

FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO E NEGÓCIOS DE SERGIPE – FANESE
CURSO DE MBA EM MARKETING, COMUNICAÇÃO INTEGRADA E
ASSESSORIA III

ELAINE SILVA LIMA

ADOCIMENTO NO TRABALHO:
Síndrome de *Burnout* em docentes de pós-graduação *Stricto Senso*.

ARACAJU - SE
2018

ELAINE SILVA LIMA

ADOCIMENTO NO TRABALHO:

Síndrome de *Burnout* em docentes de pós-graduação *Stricto Senso*.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Núcleo de Pós-Graduação e Extensão – NPGE, da Faculdade de Administração de Negócios de Sergipe – FANESE, como requisito para a obtenção do título de Especialista em MBA em Marketing, Comunicação Integrada e Assessoria III.

ARACAJU - SE
2018

ELAINE SILVA LIMA

ADOCIMENTO NO TRABALHO:

Síndrome de *Burnout* em docentes de pós-graduação *Stricto Senso*.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Núcleo de Pós-Graduação e Extensão – NPGE, da Faculdade de Administração de Negócios de Sergipe – FANESE, como requisito para a obtenção do título de Especialista em MBA em Marketing, Comunicação Integrada e Assessoria III.

Prof^a Esp. Lavínia Aragão Trigo de Loureiro

Prof.^o Esp. Allan Alberto Santos de Oliveira

Esp. Elaine Silva Lima

Aprovado (a) com média: _____

Aracaju (SE), 27 de Janeiro de 2018.

RESUMO

Este estudo trata-se de uma pesquisa com o principal objetivo debater e entender sobre a Síndrome de *Burnout* que vem se instalando no mundo do trabalhador docente, tendo como foco o docente da pós-graduação *Stricto Sensu* do curso Ciência da Computação da Universidade Federal de Sergipe. Além disso, para se entender a síndrome, o artigo abordará autores onde explicará com pautas em modelos explicativos, as principais causas e sintomas, diagnóstico, tratamento, profissionais adequados e consequências. O *Burnout* é ainda pouco abordado, questionado, estudado e mal diagnosticado, carente de mais pesquisas com mais clareza e informações acerca dessa síndrome, que perante sua especialidade literária, vem acometendo muitos docentes.

Palavras-chave: Sofrimento, Professor, condições de trabalho, *burnout*, síndrome.

Sumário

Resumo	4
Introdução	6
Síndrome de <i>Burnout</i>	8
Caracterização da Síndrome de <i>Burnout</i>	8
<i>Burnout</i> em docentes de pós-graduação <i>Stricto Sensu</i>	10
Concepções teórica acerca de Síndrome de <i>Burnout</i>	11
Programa de Pós-graduação e Ciências da Computação - PROCC.....	13
Métodos	14
Análise de dados	15
Conclusão	
Referência	
Abstract	
Dados do Autor	

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, o ambiente de trabalho acadêmico está sendo cada dia mais afetado, pois tem se tornado a principal fonte do docente pela busca constante de metas e objetivos no âmbito social e profissional, acarretando assim grandes parcelas de tempo no ambiente de trabalho, ocasionado às chamadas “doenças laborais” ou “do trabalho”, as quais aparentemente são lentas em seu desenvolvimento, porém progressiva e prejudicial ao acometidos, ou seja, os docentes. Dentre as classificadas, os transtornos mentais e de comportamento, estão com índices relacionados ao trabalho, e uma delas é a síndrome de *Burnout*.

Dessa forma, a Síndrome de *Burnout*, afeta aos docentes pelo simples fato de que estes profissionais estarem em constante ligação com seus alunos, com outros professores e até mesmo com possíveis colaboradores, mas também pela profissão possuir aspectos que causam estresse.

A saúde dos docentes das Universidades Federais vem sofrendo agravos que incluem problemas relacionados ao trabalho, além de outros que podem estar relacionados a vários fatores, entre eles: a carga horária extensa, realização de pesquisas e orientações de alunos, exposições a riscos de acidentes nas práticas, exigências extremas envolvidas no serviço e ambição pelo crescimento profissional que acarretam sacrifícios como a má alimentação, maus hábitos de vida e que, conseqüentemente, alteram o bem-estar do professor, aflorando problemas físicos e mentais.

As salas superlotadas, a escassez de recursos materiais, a falta de apoio técnico, bem como as pressões do dia a dia, seja desde o simples amanhecer e preparar uma aula a correções de atividades, provas, relatório de estágios ou práticas de ensino e a dissertação, como também das relações profissionais e interpessoais fazem da docência uma profissão em constante movimento, dinâmica e estressora, tornando-a uma profissão de altos riscos. Esse desafio diário provenientes da dinâmica laboral encaixa-se como fatores que contribui para o acometimento da Síndrome de *Burnout*, que de acordo com o Doutor Draúzio Varela (2016) “é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberger, um médico americano”, complementando conforme Miranda (2017) “a síndrome de *Burnout* apresenta-se quando há elevados graus de exaustão emocional e despersonalização e baixo grau de envolvimento pessoal”.

A SB (Síndrome de *Burnout*) não é uma síndrome nova, porém a categoria profissional é que talvez seja novidade nas pesquisas para que se possa identificar e

declarar o estresse e o burnout sentidos pelos docentes. O professor conhece muito sobre a postura de lecionar e como também todas as técnicas da prática do ensino, mas poucos sabem sobre os alunos que estão a sua frente absorvendo todo o conteúdo e muito menos sobre si mesmo.

O professor em seu processo de lecionar, às vezes (ou quase sempre) desempenha diversos papéis, muitas vezes contraditórios, exigidos de si um equilíbrio diante de várias situações. É exigido um companheirismo com o aluno, proporcionando o teu desenvolvimento pessoal, mas adota uma postura adversa no final do curso, onde o docente terá que julgar o discente, contrariando toda a situação anterior; Estimula a autonomia do aluno, porém se concentra nas regras impostas pela instituição; Como também individualizar a prática de lecionar para que o aluno possa seguir com os ensinamentos.

O ambiente acadêmico, especialmente o da pós-graduação *stricto sensu*, mas conhecido como “Mestrado”, é caracterizado por estímulos múltiplos, competitividade, cumprimento de metas que estabelece para os alunos e professores uma rotina de cobranças, de obrigações, tensões e exigências, as mais diversas. Diante do exposto, acredita-se ser relevante a investigação da síndrome de burnout em professores de pós-graduação.

Por se tratar de um tema não muito discutido na área de ciências humanas e também em ciências exatas e tecnológicas, resolvi abordar esse tema como procedência a obter o título de especialista em MBA, porém observando os meus professores de graduação e pós-graduação, como também aos docentes que trabalham diretamente comigo na Universidade Federal de Sergipe (departamento de Computação e do programa de pós-graduação em ciência da computação) e perceber o quanto é estressante a vida acadêmica na visão de quem está lecionando, foi nessa percepção que veio a necessidade de pesquisar sobre essa síndrome e saber o que tanto afeta a saúde física e mental dos professores de ensino superior, que estão ligados diretamente com o público (alunos), necessitando assim, uma exploração do tema, no intuito de contribuir para discutir, para uma possível prevenção e tratamento.

Com a pesquisa elaborada há uma percepção visual, porém requer um estudo focado, na falta de comunicação como diálogo já que estamos em uma universidade. E é nessa falta de comunicação que pergunto, porque adoecemos no trabalho?

SÍNDROME DE *BURNOUT*

Burnout é um fenômeno psicossocial, caracterizado pelo esgotamento físico e mental intenso, que se desenvolve como resposta a pressões prolongadas que uma pessoa sofre a partir de fatores emocionais estressantes e interpessoais relacionados com o trabalho. Segundo Malagris (2004), a síndrome também significa estado de exaustão, que também pode ocorrer em trabalhadores motivados, que acabam se excedendo e não suportando a sobrecarga das atividades laborais.

Esse termo se refere ao nível devastador de estresse, sendo a junção de “*burn*” (queima) e “*out*” (exterior, fora) que em um jargão popular em inglês, significa àquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia. Em português, numa tradução mais direta, se refere a algo como “perder o fogo”, “perder energia” ou “queimar para fora”, ou seja, o trabalhador não vê mais sentido naquilo que faz, já não faz tanto esforço, pois tudo parece não fazer sentido.

CODO (1999:238) traz a seguinte explicação para a síndrome que ataca os professores, deixando-os cansados, abatidos e sem vontade de ensinar:

Burnout foi o nome escolhido; em português, algo como "perder o fogo", "perder a energia" ou "queimar (para fora) completamente" (numa tradução mais direta). É uma síndrome através da qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas já não o importam mais e qualquer esforço lhe parece ser inútil.

Como já foi afirmado, à síndrome de *burnout* é desencadeada por um processo prolongado de níveis de estresses que ocorre quando os métodos de seu enfrentamento falharam ou foram insuficientes. Sendo seu surgimento em etapas e cumulativa, seu desenvolvimento é progressivo em severidade, não sendo percebido pelo indivíduo, que geralmente se recusa a acreditar estar acontecendo algo de errado com ele. Muitas vezes seus sintomas podem ser confundidos com estresse ou depressão.

Neste contato muita energia é desprendida, deixando o professor exausto, e infelizmente, esse profissional sente que apesar de toda a sua dedicação, os resultados de seu trabalho não são bons. Quando o professor se depara com a falta de reconhecimento de seu trabalho, e com resultados pouco animadores, ele entra num processo de defesa e opta inconscientemente por não mais se envolver emocionalmente.

Só que não dá para falar em educação sem afeto, sem envolvimento, em entrega e claro com perspectiva. Assim, esse trabalhador já desgastado, sem esperança e forças para mudar essa situação que lhe desagrada, entra em *Burnout*.

CARACTERIZAÇÃO DA SB

Inicialmente é importante analisar o que vem a ser uma síndrome. Uma síndrome é caracterizada por um conjunto de sinais, sintomas, que são relativamente estáveis em sua manifestação. Os sinais são fenômenos passíveis de serem observados publicamente, ou seja, de acordo com o dicionário de psicologia (2017): Síndrome é o conjunto de sintomas simultâneos que caracterizam uma doença.

Burnout está inserida no capítulo XXI da categoria de problemas relacionados à organização de seu modo de vida (Z73), descrita na Classificação Internacional de Doenças (CID10). No Brasil, o decreto do Ministério da Saúde nº 3048/99 conhece a síndrome de esgotamento profissional como doença de trabalho, síndrome esta entendida como a sensação de estar acabado (Benevides-Pereira, 2010).

Atualmente a burnout é considerada um agravo de cunho psicossocial que afeta o ambiente de trabalho, devido suas implicações na vida dos profissionais acometidos por ele. Embora a síndrome de burnout já seja reconhecida como doença na Classificação Internacional das Doenças nº 10 (CID-10), com o código Z-73.0, e contemplada no Decreto nº3048 de 06 de maio de 1999 do Ministério da Previdência e Assistência Social do Brasil (Diário Oficial da União 12.05.99 – nº89), que apresenta, na Lista B do Regulamento da Previdência, a Nova Lista de Doenças Profissionais e Relacionadas ao Trabalho (Ministério da Saúde, 1999), sua dimensão e caracterização específica são pouco conhecidas. Partindo desse pressuposto é importante conhecer os fatores que estão associados a esta síndrome no sentido de amenizar as possíveis consequências causadas por esse mal.

De acordo com Codo (2000), a síndrome de burnout possui três principais fatores, que podem ser analisados separadamente ou em conjunto:

- 1) Exaustão emocional: situação em que os trabalhadores sentem que não podem dar mais de si mesmos a nível afetivo. Percebem esgotada a energia e os recursos emocionais próprios, devido ao contato diário com os problemas.

2) Despersonalização: desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas e de cinismo às pessoas destinatárias do trabalho (usuários/clientes), endurecimento afetivo, “coisificação da relação”.

3) Falta de envolvimento pessoal no trabalho: tendência a uma “evolução negativa” no trabalho, afetando a habilidade para realização do trabalho e o atendimento, ou contato com as pessoas usuárias do trabalho, bem como a organização.

Os sintomas mais comuns no sujeito em estado de burnout, conforme Benevides-Pereira (2010) são:

Físicos: Fadiga, distúrbios de sono, dores musculares, cefaleias e enxaquecas, perturbações gastrointestinais e cardiovasculares e imunodeficiência.

Psíquicos: Falta de atenção e concentração, alterações de memória, lentificação do pensamento, sentimentos de alienação, solidão e insuficiência, impaciência, baixa autoestima, desconfiança, paranoias.

Comportamentais: negligência, irritabilidade, agressividade, incapacidade de relaxar, dificuldade para aceitar mudanças, perda de iniciativa, aumento do consumo de substâncias, comportamento suicidas.

Defensivos: Tendência ao isolamento, sentimento de impotência, perda do interesse pelo trabalho, absentéismo, ironia e cinismo.

BURNOUT EM DOCENTES DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU “MESTRADO”

A entrada na pós-graduação, especificamente a *strictu sensu*, exige do docente um grande esforço de adaptação, tendo em vista que o docente terá que desenvolver além de suas atividades na graduação, dentre outras atividades de alto desempenho, o papel de pesquisador com *qualis*.

Nos programas de pós-graduação no Brasil - mestrado e doutorado – são realizados seminários com o objetivo de induzir os estudantes à realização de pesquisa, aprimorando a escrita, a leitura do caso pesquisado e a produção do trabalho final (Trzesniak, 2004), mas para isso o professor que é o orientador, tem que está amadurecendo as ideias para que o discente possa ter uma pesquisa mais assertiva e de aproveitamento (Soares de Souza, 2010). No entanto, devido a inúmeros motivos e fatores – dentre os quais a falta de dedicação focada devido à sobrecarga de atividades, Trzesniak (2004) afirma que a experiência tem apontado que é complicado manter tanto

a realização de seminários quanto a confecção das dissertações e teses em um patamar satisfatório para a coordenação dos programas, o que pode suscitar sintomas do distresse (estresse negativo) para o estudante como também em docentes. Quando esse estressor persiste e é considerado crônico para os sujeitos, estes podem desenvolver a síndrome de *burnout*.

Inicialmente, o conceito de *burnout* era relacionado aos profissionais de serviços sociais e de saúde. No entanto, o maior interesse no assunto tem feito com que o campo de estudo fosse ampliado e para nós comunicólogos, podemos ter a chave na mão, pois criar uma comunicação integrada ficará mais fácil quando sabemos como lidar com a saúde da organização e também do bem mais precioso, ou seja, seus colaboradores.

Benevides-Pereira (2010) destaca em seus estudos o grande número de professores que desencadeiam a síndrome de *burnout*. O professor se dedica de forma exagerada nesta tarefa de ensino, acarretando elevada fixação no trabalho como forma de provar que é capaz de alcançar os objetivos, porém, não consegue mudar a situação e ter resultados.

Esse adoecimento é lento, mas com o tempo poderá levar ao afastamento do trabalho, e, dessa forma, as consequências acaba atingindo não só ao acometido, mas a todo o grupo que trabalham unidos, ou seja, respinga no grupo de professores e afeta o relacionamento do departamento como um todo. Muitas vezes, alguns meses antes de concluírem as atividades escolares, o professor se afasta apresentando atestados, sendo necessário que a instituição de ensino busque outro profissional que ocupe seu lugar. E este, por sua vez, necessita se preparar para realizar uma atividade diferente da anterior em ambiente novo a se adaptar.

Diante do exposto, acredita-se ser relevante a investigação da síndrome de *burnout* em professores de pós-graduação em Ciência da Computação, até para ser ter uma comunicação interna mais focada e direcionada, já que os afastamentos são constantes.

CONCEPÇÕES TEÓRICAS ACERCA DE *BURNOUT*

Pelas pesquisas a respeito da Síndrome de *Burnout* ainda serem bastante recentes e muitas ainda sendo explanadas, pode-se dividir as concepções teóricas em

quatro grandes grupos: concepção clínica, sócio-psicológica, sócio-histórica e organizacional, esta última a qual se trabalhará mais precisamente neste estudo.

No que se refere às concepções sobre a síndrome, conforme Benevides - Pereira (2010):

Concepção Clínica: o autor que mais contribuiu para esta concepção foi o psicanalista Freudenberg (1974), o qual visualiza a síndrome como um estado e não um processo. A síndrome é caracterizada como um conjunto de sintomas que podem ser a fadiga física e mental, falta de entusiasmo pelo trabalho e pela vida, sentimento de impotência e inutilidade, podendo levar o profissional a depressão e até mesmo ao suicídio.

Concepção Sócio-Psicológica: Christina Maslach e Susan Jackson (1977) foram às psicólogas que mais representaram os estudos nesta concepção acerca de burnout. Evidenciaram as variáveis sócio-ambientais como coadjuvantes do processo de desenvolvimento da síndrome. Aspectos individuais associados às condições e relações do trabalho formam uma constelação que permitem o aparecimento dos fatores como: a exaustão emocional, a despersonalização e a reduzida satisfação pessoal no trabalho ou a reduzida realização profissional. Esta tem sido a concepção mais adotada nos estudos, pois as psicólogas pesquisadoras criaram o instrumento *Maslach Burnout Inventory* (MBI) que avalia as dimensões citadas anteriormente.

Concepção Sócio-Histórica: prioriza o papel da sociedade em relação ao desencadeamento de burnout, uma sociedade cada vez mais individualista e competitiva, mais do que os fatores pessoais ou institucionais. Um aspecto bastante valorizado nestas investigações foi em relação ao papel desempenhado pelo sujeito e as situações de sobrecarga de trabalho.

Concepção Organizacional: nesta concepção, *burnout* é a consequência de um desajuste entre as necessidades apresentadas pelo trabalhador e os interesses da instituição, em que os agentes estressores organizacionais são considerados como desencadeantes do processo de *burnout*, e as dimensões (exaustão emocional, despersonalização e sentimento de pouca realização pessoal) apresentadas no mesmo são mecanismos de enfrentamento. Cary Cherniss (1980) é o principal representante desta perspectiva.

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO DA UFS - PROCC

O curso de Mestrado em Ciência da Computação iniciou suas atividades em 2010, tendo como objetivo central a formação de recursos humanos em nível de mestrado acadêmico com capacidade para conduzir estudos e pesquisas, propor soluções e desenvolver novas tecnologias de *software* e *hardware* em uma das linhas de pesquisa do PROCC. Dessa forma, conciliando as competências do corpo docente com as necessidades e demandas regionais. Adicionalmente, o PROCC tem buscado protocolos de colaboração e convênios com organizações privadas locais e transnacionais, bem como com instituições e órgãos dos governos federal, estadual e municipal. Outra ação importante na consolidação do PROCC tem sido a promoção de intercâmbios de docentes e discentes para outras regiões do Brasil e, principalmente, para países da OEA e Europa.

O Curso de Mestrado em Ciência da Computação está estruturado de modo a permitir ao discente cumprir um total de 24 (vinte e quatro) créditos, sendo no mínimo de 12 créditos em disciplinas. Os outros 12 créditos poderão ser adquiridos em atividades como Produção Científica, Prática de Ensino e participação em Seminários. As disciplinas são organizadas em um Núcleo Básico e um Núcleo Complementar. O discente deve ser aprovado em pelo menos uma das disciplinas do Núcleo Básico.

Linhas de Pesquisa: Computação Inteligente; Engenharia de *Software* e Sistemas de Informação; Redes de Computadores e Sistemas Distribuídos.

Periodicidade de Seleção: semestral para alunos especiais, regulares e institucionais.

Quantidade Aproximada de Vagas Anuais:

30 vagas para Alunos Especiais

30 vagas para Alunos Regulares

5 vagas para Alunos Institucionais

5 vagas para Alunos Residentes no Exterior

Atualmente a gestão esta sobre a coordenação do doutor Hendrik Teixeira Macedo e o doutor André Britto de Carvalho.

MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de caráter exploratório/ descritivo, utilizando como fonte de pesquisa as seguintes bibliotecas virtuais: *Scielo*, *pepsic.bvsalud.org* e *google acadêmico*. A pesquisa literária foi realizada no mês de novembro e dezembro de 2017, utilizando como palavras chave: Estresse; Síndrome do Esgotamento; Esgotamento Profissional; *Burnout*.

A população pesquisada foi constituída pelos docentes do Programa de Pós-Graduação em Ciência da Computação “PROCC” da Universidade Federal de Sergipe. A intenção da pesquisa era realizar um estudo exploratório com embasamento teórico sobre a Síndrome de *Burnout* em docentes, com a finalidade de debater e entender sobre o tema proposto, a fim de desacelerar e propor um ambiente com mais qualidade de vida para os docentes como também para os discentes e toda a organização do departamento, já que trabalhamos em conjunto para obter sucesso no âmbito educacional e profissional.

Salienta-se que tal amostra traz o inconveniente do estudo não poder ser generalizado a todos os docentes do departamento, foi restrito somente para os professores do programa de pós-graduação, que atualmente conta com 17 doutores.

A coleta de dados foi realizada no período de 18 a 28 de dezembro de 2017. Tal estudo contou com a participação de 10 docentes, pois 7 docentes encontravam no período de férias. O questionário foi *on line* (*google* formulário) enviado por email e conferido via *google drive*. Para validação, o docente/doutor confirma teu email para que a confirmação seja enviada para o email inicial.

O instrumento é composto de um questionário elaborado sobre a incidência do *burnout*, através do *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS), adaptado, com escala do tipo *Likert* de cinco pontos, referindo-se a frequência em que o sujeito diz experimentar o conteúdo sugerido pelo item. Tal instrumento contém 20 itens com 5 alternativas de respostas.

Como instrumento de pesquisa foi utilizado um questionário com dois tópicos distintos. O primeiro tópico, elaborado especificamente para o levantamento dos dados, profissionais e da saúde do indivíduo pesquisado: idade, tempo de magistério, turno trabalhado, entre outros. O segundo tópico do questionário foi utilizado para avaliar a Síndrome de *Burnout*, sendo ele denominado *Maslach Burnout Inventory* (MBI), elaborado por Maslach e Jackson (1986), traduzido e adaptado *Chafic Jbeili*. É utilizado para verificar o grau de esgotamento profissional. Este questionário consta de

20 itens que tem a finalidade de verificar o índice da exaustão emocional e o envolvimento no trabalho. Na adaptação brasileira do questionário a escala de repetição das replicações é avaliada um parâmetro de escala de escore de 1 a 5.

Primeiramente foi realizado um contato com a coordenação do programa de pós-graduação em Ciência da Computação da Universidade Federal de Sergipe (PROCC - UFS), onde se apresentou o objetivo do artigo, a fim de obter o apoio para a aplicação dos questionários. A aplicação dos instrumentos ocorreu via plataforma de formulário *on-line* da *google*, enviando assim para o email de cada professor permanente e colaborador deste programa “mestrado”, sendo que foi esclarecido ao mesmo o motivo pelo qual o questionário foi enviado para cada email e informando que, assim que o artigo for finalizado darei um *feedback* (um retorno) para cada professor participante. Com o mecanismo da *google* formulário eletrônico, o mesmo já transforma os dados estatisticamente em gráficos e planilhas, facilitando a compreensão dos dados obtidos.

O *feedback* que será feito, será a priori, em forma de uma palestra, apresentando aos docentes os índices perante a análise de dados colhidos entre eles e uma breve história sobre a síndrome em questão. Porém enviarei a cada um, uma análise pessoal dos gráficos de cada resposta, e ressaltando sempre a importância de procurar um especialista para que o mesmo possa avaliar com mais segurança e com um olhar voltado para a saúde.

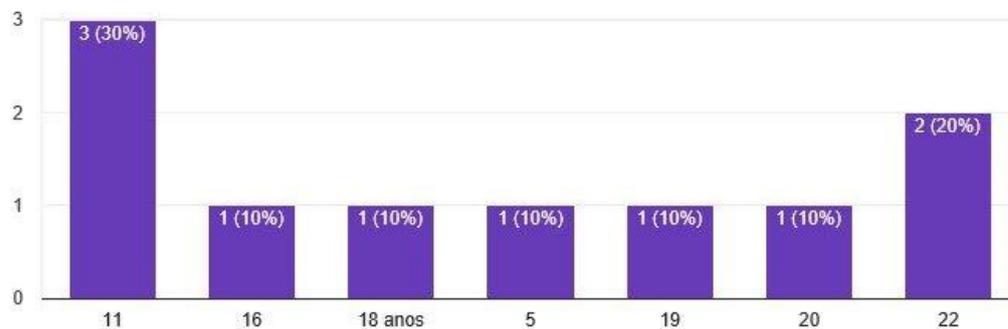
ANÁLISE DE DADOS

A pesquisa contou com 10 professores participantes. Desse total de 10 participantes, 4 (40%) profissional é do sexo feminino, o que mostra que grande parte dessa profissão é predominado pelo sexo masculino, totalizando 6 representantes (60%). A faixa etária dos docentes é a seguinte: 50% possuem de 31 a 40 anos e 20% tem idade entre 41 a 50 anos e acima de 50 anos (30%), sendo assim, podemos dizer que é um grupo jovem.

Para uma análise mais detalhada sobre os pesquisados, foi questionado qual turno que mais trabalha e obtivemos três tipos de resultados, tais: 7 (70%) escolheram o período vespertino, 1 (10%) escolheu o matutino, 1 (10%) escolheu o noturno e 1 (10%) escolheu os três turnos (matutino, vespertino e noturno). Como também, há quanto tempo lecionavam e tivemos o seguinte resultado:

Quantos anos trabalha como docente?

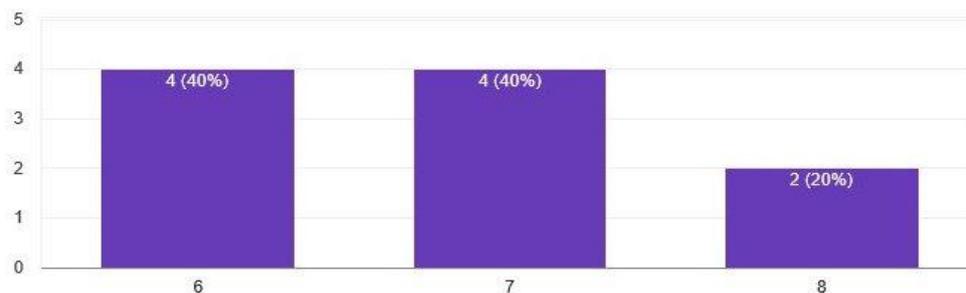
10 respostas



Outro fator importante para a análise foi saber a saúde do sono, ou seja, a quantidade de horas dormidas, e tivemos um equilíbrio entre 6 e 8 horas de sono.

Quantas horas de sono por dia?

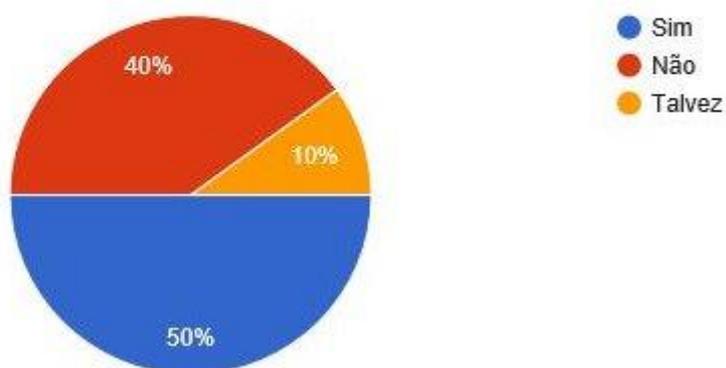
10 respostas



Para entrar no questionário que tem seu foco na síndrome de *burnout* em docentes, foi perguntado se os mesmos sabiam o que era a síndrome de *burnout*, e a resposta chamou a atenção, pois ficou quase um empate, já que somente um docente respondeu um “talvez”, dando a entender que nem que sim e nem que não.

Você sabe o que é Síndrome de Burnout?

10 respostas

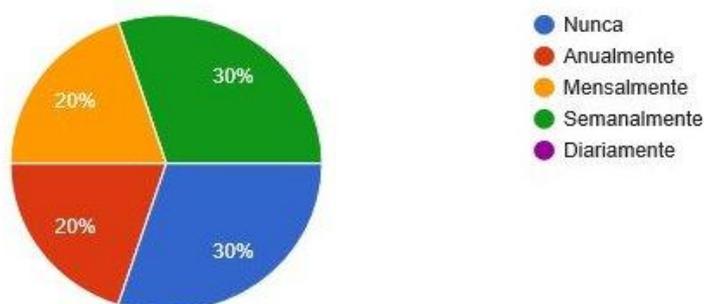


Com essa primeira etapa, percebemos que os professores estão com a saúde do sono em dia para a idade deles e que a maioria conhece a síndrome em questão, sendo assim, passaremos para a segunda parte onde abordaremos com mais detalhe o questionário preliminar de identificação da *Burnout*.

A síndrome do esgotamento profissional em professores afeta o ambiente onde trabalha e interfere na obtenção dos objetivos pessoais e pedagógicos, fazendo com que os profissionais cheguem ao ponto até de abandonar a profissão. No caso de nossos pesquisados podemos perceber que esta muito equilibrada o conhecimento pelo tema abordado, já que 50% deles afirma ter conhecimento da síndrome.

Sinto-me esgotado(a) emocionalmente em relação ao meu trabalho

10 respostas

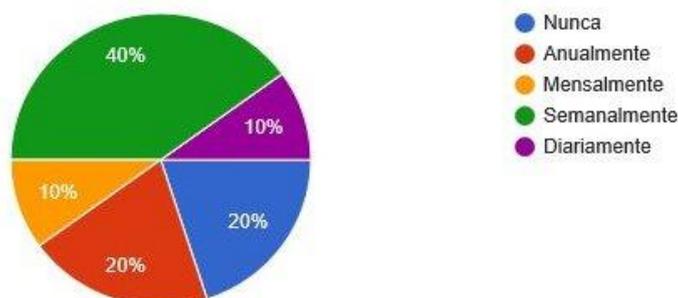


Podemos dizer que os professores que participaram da nossa pesquisa, não estão com esgotamento, porém faz necessário ficar em alerta, pois 3 dos 10 docentes, estão apresentando esgotamento emocional semanalmente.

Com isso podemos perceber que 40% dos entrevistados tem exaustão no fim da sua jornada.

Sinto-me excessivamente exausto ao final da minha jornada de trabalho

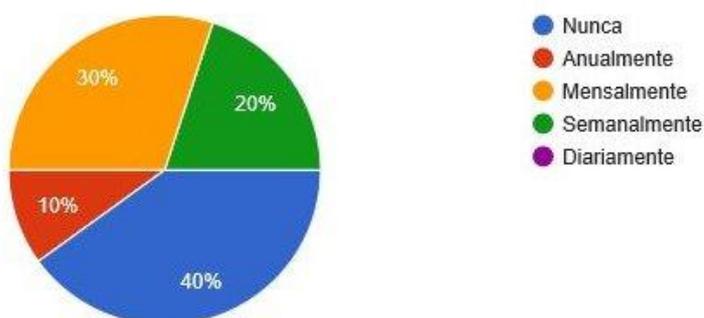
10 respostas



A exaustão emocional surge da falta de energia associada ao sentimento de esgotamento emocional que já percebemos que 40% dos docentes já demonstram conforme gráfico acima. Aos poucos, o entusiasmo diminui e o trabalho torna-se cansativo e desgastante, até mesmo pelo fato de ter falta de recursos para amparar esses docentes no local de trabalho, desenvolvendo assim, uma desmotivação e insatisfação. Com isso constatamos com o gráfico abaixo o que acabamos de mencionar.

Levanto-me cansado(a) e sem disposição para realizar o meu trabalho

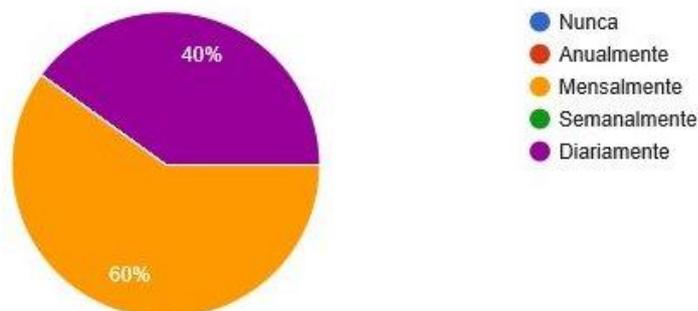
10 respostas



Apesar do cansaço do dia a dia, esses mesmos docentes ainda se envolvem com os problemas dos outros que podem ser alunos, colegas de trabalhos, com possíveis patrocinadores e dentre outros. É perceptível a doação dos docentes com a prestação de serviço conforme o gráfico abaixo.

Envolvo-me com facilidade nos problemas dos outros

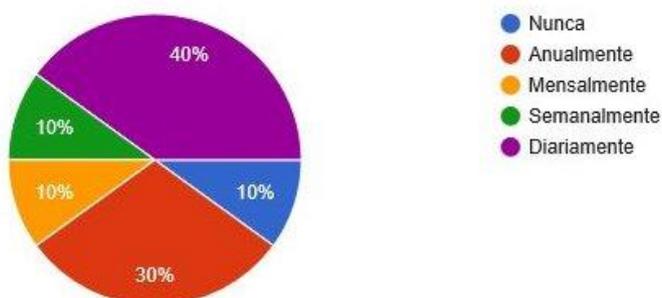
10 respostas



Com essa demonstração de envolvimento, o gráfico abaixo torna mais fácil o entendimento desse requisito, pois os docentes tratam os seus discentes, as pessoas que convivem diariamente no departamento, como se fossem da sua própria família.

Trato algumas pessoas como se fossem da minha família

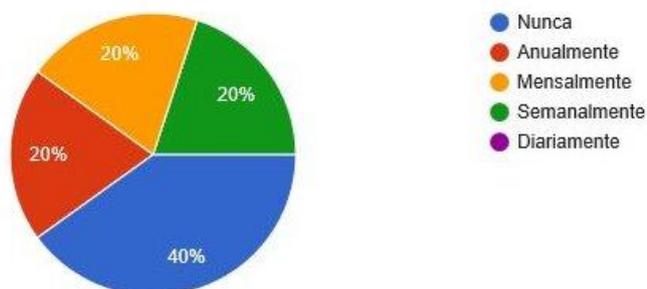
10 respostas



Apesar de que somente 10% informou que nunca trata as pessoas com quem trabalha como se fosse da família, sendo assim, não se envolve emocionalmente com o seus alunos ou colegas de trabalho. Em contra partida, os docentes entrevistados, 40% afirmaram que não fazem grandes esforços para realizar as tarefas do dia a dia, ou seja, laborais.

Tenho que despendir grande esforço para realizar minhas tarefas laborais

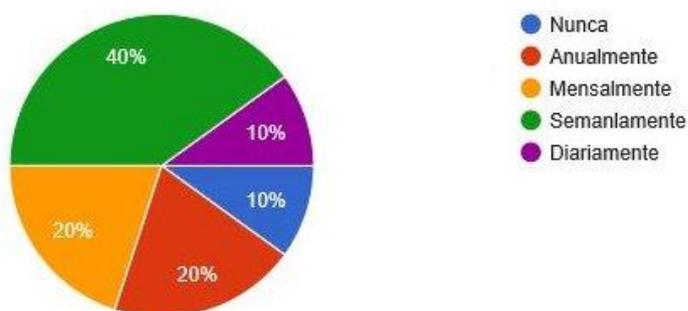
10 respostas



Como estamos tratando de docentes de um programa de pós-graduação, estamos falando de professores/orientadores, pois eles são destinados a constantes alunos recém-chegados/aprovados e claro que também aos veteranos, que estarão aprendendo constantemente durante 2 anos (duração de um mestrado). Sendo assim, os professores/orientadores tende a se concentrar nas pesquisas deste orientado/aluno, por tanto, 40% dos pesquisados acredita na possibilidade de prestar mais assistência.

Acredito que eu poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim

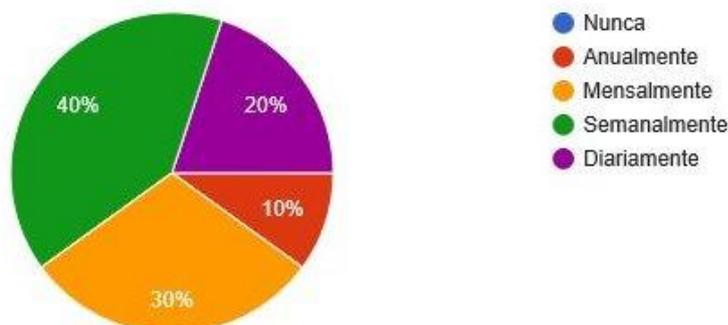
10 respostas



Como os docentes do PROCC – Programa de pós-graduação em Ciência da Computação, são orientadores dos mestrados, faz necessários serem exemplos para os seus orientandos, com isso, 40% dos entrevistados sentem que são referências para seus alunos.

Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente

10 respostas



De acordo com a vitalidade e desânimo 40% dos docentes sentem que estão desanimando mensalmente e 30% semanalmente, isso é um fator relevante para a síndrome. Também foi avaliada a realização com o trabalho, sendo assim, 50% nunca sentiu, ou seja, sente que são realizados, porém 20% não está sentindo essa realização, e se questiona mensalmente.

Com relação ao amor pelo trabalho, 40% dos entrevistados acredita no amor pelo trabalho, porém 20% já questiona esse amor pela profissão. No questionamento sobre a realização pessoal, 50% dos entrevistados não estão acreditando mais no que está realizando profissionalmente.

Em relação à força para se obter resultado, tivemos vários resultados, porém 10% não está tendo força, e em contra partida 40% está com força para realizar tranquilamente os trabalhos e conseguir resultados.

Avaliando se os professores entrevistado estavam na profissão por causa do salário, 90% não está neste emprego por causa do salário, porém 10% já se perguntam anualmente.

Com relação ao fato chave dessa pesquisa, que neste caso é o fator estresse, foi questionado aos docentes que participaram dessa pesquisa, se eles estavam se sentindo estressados com as pessoas que eles atendem (no caso são os alunos e os orientandos). O resultado foi surpreendente, pois 50% dos entrevistados afirmaram que se estressam anualmente, porém temos 10% confirmaram que se estressam mensalmente, 30% semanalmente e 10% nunca se estressa com as pessoas que atendem.

Os docentes tendem a se envolverem com os orientandos, por motivos acadêmicos, ou seja, planejamento dos artigos que serão publicados, planejamento e execução da dissertação e dentre outros projetos. Com isso, a convivência faz com que

tenhamos uma amizade, uma cumplicidade e é por esse envolvimento que 30% dos docentes se sentem responsáveis mensalmente pelos problemas dos seus orientados e alunos, sendo que 10% só sentem anualmente, outros 10% já sentem isso semanalmente e 50% não sentem nada.

Como se não bastasse se sentir responsável pelos problemas dos orientados e dos alunos assistidos por eles, 20% dos docentes se sentem culpados semanalmente por esses problemas, 20% se sentem mensalmente, 10% anualmente e 50% não sentem nada.

Com os sentimentos abalados desses docentes, 50% deles pensam que ainda podem mudar o quadro que se encontra no cenário educacional, porém 20% se importam anualmente, 10% anualmente, já 20% já não mais acredita nessa mudança. Mesmo com toda dificuldades que um professor federal enfrenta 70% dos entrevistados acredita na profissão que exerce, e 30% já se questiona mensalmente.

De forma geral o grupo escolhido para ser avaliado, apresentou proporções para um possível adoecimento. Vale ressaltar que por se tratar de uma síndrome, foi avaliado individualmente cada questionário, onde a pontuação variava da seguinte forma:

- De 0 a 20 pontos (Nenhum indício da *Burnout*); de 21 a 40 pontos (Possibilidade de desenvolver *Burnout*. Procure trabalhar as recomendações de prevenção da Síndrome);
- De 41 a 60 pontos (Fase inicial da *Burnout*. Procure ajuda profissional para debelar os sintomas e garantir, assim, a qualidade no desempenho profissional e a sua qualidade de vida);
- De 61 a 80 pontos (A *Burnout* começa a se instalar. Procure ajuda profissional para prevenir o agravamento dos sintomas);
- De 81 a 100 pontos (Você pode estar em uma fase considerável da burnout, mas esse quadro é perfeitamente reversível. Procure o profissional competente de sua confiança e inicie o quanto antes o tratamento).

De forma de pontuação individualmente foi obtido 3 resultados, são eles: 40% dos docentes tiveram a variante (21 a 40 pontos), 40% dos docentes tiveram a variante (41 a 60 pontos) e 20% dos docentes tiveram a variante (61 a 80 pontos).

Um fato importante é que através de uma *anamnese* feita com os docentes, o que obteve nível alto na variante corresponde a 20%, ou seja, 2 professores, um do sexo feminino (que contém 19 anos que leciona) e o outro do sexo masculino (que só tem 5 anos que leciona), e o que chamou a atenção é que eles tem uma tempo completamente diferente de trabalho, que diante do questionário aplicado, tiveram um nível alto, apontando assim, um começo de instalação da síndrome de *Burnout*. Sendo assim, podemos dizer que independente do tempo de trabalho, a síndrome pode se instalar e prejudicar muito.

CONCLUSÃO

Constataram-se nesses estudos que o professor apresenta a síndrome de ordem individual e profissional, mostrando um quadro de exaustão emocional e física, irritabilidade, ansiedade, frustrações, que são as características marcantes dessa síndrome em ordem individual.

Dentre os sintomas de ordem profissionais, podemos ressaltar a capacidade de simpatizar com os alunos, de concluir um ciclo de orientação, a frustração com os planejamentos, problemas provenientes dos recursos do programa que alimenta o mestrado e a diminuição das expectativas de melhoras para o futuro.

A Síndrome de *Burnout* vem trilhando silenciosamente um caminho na saúde dos profissionais. Mudanças na conjuntura do ensino superior, mudanças ergonômicas, pedagógicas, econômicas e socioemocionais podem ser fatores primordiais para o favorecimento de uma boa saúde do profissional.

É perceptível a demonstração de cansaço, *stress*, fadiga, esgotamento físico a cada semestre, porém faz necessário ter um programa de motivação, onde os aspectos intrínsecos e psicológicos da atuação do docente sejam um objeto de estudos, seja para o departamento de psicologia, medicina, enfermagem, educação, comunicação, gestão, dentre outras diversas áreas. A Prevenção tem que ser ensinada, lembrada e maciçamente recordada, pois o estresse ocupacional dos docentes pode ser adquirido quando o mesmo ainda era discente. O emocional é uma ligação entre as dificuldades e soluções a serem enfrentado por todos durante sua vida acadêmica estudantil ou vida acadêmica profissional.

Meu dever como comunicóloga e assessora da secretaria do programa de pós-graduação em ciência da computação (PROCC) da Universidade Federal de Sergipe

(UFS) é diante do acolhimento dos dados e com a obtenção da análise, solicitar uma parceria com outros departamentos, principalmente o da psicologia, para que em conjunto possamos melhorar o desempenho da comunicação e da saúde do nosso ambiente acadêmico e organizacional.

A construção de um plano de desenvolvimento individual e coletivo para a categoria docente é muito importante, mas do que qualificar tecnicamente um professor através de metodologias e didáticas, há uma necessidade urgentemente de apresenta-lhe uma capacitação comportamental, através de um *workshop*, baseado em promover uma comunicação simples, clara e objetiva sobre como lidar com essa postura, atitudes diante dos objetivos de todos os docentes para com seus trabalhos em nível superior.

Para a realização desse evento (*Workshop*) e criação desse plano, teríamos que ter uma parceria entre alguns departamentos e contratação de um profissional que aplicasse uma ferramenta de *Coaching* e do *Mentoring*, como também um profissional da psicologia para que possamos ter um aproveitamento mais adequado e termos um aperfeiçoamento comportamental do educador em questão.

É notória a necessidade de buscarmos uma melhoria no ambiente educacional, principalmente com os atuais docentes e futuros docentes. Infelizmente essa é uma classe pouca estudada a fim de saúde (seja ela mental ou comportamental) e comunicação atualmente, pois é um ambiente, apesar de ser educacional, há uma falta de comunicação interna. Foi maravilhoso fazer essa pesquisa com os meus colegas de trabalho, pois agora entendo o motivo de tanto adoecimento, de tanto estresse, pois a vida de um profissional da área educacional de nível superior federal está longe de ser estável. E através dessa pesquisa, poderei assessorá-los em um projeto que estará sendo elaborado posteriormente para um melhoramento dos docentes e discentes no departamento como um todo.

Acredito que alcancei os objetivos deste estudo, pois sabendo de como se encontra os docentes deste programa, posso elaborar palestras e claro, como já foi mencionada, uma elaboração de *workshop*, para debater e entender essa síndrome que vem se instalando silenciosamente nos docentes, como também assessorando tanto no âmbito pedagógico como na comunicação como um todo (interna e externa). Visto que dos 10 docentes participantes, 4 já conhecia a síndrome e 1 que talvez conheça, sendo assim, me dando a certeza de que é necessário apresentar esse tema para eles e mostrar a importância da prevenção, não só para docentes como também para discentes e colaboradores ocupacionais (efetivos ou terceirizados) e fazer com que a imagem do

grupo seja mais forte e conquistar novos objetivos administrativos e como também na área de comunicação e marketing.

REFERÊNCIA

BENEVIDES-PEREIRA, Ana M. T. (Org.). **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem – estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

CODO, Wanderley (Coord.). Educação: carinho e trabalho. Petrópolis, RJ: Vozes. Brasília: **Confederação Nacional dos trabalhadores em educação: Universidade de Brasília**. Laboratório de Psicologia do Trabalho, 1999.

CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Iône. **Burnout: sofrimento psíquico dos trabalhadores em educação**. Cadernos de Saúde do Trabalhador, v.14, p. 29-48, 2000.

DUARTE, Miriam Barros Assis. FATORES DE PRESSÃO E COMPROMETIMENTO ORGANIZACIONAL: UM ESTUDO COM DOCENTES DE UMA IES PRIVADA. **Projetos, dissertações e teses do Programa de Doutorado e Mestrado em Administração**, v. 11, n. 1, 2017.

MALAGRIS, L. **Burnout: o profissional em chamas**. In F.P.NUNES SOBRINHO e I. NASSARALLA (Orgs.), Pedagogia institucional – fatores humanos nas organizações (p.196-213). Rio de Janeiro: ZIT Editores. 2004.

MIRANDA, Márcia Bastos et al. **Saúde Emocional de professores das escolas estaduais de Juiz de Fora – MG: Depressão e Burnout**.

RODRIGUES, Carolina Laender Moura Munoz. A RELAÇÃO ENTRE PERCEPÇÃO DE SUCESSO NA CARREIRA E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: um estudo comparativo com médicos que atuam em Belo Horizonte. **Projetos, dissertações e teses do Programa de Doutorado e Mestrado em Administração**, v. 11, n. 1, 2017.

SOARES DE SOUZA, Rayssa et al. A PÓS-GRADUAÇÃO E A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTUDO COM ALUNOS DE MESTRADO EM ADMINISTRAÇÃO. **Revista Pensamento Contemporâneo em Administração**, v.11, n.1, 2017.

TRZESNIAK, P. **Qualidade e produtividade nos programas de pós-graduação: a disciplina seminário de dissertação**. In: Revista Brasileira de Pós-Graduação. V.1, p.111-125, jul. 2004.

VARELLA, Drauzio. **Doenças e Sintomas: Síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://drauziovarella.com.br/?s=burnout> / acessado em 15 de Dezembro de 2017.

VIDAL, Egon Ralf Souza. **Síndrome de Burnout em Professores**. *Pedagogia em Ação*, v.9, n.1, p. 39-46, 2017.

ABSTRACT

This study is a research with the main objective to discuss and understand about the Burnout Syndrome that has been installed in the world of the teaching worker, focusing on the teacher of the graduate degree *stricto Sensu* of the course computer Science of the Federal University of Sergipe. In addition, to understand the syndrome, the article will address authors where they explain with guidelines in explanatory models, the main causes and symptoms, diagnosis, treatment, appropriate professionals and consequences. Burnout is still little approached, questioned, studied and poorly diagnosed, lacking more research with more clarity and information about this syndrome, which before its literary specialty, has been affecting many faculty.

Key words: Grief, teacher, working conditions, burnout, syndrome.

DADOS DA AUTORA

Elaine Silva Lima

Graduada em Comunicação Social com habilitação em Publicidade e Propaganda, pela Universidade Tiradentes e Pós-graduada *Lato Sensu* em Comunicação Organizacional e Novas Tecnologias pela Universidade Tiradentes. Atualmente trabalha na secretaria do programa de pós-graduação *Stricto Sensu* “Mestrado” em Ciência da Computação da Universidade Federal de Sergipe e presentemente finalizando mais uma pós-graduação em MBA em Marketing, Comunicação Integrada e Assessoria, pela Faculdade de Negócio de Sergipe. Ultimamente faz parte de um grupo de extensão como assessora, coordenando junto com a professora Dr. Edilayne Meneses e o prof. Dr. Ricardo Salgueiro, ambos do PROCC, uma pesquisa juntamente com alunos de computação e alunos de matemática.