

O PROFESSOR PODE FICAR DOENTE?

Neuza Maria Dias Garcia Siqueira¹

Resumo: Este artigo trata de informar o mal que atinge o professor diante do quadro atual da sala de aula. Os problemas enfrentados no seu dia a dia que faz desencadear um estresse levando o professor a adquirir a Síndrome de Burnout. Explica o seu desenvolvimento os fatores desencadeantes, sintomas e o tratamento. Traz um alerta ao professor sobre a importância de buscar ajuda com profissionais de saúde e de sua responsabilidade diante de sua atuação. Principalmente quando ele busca desenvolver um bom trabalho e depara-se com comportamento inadequado do aluno, como a falta de interesse pelos conteúdos propostos, faz com que sofra um desgaste emocional e mental levando-o ao adoecimento.

Palavras-chave: Síndrome. Professor. Responsabilidade.

Abstract: This article is about informing the teacher about the evil that is happening in the classroom. The problems faced in your daily life that triggers a stress leading the teacher to acquire Burnout Syndrome. The triggering factors, symptoms, and treatment are explained by their development. Brings an alert to the teacher about the importance of seeking help with health professionals and their responsibility to their work. Especially when he seeks to develop a good job and is faced with inappropriate behavior of the student, such as the lack of interest in the proposed content, causes him to suffer an emotional and mental wear and tear leading to illness.

Key words: Syndrome. Teacher. Responsibility

INTRODUÇÃO

Esse artigo nos permite visualizar os riscos que o profissional da área da educação enfrenta no seu dia a dia, muitas vezes exposto a diferentes riscos ocupacionais que afetam diretamente o seu bem-estar.

Dentre eles, podemos citar as longas jornadas de trabalho, acúmulo de cargo, a falta de reconhecimento profissional, a falta de respeito e indisciplina dos alunos em sala de aula. Esses fatores que exige um equilíbrio emocional e mental muito maior que das outras profissões.

Sem contar com os problemas pessoais que acabam entrando pela sala de aula, pois professor é ser humano e, como toda pessoa, precisa ser cuidado e contar com

¹ Pedagoga e Psicopedagoga pela Faculdade de Educação Thereza Porto Marquês de Jacareí. Graduada em Artes pelo Centro Universitário de Araras – Dr. Edmundo Uison. Mestrado em Psicanálise pelo D. Pedro II – COMFAPE – Colégios e Faculdades Integrados.

outros profissionais da área da saúde que possam dar apoio psicológico durante atuação como profissional da educação, quando isso não acontece fica vulnerável correndo o risco de adquirir a Síndrome de Burnout.

FUNDAMENTAÇÃO: SÍNDROME DE BURNOUT

Descoberto pelo médico americano Herbert Freudenberger em 1974, o termo burnout - do inglês burn queima e out para fora -, caracteriza-se como a síndrome do resultado de contato direto intensivo estressante com o trabalho.

O termo síndrome de Burnout pode ser traduzido como combustão completa. A pessoa ultrapassa os próprios limites no ambiente de trabalho e chega ao esgotamento profissional, caracterizando um tipo de estresse ocupacional levando-o a um consumo físico e emocional, resultando em exaustão, em um comportamento de irritabilidade e com agressividade.

A síndrome de Burnout é quando a pessoa apresenta um nível altíssimo de estresse e interfere nos aspectos físicos e emocionais do professor.

- ✓ A primeira característica dá-se pela falta de vontade e ânimo de ir ao trabalho;
- ✓ A segunda é o sentimento de perseguição dentro do ambiente escolar;
- ✓ A terceira é o surgimento de doenças psicossomáticas que surgem por causa da diminuição da capacidade de desenvolver um bom trabalho;
- ✓ A quarta é quando a pessoa começa a ingerir álcool ou drogas e ter idéias ou tentativa de suicídio.

A Síndrome de Burnout atinge também outros tipos de trabalhadores.

OS FATORES DESENCADEANTES DA SÍNDROME DE BURNOUT

Ela refere-se apenas ao ambiente de trabalho e as características que o trabalho possui. Portanto a Síndrome de Burnout é um esgotamento físico e mental crônico causado pelo trabalho. As questões relacionadas à vida particular do professor não são os fatores responsáveis para o desenvolvimento da doença, mas pode ser afetada no seu ambiente particular após adquirir a síndrome no seu ambiente de trabalho.

É muito importante que o professor ou qualquer outro trabalhador com a Síndrome de Burnout busque ajuda com psicólogo ou psicanalista, pois eles podem ajudar o paciente a ultrapassar o estresse já que proporciona o indivíduo a troca de experiência que ajuda a melhorar o autoconhecimento e a ganhar mais segurança no seu trabalho. E ao longo do tratamento o professor deve reorganizar o seu trabalho.

As principais manifestações da Síndrome de Burnout é o esgotamento físico, emocional, baixa estima, falta de realização pessoal. Esse quadro pode levar ao cansaço, diminuição de energia e de sensação de prostração.

Os sinais podem ser divididos como dores de cabeça, perdas de iniciativas, alterações de humor e de memórias, distúrbios do sono, dificuldades de concentração, falta de apetite e fadigas.

O professor pode desencadear problemas orgânicos, comportamentais e sentimentais quando sofre da síndrome. Nas questões orgânicas podem surgir fadigas, cefaléias, dores musculares, problemas gastrointestinais, transtorno do sono, alteração da pressão arterial, distúrbio respiratório e perda de apetite. São sintomas que aparecem na sua fase inicial.

Na questão comportamental, observa-se algumas condutas como: dificuldade para abandonar um hábito nocivo, conflitos familiares, ausência no trabalho, agressividade e desconcentração. E na questão sentimental do professor inclui os serviços de itinerância, a baixa autoestima, ansiedade, irritabilidade, dificuldade de raciocínio e esquiva da chefia.

É bom esclarecer que o Burnout não tem status de doenças, mas é um estado de estresse mantido que pode anteceder quadros francamente patológicos, como depressão, ansiedade e pânico. Na busca de aliviar o sofrimento leva ao consumo de substâncias químicas. O tratamento inclui o uso de antidepressivo e psicoterapia. Atividades físicas regulares e exercícios de relaxamento também ajudam a controlar os sintomas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: O PROFESSOR E A SÍNDROME DE BURNOUT

O professor precisa ficar atento ao seu limite e saber o momento de procurar ajuda se caso sinta necessário, pois está sujeito a desenvolver a síndrome. Isso ocorre diante da frustração de desenvolver o seu trabalho e por enfrentar uma sala de aula

concorrendo de maneira desleal com uma enorme fonte de informação a qual a criança tem acesso. Fato que contribui para a falta de respeito e indisciplina na sala de aula. A falta de tempo para o professor ficar por dentro de tudo que ocorre nas mídias informativas e, por sinal, algumas das péssimas qualidades. As redes sociais que parece fazer parte do corpo do aluno, ou seja, mais um membro que a criança dá-se conta e sem a intervenção de um adulto.

“A habilidade de manter a atenção do grupo depende da habilidade do professor em engajar os alunos no foco do ensino e da aprendizagem (ROGERS, p.71).”

O professor precisa ter responsabilidade como profissional e refletir sobre a linguagem adequada e justa a ser utilizada diante das situações de indisciplina, tornando a comunicação mais efetiva e menos estressante.

O próprio ambiente escolar acaba sendo propício para adquirir a Síndrome de Burnout. O professor desenvolve um trabalho exaustivo com jornada dupla e correria de uma escola para outra, além de dar conta dos conteúdos referente a sua matéria, pois precisa organizar toda a documentação de acordo com a burocracia do sistema escolar de qual faz parte.

A RESPONSABILIDADE DO PROFESSOR

A sobrecarga de tarefas no trabalho do professor hoje demanda uma responsabilidade muito grande, pois o professor trabalha com vidas em processo de formação. Um trabalho que exige paciência e tolerância, e no mundo atual os pequenos são imediatistas.

O professor, além de promover uma educação formal, precisa dar conta de alguns papéis que tempos atrás era exclusividade da família. Sendo a família o primeiro núcleo de relações sociais da criança e não está dando conta por várias questões como: modelos diversificados de famílias; famílias sem condições de sustentar os filhos; famílias sem dignidade moral para educar. Todas essas diversidades ficam por conta do professor. Ele passa a ser uma figura significativa para seus alunos, mais do que as pessoas de sua família.

O professor jamais pode deixar de acreditar nos seus alunos e deve saber que tem o poder para destruir ou construir os seus sonhos e como seu comportamento reflete no

comportamento do aluno, pois eles percebem através de suas atitudes como devem comportar-se.

Todo esse contexto leva o professor ao estresse. E muitas vezes esse estresse pode ser evitado com pequenas mudanças de atitudes de relacionar-se com as crianças ou adolescentes. A indisciplina muitas vezes é gerada pela postura inadequada do professor, pois os alunos testam o tempo todo o adulto envolvido no processo de ensino aprendizagem. Sendo assim, deve lembrar-se de ter uma conduta ética em relação aos outros profissionais que atuam no mesmo espaço.

Se o aluno demonstra um comportamento que desestrutura a sala de aula e o professor entra no embate, ficará desmoralizado perante a turma e jamais conseguirá o respeito do grupo. Estabelecer um vínculo afetivo com o aluno evita os conflitos dentro da sala de aula.

Outro fator que contribui muito para a indisciplina são as atitudes injustas tomadas pelo professor, por tomar conhecimento fragmentado em determinados contextos da sala de aula. O professor precisa desenvolver uma escuta ativa para realizar intervenções assertivas, tornando o ambiente um lugar agradável para todos e utilizar na sua linguagem um repertório respeitoso com o aluno.

METODOLOGIA

Esse artigo foi escrito através de pesquisa bibliográfica que conceitua o que é a Síndrome de Burnout. Aborda questões de saúde enfrentadas pelo o professor nos dias atuais e como a Síndrome de Burnout atinge vários profissionais na área da educação. Descreve suas características e fatores desencadeantes da doença e alerta o professor sobre a necessidade de buscar ajuda com outros profissionais da área da saúde.

CONSIDERAÇÃO FINAL

Diante das dificuldades enfrentadas para administrar uma boa aula e concorrer de maneira desleal com outros mecanismos da sociedade, a situação leva o professor a um quadro de estresse grande que resulta em comportamentos de irritabilidade e agressividade, desenvolvendo assim a Síndrome de Burnout.

O professor precisa ser reconhecido e melhor remunerado para ter condições de buscar formação e desenvolver um trabalho de qualidade. Com uma remuneração onde tenha a possibilidade de manter-se dignamente e mais tempo para preparar-se e melhor atender os alunos.

O professor precisa reconhecer-se como o adulto com responsabilidade nas situações encontradas na sala de aula. Ele precisa ficar atento e saber o momento em que precisa buscar ajuda para ter equilíbrio mental e emocional para reduzir sua frustração com o trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

Gazzotti, A. A., & Vasques-Menezes, I. **Suporte afetivo e o sofrimento psíquico em burnout**. Em W. Codo (Org.), **Educação: Carinho e trabalho** (pp. 261-266). Rio de Janeiro: Vozes. 1999.

FERENHOF, I. A; FERENHOF, E. A. **Burnout em Professores**. Revista Científica Avaliação e Mudanças, Centro Universitário Nove de Julho, v.4, n. 1, p. 131-151, 2002.

KUENZER, A. Z. **Sob a reestruturação produtiva, enfermeiros, professores e montadores de automóveis se encontram no sofrimento do trabalho**. Trabalho, Educação e Saúde, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 107-119, mar. 2004.

ROGERS, BILL **Gestão de relacionamento e comportamento em sala de aula**. Bill Rogers. Tradução Gisele Klein. - 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.