundo aspecto é a promoção do equilíbrio entre iniciativa infantil e trabalho dirigido no momento de planejar e desenvolver as atividades. A autonomia infantil é combinada com períodos de trabalho dirigido destinados a abordar as “tarefas-chave” do currículo (ZABALZA, 1998).

O terceiro aspecto abordado pelo autor é a atenção privilegiada aos aspectos emocionais. Esses aspectos constituem a base necessária para o desenvolvimento psicomotor, intelectual, social e cultural infantil. A emoção promove a segurança das crianças que, por sua vez, está vinculada ao prazer, ao sentir-se bem, à aceitação das relações sociais e ao enfrentamento do desafio da autonomia.

O quarto aspecto importante para uma educação infantil de qualidade é a utilização de uma linguagem enriquecida. As crianças precisam ser estimuladas a falarem, a fim de que desenvolvam um vocabulário rico. Para isso, as mesmas precisam de estímulos e oportunidades para falar e interagir com o educador. Esta interação torna-se importante quando é aperfeiçoada por meio de novas possibilidades de expressão gramaticais.

O quinto aspecto é a diferenciação de atividades para abordar todas as dimensões do desenvolvimento e todas as capacidades (neurológica, intelectual e emocional). Cada área do desenvolvimento requer atividades, materiais e orientações diferentes de ações didáticas. Isso não impede que as atividades especializadas estejam reunidas em uma única atividade global e integradora, como por exemplo, um jogo.

O sexto aspecto citado por Zabalza (1998, p.52) refere-se às rotinas, as quais representam um papel importante no desenvolvimento da criança, uma vez que

[...] atuam como as organizadoras estruturais das experiências quotidianas, pois esclarecem a estrutura e possibilitam o domínio do processo a ser seguido e, ainda, substituem a incerteza do futuro (principalmente em relação às crianças com dificuldade para construir um esquema temporal de médio prazo) por um esquema fácil de assumir. O quotidiano passa, então, a ser algo previsível, o que tem importantes efeitos sobre a segurança e a autonomia.

O sétimo aspecto refere-se à organização dos espaços a fim de facilitar as ações das crianças para que as mesmas possam ter novas experiências. Para tanto, é necessário ter materiais didáticos de todos os tipos, tanto pedagógicos quanto não pedagógicos. O professor precisa saber organizar um ambiente estimulante para que as crianças ampliem suas vivências e seus descobrimentos.

O oitavo aspecto citado pelo autor é a possibilidade de o professor dar atenção individualizada para cada criança. Com isso, o professor poderá orientar o seu trabalho de acordo com as ações da criança. Essa atenção individualizada é difícil de ser realizada devido ao número excessivo de alunos que cada professor tem que atender e ensinar, mas é preciso tentar dar essa atenção de tempos em tempos.

O nono aspecto citado por Zabalza (1998) é a forma de planejar e analisar o progresso da criança. Essa análise pode ser feita de duas formas: análise do grupo em seu conjunto e o progresso individual de cada criança.

O décimo e último aspecto mencionado pelo autor é a participação dos pais da criança tanto na sala de aula como em casa. O trabalho educativo é realizado na escola e, posteriormente, dentro de casa. Isso permite que os pais conheçam melhor os filhos e aprendam questões relacionadas ao ato de educar.

Para que todos estes aspectos possam ser seguidos e o ensino seja de qualidade, o professor precisa de formação contínua, visto que tem um constante aumento de responsabilidades sobre a educação da criança.

Portanto na Contemporaneidade a Educação Infantil está regulamentada por Leis que afirmam sobre práticas pedagógicas indispensáveis para efetivar aprendizagens e promover o desenvolvimento da criança.

2 O estresse e o *Burnout* no contexto da Educação Infantil

Na Educação Infantil, o professor tem atribuições que lhe são impostas e que muitas vezes ultrapassam a sua carga horária. Segundo Carlotto (2003a), além de dar aula, deve fazer trabalhos administrativos, planejar, atualizar-se, orientar alunos e atender as visitas de pais. Também deve participar de reuniões de coordenação, seminários, bem como cuidar do patrimônio, material didático, recreios e locais de refeições. Contudo, quase sempre é excluído das decisões institucionais, das reestruturações escolares, sendo concebido como executor de propostas e idéias formadas por outros.

As exigências vigentes em nossa sociedade e a responsabilidade social do professor são fatores que causam angústia pelo fato de o mesmo ter que estabelecer relações saudáveis com os alunos, ter que ensinar princípios éticos, dar limites e buscar o equilíbrio em diversas situações ocorridas no cotidiano escolar. O constante aumento de responsabilidades faz com que o professor tenha menos tempo para cuidar de si, ou seja, seu tempo é pequeno para o lazer, o convívio social, a atualização profissional e para a execução de seu trabalho.

Segundo Meleiro (2008), os professores da educação infantil desenvolvem um trabalho diário estressante, pois lidam com um grande número de crianças que não recebem educação adequada em seus lares. Os pais não colocam limites em seus filhos, são muito tolerantes e esperam que os professores se tornem responsáveis pela educação que é cabível à família. Muitos professores tentam orientar os pais sobre o comportamento dos filhos e ainda são destratados pelos mesmos.

Meleiro (2008) explica que na educação infantil, é comum o surgimento de doenças contagiosas, pequenos traumatismos por queda e agressão de outra criança. Alguns pais levam a criança doente para a escola por não ter onde deixar; além de não comunicar a direção da escola. Com frequência reclamam do professor, por achar que o mesmo não cuida adequadamente de seus filhos.

Segundo Reinhold (2008), alguns fatores externos tais como o papel do diretor (saber resolver conflitos, empatia, saber ouvir o professor, etc.) conflito, ambiguidade e excesso de papés do professor, excesso de responsabilidades sem apoio necessário da administração, jornada de trabalho prolongada sem tempo livre para descanso durante o dia ou período livre durante o ano, excesso de burocracia, indisciplina de alunos, número excessivo de alunos nas classes, falta de integração social no trabalho, falta de apoio dos colegas, falta de tempo livre na escola para interagir com os colegas e discutir os problemas da escola, falta de reconhecimento pelo bom trabalho docente, elevadas expectativas dos superiores, dos pais e da comunidade em relação ao trabalho do professor, tédio recorrente de tarefas repetitivas, políticas inadequadas de avaliação de desempenho do professor, valores conflitantes entre instituição e professor, falta de autonomia do professor e baixo status da profissão do professor são considerados agentes estressores ou fatores externos (ocupacionais) que causam o estresse e, posteriormente, a Síndrome de *Burnout*.

O professor deposita sobre a sua função uma grande expectativa. Quando percebe que o seu esforço não é recompensado e que não vale à pena se esforçar porque futuramente não será recompensado, inicia-se um sentimento de frustração, um senso de vitimização e sofrimento psíquico em relação ao trabalho exercido, o que pode desencadear um quadro de estresse.

Quando os estressores aumentam e são persistentes podem levar à Síndrome de *Burnout*.

A mesma está presente nas profissões relacionadas a serviços de assistência e cuidados com contatos interpessoais intensos e pode ser encontrada em Fisioterapeutas, Médicos, Enfermeiros, Agentes Penitenciários e com grande destaque em Professores pelo motivo de ter sobrecarga de trabalho e mudanças de responsabilidades em tempo curto.

Segundo Reinhold (2008), o *Burnout* ocorre a partir de altas perspectivas em relação ao trabalho que se tornam frustradas. As pessoas que trabalham nas profissões sociais possuem um forte idealismo e desejo de ajudar as pessoas e esperam ter autonomia e liberdade para executar o seu trabalho; no caso dos professores, a “liberdade pedagógica”. Também esperam ser reconhecidos pelo seu trabalho e seu esforço. A falta desse reconhecimento torna-se um elemento que contribui para o aparecimento do *Burnout*, principalmente se o professor teve um grande comprometimento com o seu trabalho.

Na concepção sócio-psicológica de Maslach e Jackson (1977, apud BENEVIDES-PEREIRA, p. 35), o *Burnout* é considerado um fenômeno psicossocial pelos aspectos multidimensionais formados pela exaustão emocional, a despersonalização e a reduzida realização profissional. A *exaustão emocional* ocorre devido ao comprometimento e o envolvimento intenso com as atividades pedagógicas. O profissional tem a sensação de esgotamento físico e mental, também se sente sem energia e no seu limite.

Segundo Benevides-Pereira (2002), a *despersonalização*, por sua vez, é marcada pela alteração na personalidade do indivíduo, o qual passa a apresentar atitudes como frieza, cinismo, ironia e indiferença em relação às pessoas.

A *reduzida realização profissional*, segundo a autora, é marcada por características como a baixa autoestima, fracasso profissional, baixo rendimento no trabalho e sentimento de insuficiência, pois o profissional faz uma auto avaliação de forma negativa.

Durante o seu processo de investigação, realizada por pesquisadores, a Síndrome de *Burnout* teve várias denominações tais como: *Síndrome do Assistente Desassistido* (PORTERO; RUIZ, 1998 apud BENEVIDES-PEREIRA, 2002) e *Síndrome do Cuidador Descuidado* (GONZÁLEZ, 1995 apud BENEVIDES-PEREIRA, 2002), mas o termo que mais se difundiu e tornou popular foi *Síndrome de Burnout*, manifestado na década de 1970. O interesse pela pesquisa científica sobre o *Burnout* cresceu a partir desta década e os trabalhos dos autores adotaram várias denominações, dentre elas o termo “*Estresse*”

Entretanto, existe uma diferença entre o Estresse e o *Burnout*, que precisa ser explicitada, para tanto, iremos discorrer sobre os dois processos a fim de seja possível compreendê-los melhor.

O estresse é ocasionado por um estado temporário de desequilíbrio o qual ocorre por meio de um estímulo (agente estressante) em que o sujeito se submete para retornar ao estado de equilíbrio inicial. Sua função é melhorar a capacidade do indivíduo e ajustar a homeostase (preservação do equilíbrio por meio de hormônios) e assegurar a própria sobrevivência. Assim, o estresse é uma reação normal do organismo e indispensável para a sobrevivência humana. Segundo Margis *et al.* (2003, apud YAEGASHI, 2008, p. 180):

O termo estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostase, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico. O termo estressor, por sua vez, define o evento ou estímulo que provoca ou conduz ao estresse.

O estresse como anunciado anteriormente, é constituído de três fases, sendo elas: reação de alarme, fase de resistência e fase de esgotamento. Segundo Benevides-Pereira *et al* (2003), na reação de

Alarme, o organismo reage rapidamente em resposta aos estímulos internos ou externos. O estágio de resistência surge com a tentativa de adaptação do organismo frente à situação estressante. A falta de êxito de adaptação da situação estressante ocasiona o estágio de esgotamento ou exaustão. Meleiro (2008, p. 13) afirma que o estágio de esgotamento ocorre quando a ação do estressor permanece por um período longo, esgotando a energia de adaptação. Assim, “o organismo é atingido no plano biológico ou físico e no plano emocional”.

Os agentes estressores podem ser negativos ou positivos, dependendo da reação ocorrida em cada indivíduo como também da intensidade em que ocorre o aparecimento dos agentes estressores. A função positiva ou benéfica, denominada de Eustresse, caracteriza-se por respostas de estresse suaves e controláveis, podem ser estimulantes e excitantes e melhoram a capacidade do enfrentamento de situações difíceis por parte do indivíduo, possibilitando o desenvolvimento emocional e intelectual. Além disso, causa prazer.

Já o Distresse possui caráter negativo por ser prolongado e ultrapassar os limites do organismo, causando esgotamento e transtornos ao ser humano, pois requer mais energia para retornar o equilíbrio inicial. Pode ser distinto de organismo para organismo. Segundo Benevides-Pereira et al. (2003), o estresse pode levar a alterações fisiológicas e/ou psicológicas no organismo, quando este se apresenta mais predisposto ou vulnerável. Quando o estresse se torna crônico é denominado de *Burnout*.

Assim, a diferença entre o *Burnout* e o estresse reside no fato de que o *Burnout*, além de apresentar sintomas físicos, comportamentais e psíquicos, possui também distúrbios defensivos que afetam a vida pessoal, afetiva e profissional do indivíduo. Essa diferença entre o estresse e a Síndrome de *Burnout* é explicada por Benevides-Pereira:

O *Burnout* é a resposta a um estado prolongado de estresse, ocorre pela cronificação deste, quando os métodos de enfrentamento falharam ou foram insuficientes. Enquanto o estresse pode apresentar aspectos positivos ou negativos, o *Burnout* tem sempre um caráter negativo (distresse). (BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p. 45).

Existem vários sintomas relacionados ao processo do *Burnout* os quais podem ser classificados em físicos, comportamentais, psíquicos e defensivos, segundo Benevides-Pereira (2002). Os *sintomas físicos* são caracterizados por fadiga constante e progressiva, distúrbios do sono, dores musculares ou osteomusculares, cefaléias e enxaquecas, perturbações gastrointestinais, imunodeficiências, transtornos cardiovasculares, distúrbios do sistema respiratório, disfunções sexuais e alterações menstruais nas mulheres. Os *sintomas comportamentais*, por sua vez, são apresentados como negligência ou excesso de escrúpulos, irritabilidade, incremento da agressividade, incapacidade para relaxar, dificuldade na aceitação de mudanças, perda de iniciativa, aumento do consumo de substâncias, comportamento de alto risco e por fim o suicídio. Por fim, os *sintomas psíquicos* caracterizam-se pela falta de atenção e de concentração, alterações de memória, lentificação do pensamento, sentimento de alienação, sentimento de solidão, impaciência, sentimento de insuficiência, baixa auto-estima, labilidade emocional, dificuldade de auto-aceitação, astenia, desânimo, disforia, depressão, desconfiança e paranóia.

Os sintomas defensivos são mais evidentes nas pessoas que tem a Síndrome de *Burnout*. São eles: tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, perda do interesse pelo trabalho (ou até pelo lazer), absenteísmo, ironia e cinismo (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Segundo Benevides-Pereira (2002), existem estudos empíricos e teóricos sobre as características que levam o indivíduo a ter *Burnout*, as quais estão divididas em características pessoais, do trabalho e organizacionais. As características pessoais são: idade, sexo, nível educacional, estado civil, filhos, personalidade, sentido de coerência, motivação e idealismo. As características do trabalho referem-se ao tipo de ocupação, tempo de profissão (ocorridas na atividade docente pela pouca experiência na profissão), tempo na instituição, trabalhos por turnos ou noturno, sobrecarga, relação profissional-cliente, tipo de cliente, conflito de papel, ambiguidade de papel, suporte organizacional, satisfação no trabalho, controle, responsabilidade, pressão, possibilidade de progresso, percepção de iniquidade, conflito com os valores pessoais e a falta de *feedback*. Já as características organizacionais são desencadeadas pelo ambiente físico, mudanças organizacionais, normas institucionais, clima, burocracia, comunicação, autonomia, recompensas e segurança no trabalho.

As conseqüências físicas e pessoais do *Burnout* causam prejuízos pessoais, sociais e no trabalho (organizacionais). As conseqüências observadas no trabalho são observadas por meio da diminuição na qualidade dos serviços prestados acrescidos de sintomas como a despersonalização (a qual faz com que o profissional passe a tratar os clientes, colegas e o local de trabalho como objetos, pois apresenta uma insensibilidade emocional). O indivíduo também fica predisposto a acidentes por causa da falta de atenção e concentração e pode ocorrer o abandono do emprego ou da profissão.

No nível social o indivíduo procura isolar-se e pode acabar se divorciando, pois a família não suporta os sintomas da síndrome.

Os prejuízos organizacionais são marcados pelo absenteísmo, rotatividade dentro e fora da empresa, baixa produtividade causada pelo estado de esgotamento do indivíduo e, por fim, acidentes de trabalho causados por indivíduos com dificuldades de manter a atenção na atividade que está realizando.

As conseqüências do *Burnout* em professores repercutem no ambiente educacional, em sua prática pedagógica, reflete nos alunos como a falta de motivação, indisciplina e afeta a aprendizagem. Também os profissionais são levados a um processo de alienação, desumanização e apatia no trabalho, ocasionando problemas de saúde, absenteísmo e intenção de abandonar a profissão (GUGLIELMI, TATROW, 1998 apud CARLOTTO, 2003b).

Carlotto (2002b, p.7) explica que “[...] professores com altos níveis de burnout pensam com freqüência em abandonar a profissão. Esta situação ocasiona sérios transtornos no âmbito da instituição escolar e também no sistema educacional mais amplo”.

Assim, professores que ingressam no mercado de trabalho apresentam maior tendência em abandonar a profissão por causa da Síndrome de *Burnout*. Por outro lado, professores com mais tempo de carreira muitas vezes não abandonam a profissão, mas apresentam queda de produtividade, dentre outros sintomas já citados anteriormente.

3 A importância da prevenção do Estresse e do *Burnout*

Após a compreensão da Síndrome de *Burnout* com suas causas e conseqüências, torna-se importante a intervenção preventiva do estresse e do *Burnout* em professores. Para a prevenção do estresse, Lipp (2008) afirma que é importante saber reconhecer os primeiros sintomas tanto físicos quanto mentais, pois dessa forma será mais fácil a sua prevenção. Claro que o diagnóstico preciso do estresse somente pode ser realizado por psicólogo especializado na área.

Segundo Lipp (2008), outro passo para prevenir o estresse é saber o que está causando o mesmo. Assim, ao identificar os fatores geradores, é importante eliminá-los aos poucos, pois cada fator eliminado contribui para diminuição da carga tensional de estresse.

Para buscar a solução do problema o primeiro passo, segundo Lipp (2008), é analisar o modo de pensar e ver o estressor. Após a identificação, é importante substituir o modo de pensar estressante por idéias mais produtivas, lógicas e que reflitam, de fato o que ocorre. Outra forma de alívio do estresse é conversar com os colegas de trabalho sobre o que está incomodando. O apoio social ao professor é um dos fatores que abrandam o estresse do mesmo. Rir, usar o senso de humor, desligar-se dos problemas por alguns minutos durante o dia, alimentar-se de verduras, legumes e frutas e praticar atividades físicas são algumas maneiras de prevenir o estresse.

Reinhold (2008) aponta estratégias diretas e indiretas e sugestões aos pedagogos gestores para a prevenção do *Burnout* em professores.

As estratégias diretas recomendadas pelo autor são: a criação de um grupo de apoio com os colegas para discutir temas relacionados ao trabalho; compartilhar idéias e aflições; lembrar-se do porquê da escolha da profissão sem se esquecer que a profissão docente é importante para a sociedade; combater o perfeccionismo e o excesso de responsabilidade; pedir ajuda para planejar atividades

(pais, alunos amigos e voluntários podem constituir recursos para ganhar tempo nas atividades escolares); reconhecer a importância de seu papel na vida de uma criança ou adolescente mesmo diante de frustrações e dificuldades do dia a dia; ter atitudes positivas no trabalho mesmo diante de excesso de burocracias ou de pais/alunos malcriados; organizar o tempo e estabelecer prioridades; aumentar a auto-eficácia pela observação do progresso dos alunos.

As estratégias indiretas recomendadas por Reinhold (2008) são importantes para a prevenção do *Burnout*. São elas: cuidados com a saúde pessoal, aprender técnicas de manejo do estresse; reservar um tempo para cuidar de si, praticar um hobby para esquecer da escola na qual trabalha; separar a vida pessoal da vida profissional; não atuar como professor em casa; praticar o humor e identificar os valores que governam sua vida.

Reinhold (2008) cita ainda algumas sugestões que o pedagogo gestor pode utilizar para prevenir o *Burnout* em professores. Segundo o autor, é necessário criar sistemas de avaliação que auxiliem o professor na identificação de problemas na escola; reservar tempo para os professores dialogar com seus colegas; reconhecer e elogiar o bom desempenho do professor; definir de forma clara as expectativas do papel do professor na instituição de ensino; criar grupos de supervisão ou de apoio onde os professores possam compartilhar seus problemas de trabalho; promover a interdisciplinaridade para aumentar o contato e apoio de colegas e diminuir o isolamento; oferecer oportunidades de promoção para maior realização do professor; melhorar os canais de comunicação entre professores e direção e, por último, oferecer *workshops* e treinamento em serviço, inclusive sobre técnicas de enfrentamento de estresse e *Burnout*.

Carlotto (2003b) apresenta formas de intervenção que são importantes para quem tem a síndrome de *Burnout* e necessita de reabilitação. O professor precisa ser alertado por meio de palestras sobre o tema e os agentes estressores relacionados ao trabalho e à possibilidade de desenvolvimento de estresse ocupacional de caráter crônico, pois o transtorno é percebido em sua fase final, quando os sintomas psicossomáticos já se encontram presentes.

Segundo Carlotto (2003b), outro ponto importante é a criação de grupos de professores para trabalhar e discutir as crenças que o profissional tem sobre sua prática com a finalidade de

desenvolver concepções realísticas e adequadas da profissão. Isto permite o desenvolvimento das qualidades pessoais do docente que podem ser utilizadas para um desempenho personalizado da ação docente, evitando um modelo de prática profissional com o qual não se identificam.

Para a autora, uma forma de valorizar a ação docente é permitir que o professor manifeste a sua competência e motivação profissional, não somente na escola, mas também na comunidade, pois esta precisa conhecer a importância da função docente de forma clara, destacando que a educação não é uma tarefa que cabe somente aos professores, mas envolve uma ação conjunta de pais, alunos, comunidade e escola. Ao valorizar a ação docente a sociedade diminuirá as exigências que são depositadas no professor.

É importante ressaltar a participação dos pais na vida escolar dos filhos, pois juntamente com a família, a escola é uma instituição parceira na educação da criança, uma vez que transmite o conhecimento científico que não é adquirido em casa. Os pais devem participar constantemente e conscientemente na educação escolar dos filhos. Esta parceria família/escola será o diferencial na formação do educando para que possa atuar na sociedade (SILVA, 2008).

Considerações Finais

Por meio do presente estudo foi possível verificar que ensinar é uma atividade estressante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no desempenho profissional dos professores. Dessa forma, inúmeros estudos apontam uma série de eventos que podem ser causadores do estresse, tais como: falta de reconhecimento, falta de respeito dos alunos, dos governantes e da sociedade em geral, falta de remuneração adequada, sobrecarga de trabalho, conflito de papéis, baixa participação direta na gestão e planejamento do trabalho, exigência de muito envolvimento com o aluno, inclusão de crianças com necessidades educacionais especiais em classes de ensino regular, dentre outros (BENEVIDES-PEREIRA, 2002; YAEGASHI, 2008). Tudo isso pode levar o professor à insatisfação, desestímulo e ao sofrimento psíquico, chegando inclusive a desenvolver a Síndrome de *Burnout*.

O estresse e a Síndrome de *Burnout* são doenças que atingem profissionais da área da saúde, da segurança pública e, principalmente, da educação. Conhecer as características da doença, os sintomas e as consequências apenas não basta. A prevenção do estresse e do *Burnout* em docentes da educação infantil resultará em um ensino de qualidade sem prejuízos na relação professor-aluno e organizacionais.

Por isso, seria importante que novas pesquisas fossem realizadas a fim de reunir subsídios para fundamentar programas que possam auxiliar professores, inclusive da Educação Infantil a incrementar uma melhor qualidade de vida e, conseqüentemente, profissional, com reflexos positivos em sua relação com os alunos e na aprendizagem dos mesmos.

Referências

ANGOTTI, Maristela. A concepção de trabalho docente em propostas pedagógicas para a educação pré-escolar. In: **O trabalho docente na pré-escola**. São Paulo: Livraria Pioneira Editora, 1994, 1ª parte, p. 1-7.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. *Burnout*: o processo de adoecer pelo trabalho. In: BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (org). **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002, cap. 2, p. 21-91.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T.; JUSTO, T; GOMES, F.B.; SILVA, S.G.M; VOLPATO, D.C. Sintomas de estresse em educadores brasileiros. **Aletheia**, 17/18, 63-72, 2003.

BRASIL. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil**. Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria de Educação Fundamental. Brasília, MEC/SEF, 1998.]

BRUJES, Maria Isabel Edelweiss. Escola Infantil: pra que te quero. In: CRAIDY, Carmem; KAERCHER, Gládis Elise P. da Silva. (orgs.) **Educação Infantil: pra que te quero**. Porto Alegre: Artmed, 2001, cap. 1, p. 13-23.

CARLOTTO, Sandra Mary. Síndrome de *Burnout* e a satisfação no trabalho: um estudo com professores universitários. In: BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa (org.) **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002a, cap. 7, p. 187-212.

CARLOTTO, Sandra Mary. A síndrome de *Burnout* e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan/jun. 2002b. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v7n1/v7n1a03.pdf>. Acesso em: 23 set. 2010.

CARLOTTO, Sandra Mary. *Burnout* e o trabalho docente: considerações sobre a intervenção. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, n. 1, p. 13-18, ago. 2003a. Disponível em: http://www.saudeetrabalho.com.br/download_2/burnout-professor.pdf. Acesso em: 9 mai. 2011.

CARLOTTO, Sandra Mary. Síndrome de *Burnout* em professores de instituições particulares de ensino. **Aletheia**, Canoas, n. 17/18, p. 53-61, jan/dez. 2003b.

GAGNEBIN, Jeanne Marie. Infância e Pensamento. In: GHIRALDELLI JÚNIOR, Paulo (org.). **Infância, escola e modernidade**. São Paulo: Cortez; Curitiba: Editora da Universidade Federal do Paraná, 1997, p. 82-100.

LIPP, Marilda Novaes. Soluções criativas para o stress. In: LIPP, Marilda Novaes (org.). **O stress do professor**. 6ª ed. São Paulo: Papirus, 2008, cap. 8, p. 109-126.

MELEIRO, Alexandrina M. A. da Silva. O stress do professor. In: LIPP, Marilda Novaes. (org.). **O stress do professor**. 6ª ed. São Paulo: Papirus, 2008, cap.1, p. 11-28.

OLIVEIRA, Magda S. O surgimento do conceito de infância: do renascimento à modernidade. In:_____. (org.) **Fundamentos Filosóficos da Educação Infantil**. 1. ed.. Maringá: EDUEM, 2005, p. 13-27.

REINHOLD, Helga H. O Burnout. In: LIPP, Marilda Novaes (org.). **O stress do Professor**. 6^a ed.São Paulo: Papirus, 2008, cap. 5, p. 63-80.

SILVA, Sônia da Graças Oliveira. **Educação, escola e família**. Artigonal, 2008. s/p. Disponível em: <http://www.artigonal.com/ciencia-artigos/educacao-escola-e-familia-481124html> Acesso em: 20 nov. 2010.

YAEGASHI, Solange Franci Raimundo. Estresse e Síndrome de *Burnout*: uma reflexão sobre os desafios do trabalho docente. In: RODRIGUES, Elaine; ROSIN, Sheila Maria (orgs). **Pesquisa em Educação**: a diversidade do campo. 1 ed. Curitiba: Instituto Memória, Juruá Editora, 2008, p. 179-192.

ZABALZA, Miguel A. Os dez aspectos-chave de uma Educação Infantil de qualidade. In:_____. **Qualidade em Educação Infantil**. Porto Alegre: Artmed, 2006, cap. 3 p. 49-55.