

**LOGOS UNIVERSITY INTERNACIONAL – LUI
PROGRAMA DE DOUTORADO INTERNACIONAL EM EDUCAÇÃO**

RÔMULO TERMINELIS DA SILVA

**O PROFESSOR E O ESGOTAMENTO PROFISSIONAL (A SÍNDROME DE
BURNOUT) – UMA REALIDADE EDUCACIONAL FOCADA NA ESCOLA
ESTADUAL MARIO HOMEM DE MELO, LOCALIZADA NA VILA SERRA GRANDE I
MUNICÍPIO DE CANTÁ - RORAIMA**

Miami, FL

2019

RÔMULO TERMINELIS DA SILVA

**O PROFESSOR E O ESGOTAMENTO PROFISSIONAL (A SÍNDROME DE
BURNOUT) – UMA REALIDADE EDUCACIONAL FOCADA NA ESCOLA
ESTADUAL MARIO HOMEM DE MELO, LOCALIZADA NA VILA SERRA GRANDE I
MUNICÍPIO DE CANTÁ - RORAIMA.**

Tese apresentada como requisito final
para obtenção de título de Doutorado em
Educação, pela Logos University
Internacional – LUI.

Orientador: Prof. Dr. Leonardo Bastos Avila

Miami, FL

2019

RÔMULO TERMINELIS DA SILVA

**O PROFESSOR E O ESGOTAMENTO PROFISSIONAL (A SÍNDROME DE
BURNOUT) – UMA REALIDADE EDUCACIONAL FOCADA NA ESCOLA
ESTADUAL MARIO HOMEM DE MELO, LOCALIZADA NA VILA SERRA GRANDE
I MUNICÍPIO DE CANTÁ - RORAIMA.**

A presente Tese de Doutorado foi à apreciação dos representantes da Banca Examinadora abaixo, como parte dos requisitos necessários obtenção do título de Doutorado em Educação, pela Logos University Internacional – LUI.

Prof. Dr. Leonardo Bastos Avila, PhD
Orientador

Prof. Dr. Gabriel César Dias Lopes, PhD

Prof. Dr. Kemal Yildirim, PhD

Prof. Dr. Zoran Vitorovic, Ph.D

DEDICATÓRIA

À minha família aos professores e amigos, que me motivaram e apoiaram nesta caminhada, colaborando diretamente com minha formação profissional e acadêmica. E a da Logos University Internacional – LUI pelo apoio e incentivo.

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente a Deus, pela oportunidade de está concluindo o Doutorado em educação e aos meus familiares e amigos que me apoiaram em todos os momentos difíceis nesta caminha, durante a elaboração da pesquisa e desta Tese. A todos, o meu muito obrigado.

O PROFESSOR E O ESGOTAMENTO PROFISSIONAL (A SÍNDROME DE *BURNOUT*) – UMA REALIDADE EDUCACIONAL FOCADA NA ESCOLA ESTADUAL MARIO HOMEM DE MELO, LOCALIZADA NA VILA SERRA GRANDE I MUNICÍPIO DE CANTÁ - RORAIMA.

AUTOR: Rômulo Terminelis da Silva

ORIENTADOR: Dr. Leonardo Bastos Avila

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo coletar dados para demonstrar: O Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional e Escolar Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada no Município de Cantá, Estado de Roraima. Pretendendo fazer uma abordagem sobre a atuação dos professores e o stress da vida cotidiana, expondo resultados da análise da pesquisa quantitativa e qualitativa, realizadas na escola campo, utilizando questionários com questões abertas e fechadas sobre a situação dos professores, que adquirem o stress mesmo sem saber e o esgotamento profissional pela rotina de vários contratos de trabalho. Fundamentando a pesquisas pelo acervo bibliográfico e documentais para a realização do trabalho dissertativo. Por fim, observou-se que o stress e o esgotamento profissional é causado por diversos fatores, principalmente de ordem psicológica, financeira, física e social, tendo em vista que o stress, nesse contexto, constitui uma forma de distúrbio que pode ser evitado através da intervenção de um especialista. Portanto, o stress e o esgotamento profissional são responsáveis pela baixa qualidade de vida das pessoas, a queda de produtividade na área de atuação, estabelecendo um desequilíbrio que é o foco de pesquisa dentro da área da educação. Evidentemente, que os fatores do esgotamento profissional na vida do professor, têm manifestado com graves consequências, influenciando diretamente na produtividade cognitiva do aluno em sala de aula, além de culminar em graves problemas psicossomáticos, prejudicando o quadro de saúde de modo holístico, além da perda do prazer pela profissão. O esgotamento profissional é caracterizado pela perda do prazer profissional, definido pela síndrome de *burnout* de professores, é conhecida como uma exaustão física e emocional que começa com um sentimento de desconforto e pouco a pouco aumenta à medida que a vontade de lecionar gradualmente diminui perdendo o prazer do mesmo. Sintomaticamente, a *burnout* geralmente se reconhece pela ausência de alguns fatores motivacionais: energia, alegria, entusiasmo, satisfação, interesse, vontade, sonhos para a vida, ideias, concentração, autoconfiança e humor, que concerne ao quadro psicológico e fisiológico do indivíduo. O enfoque dessa investigação é quantitativo com ajuda de técnicas qualitativas. Atinge um nível correlacional e descritivo de desenho não experimental e bibliográfico.

Palavras chaves: Esgotamento profissional, Síndrome de *Burnout*, Educação.

TEACHER AND PROFESSIONAL DEPLETION (A BURNOUT SYNDROME) - A REALITY IN THE STATE SCHOOL EDUCATIONAL FOCUSED MARIO MELO MAN, LOCATED IN THE VILLAGE GREAT SIERRA COUNTY I SING - RORAIMA.

AUTOR: Rômulo Terminelis da Silva

ADVISOR: Dr. Leonardo Bastos Avila

ABSTRACT

This research aimed to collect data to demonstrate: The Teacher and the Professional Burnout (Burnout Syndrome) - A Reality Educational and School Focused on State School Mario Homem de Melo, located in the city of Cornwall, State of Roraima. Intending to make an approach to the work of teachers and the stress of everyday life, exposing analysis of the results of quantitative and qualitative research conducted in the field school, using questionnaires with open and closed questions on the situation of teachers, who get stress without knowledge and the burnout by routine several work contracts. Reasons for the bibliographic research and document collections for the realization of argumentative work. Finally, it was observed that stress and burnout are caused by various factors, mainly psychological, financial, physical and social in order that the stress, in this context, is a form of disorder that can be prevented by the intervention of a specialist. Therefore, stress and burnout are responsible for the poor quality of life, productivity drop in the operating area, establishing an imbalance that is the focus of research within the field of education. Of course, that factors of burnout in the teacher's life, have expressed with serious consequences, directly influencing the cognitive productivity of the student in the classroom, and culminate in severe psychosomatic problems, harming the health situation holistically, beyond miss the pleasure by profession. The burnout syndrome is characterized by loss of the professional pleasure, defined by the teacher burnout syndrome, is known as a physical and emotional exhaustion that begins with a feeling of discomfort and gradually increases as the will to teach gradually decreases losing pleasure of it. Tellingly, the burnout generally recognized by the absence of some motivational factors: energy, joy, enthusiasm, satisfaction, interest, desire, dreams to life, ideas, concentration, confidence and humor, which concerns the psychological and physiological context of the individual. The focus of this research is quantitative with qualitative techniques help. Reaches a correlational and descriptive level of non-experimental design and literature.

Key words: Professional Exhaustion, Burnout Syndrome, Education.

SUMÁRIO

Lista de tabelas e quadros.....	VIII
Lista de Abreviaturas	XII
INTRODUÇÃO.....	14
1 ESTAPAS DA PESQUISA.....	18
1.1. PLANEJAMENTO DO PROBLEMA.....	18
1.2. FORMULAÇÃO DO PROBLEMA.....	21
1.3. OBJETIVOS DA INVESTIGAÇÃO.....	21
1.3.1. Geral.....	21
1.3.2. Específicos.....	22
1.4. JUSTIFICATIVA DA INVESTIGAÇÃO.....	22
1.5. PRESSUPOSTOS DAS HIPÓTESES E DAS VARIÁVEIS.....	25
1.5.1 Hipóteses.....	25
1.5.2 Operacionalização de Variáveis.....	26
2 MARCO TEÓRICO DA PESQUISA.....	27
2.1. ANTECEDENTES DA INVESTIGAÇÃO.....	27
2.1.1 A origem da Síndrome de <i>Burnout</i>	27
2.1.2 Sintomas da Síndrome de <i>Burnout</i> ou Esgotamento Profissional.....	28
2.1.3 Diagnóstico da Síndrome de <i>Burnout</i> ou Esgotamento Profissional.....	28
2.1.4 Tratamento Diagnóstico da Síndrome de <i>Burnout</i> ou Esgotamento Profissional.....	29
2.2 BASES TEÓRICAS.....	29
2.2.1. O Professor que Desenvolve a Síndrome de <i>Burnout</i>	30
2.2.2. As Origens Sobre o Estresse.....	33
2.2.3. O Professor e o <i>Burnout</i> no seu Estado Emocional e a Falta de Produção.....	36
2.4. O STRESS NOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO.....	38
2.5 AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO NO STRESS PROFISSIONAL.....	40
2.5.1 Causas e Fatores que Desenvolvem o Estresse.....	43
2.5.2 O estresse nas profissões contemporâneas.....	44
2.5.3. DEFINIÇÃO DE TERMOS.....	46
3 MARCO METODOLÓGICO DE PESQUISA.....	50
3.1. CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS.....	50
3.2. TIPO E NÍVEL DE INVESTIGAÇÃO.....	50
3.3. DESENHO DA INVESTIGAÇÃO.....	51
3.4. POPULAÇÃO E MOSTRA.....	51
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	52
3.5.1. Processamento e análise de dados.....	53
4 MARCO ANALÍTICO.....	54
4.1. RESULTADOS E ANÁLISES.....	54
CONCLUSÃO.....	100
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	103
APÊNDICE.....	106

LISTA DE GRÁFICOS E QUADROS

LISTA DE GRÁFICOS	Página
Gráfico 1 – Qual Sua Idade, Sexo e Seu Nível de Formação? (questão 1,2).....	65
Gráfico 2 – A Escola que Você Trabalha é muito distante de sua residência e qual o tipo de condução que você utiliza para ir à escola?(questão 3 e 4).....	66
Gráfico 3 – Você trabalha com educação por.....	69
Gráfico 4 – Você acumula Funções ou Contrato? Justifique.....	71
Gráfico 5 – Há quanto Tempo Atua como Professor no Ensino Fundamental e/ou Médio?.....	72
Gráfico 6 – Para Quantos Alunos Você Leciona?.....	73
Gráfico 7 – Qual a sua carga horária de trabalho durante a semana?.....	74
Gráfico 8 – Você investe na sua formação? Como?.....	77
Gráfico 9 – Você participa de encontros Pedagógicos? Justifique.....	80
Gráfico 10 – Você tem algum suporte para ajudar na sua atuação em sala de aula como outros profissionais ou orientação?.....	82
Gráfico 11 – Você está satisfeito(a) com o seu salário?.....	83
Gráfico 12 – Há quanto tempo trabalha em Escola Pública?.....	84
Gráfico 13 – Qual o vínculo com a Instituição em que ensina?.....	85

Gráfico 14 – Você faz exercício físico? Você fuma? Você faz uso de bebida alcoólica? Você tem uma alimentação saudável? (16,17,18,19).....	87
Gráfico 15 – Você está acima do peso? Você dorme bem? Quantas horas de sono você dorme por noite? (20,21e22).....	88
Gráfico 16 – Você passa por muitas situações estressantes ao decorrer do dia? Como você lida com isso?.....	90
Gráfico 17 – Você já se afastou do trabalho por problemas de saúde?.....	91
Gráfico 18 – Você já sentiu alguns sinais ou sintomas de doenças ou mal estar? Cite-os.....	93
Gráfico 19 – Você tem uma boa relação com os seus superiores?.....	94
Gráfico 20 – Você tem um bom relacionamento com todos os seus alunos?.....	96
Gráfico 21 – A sua relação com a equipe de trabalho é saudável?.....	97
Gráfico 22 – Você tem um bom relacionamento com os pais dos alunos?.....	99

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Qual Sua Idade, Sexo e Seu Nível de Formação? (questão 1,2).....	64
Quadro 2 – A Escola que Você Trabalha é muito distante de sua residência e qual o tipo de condução que você utiliza para ir à escola?(questão 3 e 4).....	65
Quadro 3 – Você trabalha com educação por.....	67
Quadro 4 – Você acumula Funções ou Contrato? Justifique.....	69
Quadro 5 – Há quanto Tempo Atua como Professor no Ensino Fundamental e/ou Médio?.....	71
Quadro 6 – Para Quantos Alunos Você Leciona?.....	72
Quadro 7 – Qual a sua carga horária de trabalho durante a semana?.....	73
Quadro 8 – Você investe na sua formação? Como?.....	74
Quadro 9 – Você participa de encontros Pedagógicos? Justifique.....	77
Quadro 10 – Você tem algum suporte para ajudar na sua atuação em sala de aula como outros profissionais ou orientação?.....	80
Quadro 11 – Você está satisfeito(a) com o seu salário?.....	82
Quadro 12 – Há quanto tempo trabalha em Escola Pública?.....	83
Quadro 13 – Qual o vínculo com a Instituição em que ensina?.....	85

Quadro 14 – Você faz exercício físico? Você fuma? Você faz uso de bebida alcoólica? Você tem uma alimentação saudável? (16,17,18,19).....	86
Quadro 15 – Você está acima do peso? Você dorme bem? Quantas horas de sono você dorme por noite? (20,21e22).....	87
Quadro 16 – Você passa por muitas situações estressantes ao decorrer do dia? Como você lida com isso?.....	88
Quadro 17 – Você já se afastou do trabalho por problemas de saúde?.....	90
Quadro 18 – Identifique os sinais e sintomas que já apresentou.....	91
Quadro 19 – Você tem uma boa relação com os seus superiores?.....	93
Quadro 20 – Você tem um bom relacionamento com todos os seus alunos?.....	94
Quadro 21 – A sua relação com a equipe de trabalho é saudável?.....	96
Quadro 22 – Você tem um bom relacionamento com os pais dos alunos?.....	97

LISTA DE ABREVIATURAS

ABNT: Associação Brasileira de Normas Técnicas

LUI - Logos University Internacional

BURNOUT – Queimar Por Completo, Consumir-Se ou Síndrome do Esgotamento.

CID-10 - Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde

CNE: Conselho Nacional de Educação

DPE: Departamento de Políticas de Educação Infantil e do Ensino Fundamental

ECA: Estatuto da Criança e do Adolescente

EF: Ensino Fundamental

EM: Ensino Médio

ETH - Instituto Superior de Tecnologia de Zurique

EUA – Estados Unidos da América

Harvard - Universidade Americana

ISMA - Associação Internacional do Controle do Stress

LDB: Lei de Diretrizes e Base da Educação

PAR: Planos de Ações Articuladas para a Educação Infantil

PCNs: Parâmetros Curriculares Nacionais

PDE: Plano de Desenvolvimento da Educação

Ph.D. – Pós Doutorado

PPP – Projeto Político Pedagógico

RCNEI: Referencial Curricular Nacional da Educação Infantil

RR: Roraima (estado brasileiro)

STRESS – estresse é uma situação gerada por uma tensão que causa uma reação

INTRODUÇÃO

A presente investigação versa sobre “O Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima”. Nesta investigação que teve foco observar os fatores que levam o Professor ao Esgotamento Profissional gerando a Síndrome de *Burnout*- conhecida como uma exaustão física e emocional que começa com um sentimento de desconforto e pouco a pouco aumenta à medida que a vontade de lecionar gradualmente diminui perdendo o prazer do mesmo gerado por vários fatores sejam: profissionais, financeiros, variadas cargas excessivas de trabalhos em escola, fatores sociais, psicológicos, emocionais e familiares, além de outros. Sintomaticamente, a *burnout* geralmente se reconhece pela ausência de alguns fatores motivacionais: energia, alegria, entusiasmo, satisfação, interesse, vontade, sonhos para a vida, ideias, concentração, autoconfiança e humor, que concerne ao quadro psicológico e fisiológico do indivíduo. A linha de pesquisa do Doutorado está centrada no Sujeito, Formação e Aprendizagem, Investigando processos de constituição e aprendizagem dos sujeitos, considerando os aspectos psicológicos, sociais, históricos e culturais. Tem privilegiado as temáticas: construção de identidade e processos formativos de profissionais da educação.

Para a elaboração da pesquisa procurou-se direcionar para uma área que mais se tornou deficiente no meio educacional, que é o Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Escolar, Como se pode ver, o *burnout* de professores relaciona-se estreitamente com as condições desmotivadoras no trabalho, o que afeta na maioria dos casos, o desempenho do profissional. A ausência de fatores motivacionais acarreta o estresse profissional, fazendo com que o profissional largue seu emprego, ou, quando nele se mantém, trabalhe sem muito apego ou esmero. São vários os fatores que tem gerado essa desmotivação aos professores, principalmente ao que se referem aos salários baixos, falta de progressão de títulos, benefícios educacionais, ou ainda outros contratos de trabalho, acúmulo de função.

O objeto de estudo é enfatizar “Como evitar o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) do Professor na Realidade Escolar, Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada no Município de Cantá, Estado de Roraima?”. E como diagnosticar que o professor desenvolve às vezes sem perceber tal síndrome do esgotamento profissional, análise dos sintomas abordados na pesquisa poderá ajudar o docente a observar melhor a si mesmo, como propõem Daniel Goleman, seu livro *Inteligência Emocional*. Haja vista que a síndrome de burnout é um problema de origem emocional, e quando bem prevenido evita transtorno em todas as áreas da vida humana.

Sendo assim, procurou-se na pesquisa bibliográfica construir informações que fossem clara e objetiva, onde se propôs informar sobre o esgotamento profissional do professor, suas consequências, suas formas de prevenção e tratamento. O professor do século 21 diante de tantas informações e cobranças deve ser preparado emocionalmente e intelectual, para as situações adversas que os pressionam na carreira de professorado e familiar. Cabe ao professor hoje lutar pela sua sobrevivência e saúde mental no exercício de sua profissão, aprendendo e reaprendendo as melhores maneiras para evitar a síndrome do esgotamento profissional.

A intensão desta pesquisa é refletir sobre Síndrome de *Burnout* que cerca a carreira profissional do professor, e suas manifestações que não são perceptíveis logo no início, que trazem bastante complicação, prejuízo emocional e pessoal na saúde mental do professor. Tais aflições são visualizadas em suas atitudes diante do convívio social, de pessoas, alunos e familiares, às vezes o professor é o último a reconhecer essa fragilidade, e que precisa de ajuda.

As duas (2) hipóteses elaboradas também giram em torno do Professor e o Esgotamento Profissional ou Síndrome de *Burnout* na Realidade Educacional ou escolar e na vida profissional e pessoal, que envolve a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas, como ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo, baixa autoestima, é possível o professor fazer uma reeducação inteligente emocional para canalizar de forma saudável suas emoções, preocupações e compromissos dentro do cenário educacional, profissional, familiar e social.

Este trabalho nasce da oportunidade e da responsabilidade de enfatizar o Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) dentro da Realidade Educacional focada na Escola campo acima indicada, propondo melhorias para o corpo de professores pela pesquisa desenvolvida, no cumprimento dos objetivos propostos.

A pesquisa possibilita ajuda na instituição, na busca da melhoria de sua estruturação pedagógica, na estruturação da melhoria das propostas pedagógicas contidas no projeto político pedagógico, bem como em políticas públicas educacionais que direcionem um melhor estilo de vida para o corpo de professorado da instituição campo.

Esta é uma pesquisa correlacional e descritiva de desenho não experimental, de abordagem quantitativa auxiliada por técnicas qualitativas, para consecução dos objetivos propostos em relação ao Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) na Realidade Educacional e escolar onde o professor está inserido. Os dados foram coletados através da aplicação de questionários com 29 perguntas para 9 professores, onde 7 eram mulheres e 2 eram homens na referida escola Estadual.

Para melhor aproveitamento da discussão sobre o tema distribuiu-se a investigação em quatro capítulos assim estruturados: I-Marco Introdutório tratou-se do planejamento do problema à justificativa e relevância; II-Marco Teórico no qual se fez uma releitura aos grandes teóricos como: DANIEL GOLEMAN (1995), AUGUSTO CURY (2010), LIPP (2002), LIPP E ROCHA (1999), PASCHOAL E TOMAYO (2005), CARLOTTO (2009), BICHO E PEREIRA (2007), COSTA (2010) e o psicanalista Herbert J. Freudenberger fundador da teoria da Síndrome de *Burnout*, entre outros citados na pesquisa, e também, leitura pontual da construção do texto entre outros citados na pesquisa, com suas visões sobre o esgotamento profissional, estresse profissional, cansaço no cenário educacional que cerca o professor e a Síndrome de *Burnout* – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima, e também, leitura pontual da construção do texto final com base nas orientações da ABNT conforme guia da Logos University Internacional – LUI: como a parte preliminar, corpo do trabalho, complementação, e também definição de termos, construção de hipóteses e quadro de variáveis; III- Marco Metodológico especificou-se o nível de

conhecimento a ser obtido e o processamento da análise dos dados obtidos. Por último, o IV- Marco Analítico com a interpretação e discussão dos resultados da investigação.

1 ESTAPAS DA PESQUISA

1.1. PLANEJAMENTO DO PROBLEMA

A investigação ocorre pela Logos University Internacional – LUI, e se desenvolve na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima, sabe-se que Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional e Escolar, a temática precisa de uma atenção especial, no que se refere ao cansaço do professor e seu esgotamento profissional na esfera educacional, pois esse tem sido um dos fatores que tem gerado maior abandono do prazer de lecionar dos professores, até mesmo o desgosto pela profissão e o encerramento precoce da mesma. A sobrecarga de obrigações e cobranças em sua carreira escolar, não tem sido motivadora em relação ao reconhecimento salarial, pois até mesmo as progressões de titulação de especialistas e de mestrados ainda não é uma realidade, mas um problema administrativo que cria entraves, dentro das secretarias de educação do estado e município. Nesse contexto o professor, além de suas problemáticas, ainda tem que lidar com esse descaso administrativo que o cerca. Sabe-se que a carreira de professor é uma escolha honrosa, uma profissão que forma outras profissões, e deveria ser tratado de maneira bem diferente. Todos esses fatores juntos causam o esgotamento profissional, são tantas as pressões que cercam o professor cotidianamente, e o mesmo precisa aprender a administrar, para não cair nessa cilada de sufoco e perder o foco de sua profissão. Conforme Dr. Romulo Terminelis da Silva (2014), no apostilado de psicopedagogia institucional da Faculdade Estácio Atual:

O Esgotamento profissional ou a Síndrome de *Burnout* tem influencia diretamente na vida do profissional da educação, quando o mesmo entra em uma rotina estressante no acumulo de obrigação ou função, o que pode produzir a perda do prazer pelo exercício da profissão e, a mesma começa se tornar obrigação. (Dr. Rômulo Terminelis,2014, p.45)¹

¹ Apostilado de psicopedagogia institucional - Faculdade Estácio Atual: O sintoma na visão psicopedagógica. “A doença”, as consequência da síndrome de Burnout na carreira profissional, p.45, 2014

O Esgotamento profissional ou a Síndrome de *Burnout*, acarretada por uma vida estressante poder produzir patologias diversas na saúde do professor, tirando o seu sossego e sua paz. Conforme Dr Romulo Terminelis, Ph.D. (2014)²: “O professorado é a mais digna de todas as profissões”, então o professor precisa mudar seus hábitos e seu estilo de vida, para não cair nessa cilada de opressão trabalhista, onde a obrigação do dia-dia pode sugar seu prazer profissional. É preciso saber lidar com a sobrecarga de trabalhos ou contratos de serviços, para que isso não se torne um atrapalho, tanto na esfera profissional, familiar, social e na sua própria saúde pessoal. Essa abordagem sobre Esgotamento profissional ou a Síndrome de *Burnout* será base essencial para a discussão de estudo e pesquisa na abordagem da escola campo com professores.

A situação constatada é que o corpo docente precisa se precaver e, se ater das situações e pressões estressantes do seu cotidiano escolar, para prevenir o Esgotamento profissional ou a Síndrome de *Burnout*, na busca de uma melhoria de vida mais inteligente, conforme propõem o psicólogo americano, da Universidade de Harvard nos EUA, Daniel Goleman, no seu livro *Inteligência Emocional* (1995, p. 5), acerca do Desafio de Aristóteles: “Qualquer um pode zangar-se isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa não é fácil”. Canalizar a inteligência emocional hoje, deve ser o desafio do professor na busca do equilíbrio para uma vida saudável, e no desenvolvimento de suas faculdades mentais e psicológica, no exercício da razão e trabalhando o hemisfério direito emocional de forma inteligente, para não ter prejuízos em sua saúde, conforme propõem Daniel Coleman, Ph.D. (1995):

A dicotomia emocional/racional aproxima-se da distinção popular entre "coração" e "cabeça" saber que alguma coisa é certa "aqui dentro do coração" é um tipo diferente de convicção de algum modo uma certeza mais profunda do que achar a mesma coisa com a mente racional. Há uma acentuada gradação na proporção entre controle racional e emocional da mente; quanto mais intenso o sentimento, mais dominante se toma a mente emocional e mais intelectual a racional. É uma disposição que parece originar-se de eras e eras da vantagem evolucionária de termos as emoções e intuições como guias de nossa resposta instantânea nas situações em que nossa vida está em perigo e nas quais parar para pensar o que fazer poderia nos custar a vida. (Daniel Goleman, 1995, p.23)³

² Idem

³ Daniel Goleman, 1995, p.23

Interessa, portanto ao investigador aprofundar seus conhecimentos sobre o seu cotidiano escolar, para prevenir o Esgotamento profissional ou a Síndrome de *Burnout* nos professores, e modificar a realidade, buscando a realização e equilíbrio emocional, criando possibilidades e melhorias em sua formação profissional e pessoal, independente do que os outros pensam sobre o professorado. O professor deve ser valorizar, acima de qualquer coisa, e não se deixar abater diante das situações, sejam elas: críticas, financeiras, falta de reconhecimento e outras que tentam afetar a esfera psicologia e moral do professor.

Analisando a realidade do professor no contexto atual, Augusto Cury (2012) enfatiza o seguinte:

Não me canso de dizer que os professores são os profissionais mais importantes da sociedade. Lavram o solo da inteligência dos alunos para que não adoeçam e não sejam tratados pelos psiquiatras, para que não cometam crimes e não sejam julgados pelos juizes. (Augusto Cury, 2010, p. 153)⁴.

Essa função nobre defendida por Augusto Cury é desconhecida de muitos que tem o senso crítico sobre a educação, pois não bastava tão somente o professor lidar com o esgotamento profissional ou a síndrome de burnout, o professor ainda tem que se deparar com essa situação constrangedora que o cerca. Os dias avançam e as melhorias para educação ainda é uma situação precária, pois se estar numa sociedade consumista que só se exige, sem se dá o devido reconhecimento do verdadeiro ao profissional que forma as profissões. Ainda Augusto Cury (2012) afirma:

Apesar de terem trabalhos tão ou mais dignos do que os psiquiatras e juizes, eles não são reconhecidos socialmente na estatura com que merecem. O desprestígio dos professores é um fenômeno universal, atinge os países ricos, emergentes e pobres. A sociedade moderna tem uma dívida impagável com os mestres e mestras. Apesar de serem profissionais nobilíssimos, os professores estão inseridos em um sistema educacional doente, falido, cambaleante. (Augusto Cury, 2010, p. 153 e 154)⁵.

⁴ Augusto Cury, 2010, p. 153 e 154. O código da inteligência e a excelência emocional. 2ª ed. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2010.

⁵ Idem.

Esse sistema doentio, falido e cambaleante, citado pelo autor, sem dúvida nenhuma é um dos fatores principais que contribui para o desenvolvimento do esgotamento profissional do professor ou da Síndrome de Burnout.

1.2. FORMULAÇÃO DO PROBLEMA

Como detectar e evitar o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) do Professor na Realidade Escolar, Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima?

1.2.1. Perguntas específicas

Aos professores da Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima, sobre Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) na Realidade Escolar:

- a) Como você age diante das pressões do dia-a-dia?
- b) Qual sua atitude diante de suas situações estressantes que cercam sua vida profissional?
- c) Como essas pressões refletem dentro de sua casa?
- d) Como é sua relação pedagógica com alunos?
- e) O que fazer para prevenir o Esgotamento Profissional ou a Síndrome de *Burnout* ?

1.3. OBJETIVOS DA INVESTIGAÇÃO

1.3.1. Objetivo geral

Investigar ocorrências, causas, consequências e propor melhorias mediante a problemática do Esgotamento Profissional do Professor (A Síndrome de *Burnout*) –

Visto que a mesma é de fato uma Realidade Escolar, enfrentada também por diversos outros profissionais. Diante disto serviu como foco para desenvolver a pesquisa a Escola Estadual Mário Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Constatar as causas do esgotamento profissional - Síndrome de *Burnout* do professor no ambiente Escolar, e propor melhorias, no seu desenvolvimento intelectual, psicológico e afetivo para auxiliar no seu melhor desempenho como educador, no ambiente educacional e na vida do aluno, como motivação, criatividade, imaginação, realização escolar, familiar e social.
2. Analisar a participação do professor frente à demanda de trabalho e quanto a sobrecarga do mesmo na esfera educacional, observando o equilíbrio entre tensão, estresse e relaxamento.
3. Constatar como ocorre o equilíbrio entre trabalho e vida particular do professor da referida escola campo. Sugerir mudanças no estilo de vida desses profissionais a fim de prevenir ou tratar a síndrome do esgotamento profissional.

1.4. JUSTIFICATIVA DA INVESTIGAÇÃO

Com esta investigação que foi feita em consequência da realidade educacional, O Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional e Escolar Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima”. Que tem o intuito de observar os fatores que levam Professor ao Esgotamento Profissional gerando a Síndrome de *Burnout* de professores, que é conhecida como uma exaustão física e emocional que começa com um sentimento de desconforto e pouco a pouco

diminui o prazer e a motivação para exercer suas tarefas. O estresse profissional tem sido um dos maiores vilões, é um dos três maiores males do século, o primeiro a depressão, o segundo o estresse e por fim a ansiedade, todos esses três fatores estão entrelaçados entre si, quase que um alimentando o outro. A depressão é um problema quase tão frequente quanto o estresse, mas que tem motivações diferentes. De acordo com Dr. Rômulo Terminelis (2014)⁶, no apostilado de psicopedagogia institucional da Estácio atual, sobre um estudo da Organização Mundial da Saúde (OMS) que sugere que, até 2020, 80% dos trabalhadores do mundo terão se afastado do trabalho em algum momento de sua vida laboral devido à depressão ou pelas pressões encontradas causando estresse dentro do próprio trabalho no exercício de sua profissão, mas esses fatores podem atuar como com causa quando não existe adaptação positiva ou prazer na atividade de trabalho realizada pelo pessoa.

Também chamada síndrome de burnout, o termo deve o nome, ao verbo inglês "to burn out" - queimar por completo, consumir-se, e ao psicanalista nova-iorquino Herbert J. Freudenberger, que a nomeou no início dos anos 70. Ele constatou em si mesmo que sua atividade profissional, que tanto prazer lhe dera no passado, só o deixava cansado e frustrado. Também notou em muitos de seus colegas, antes apaixonados por seu ofício, a estranha mutação que os transformava em cínicos depressivos, capazes de tratar os próprios pacientes com crescente insensibilidade e desinteresse.

Os sintomas são variados: fortes dores de cabeça, tonturas, tremores, muita falta de ar, oscilações de humor, distúrbios do sono, dificuldade de concentração e problemas digestivos. Segundo Dr. Jürgen Staedt, diretor da clínica de psiquiatria e psicoterapia do complexo hospitalar Vivantes, em Berlim, parte dos pacientes que o procuram com depressão são diagnosticados com a síndrome do esgotamento profissional. O professor de psicologia do comportamento Manfred Schedlowski, do Instituto Superior de Tecnologia de Zurique (ETH), registra o crescimento de ocorrência de "Burnout" em ambientes profissionais, apesar da dificuldade de diferenciar a síndrome de outros males, pois ela se manifesta de forma muito variada, em uma pessoa apresenta dores estomacais crônicas, outra reage com sinais

⁶ Apostilado de psicopedagogia institucional - Faculdade Estácio Atual: O sintoma na visão psicopedagógica. "A doença", as consequências da síndrome de Burnout na carreira profissional, p.45, 2014

depressivos; a terceira desenvolve um transtorno de ansiedade de forma explícita, e acrescenta que já foram descritos mais de 130 sintomas do esgotamento profissional.⁷

Burnout é geralmente desenvolvida como resultado de um período de esforço excessivo no trabalho com intervalos muito pequenos para recuperação. Pesquisadores parecem discordar sobre a natureza desta síndrome. Enquanto diversos estudiosos defendem que *Burnout* refere-se exclusivamente a uma síndrome relacionada à exaustão e ausência de personalização no trabalho, outros percebem-na como um caso especial da depressão clínica mais geral ou apenas uma forma de fadiga extrema (portanto omitindo o componente de despersonalização).

Os estudantes são também propensos ao *burnout* nos anos finais da escolarização básica (ensino médio) e no ensino superior; curiosamente, este não é um tipo de *burnout* relacionado com o trabalho, mas com o estudo intenso continuado com privação do lazer, de atividades lúdicas, ou de outro equivalente de fruição hedônica. Talvez isto seja melhor compreendido como uma forma de depressão. Os trabalhos com altos níveis de *stress* ou consumição podem ser mais propensos a causar burnout do que trabalhos em níveis normais de *stress* ou esforço.

Esse é o tipo de abordagem que fortalece a pesquisa tanto com ótica quantitativa quanto como qualitativos, de forma construtivista e dedutiva para descrever, explicar e interpretar os resultados de pesquisas sobre o Professor e o Esgotamento Profissional (*A Síndrome de Burnout*) dentro da Realidade Escolar Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima. Nesta investigação que teve foco observar os fatores que levam Professor ao Esgotamento Profissional gerando a Síndrome de *Burnout* de professores, que é conhecida como uma exaustão física e emocional, onde a sobrecarga do trabalho passa a consumir tudo, e as outras necessidades já não contam mais. A dedicação exacerbada dá lugar, a uma exaustão e a um desânimo profissional que piora cada dia mais dentro do cenário da educação, ou até mesmo na escola campo pesquisada. Com essa investigação aliada à pesquisa bibliográfica, a análise de questionários com professores será possível conferir constatar a realidade temática abordada, tendo como base nesse trabalho a análise dos fundamentos teóricos dos autores quanto à temática.

Como uma reação a esta inquietude nasce o desejo em tese de aprofundar,

⁷ Revista Viver Mente e Cérebro, edição 161, junho de 2006.

este tema através de pesquisa bibliográfica e de campo fazendo uma releitura do estresse profissional e do esgotamento profissional na vida cotidiana do professor na escola campo. Porque visualiza a pertinência e a relevância da pesquisa, sobre a Síndrome de *Burnout* do professor no cenário educacional numa visão imediata e futura do professorado, a pesquisa trará tanto benefício próprio como para toda a comunidade científica que pode ser afetada com os resultados da presente investigação.

A eleição do tema se justifica pelo fato do investigador possuir também total interesse em aprofundar seus conhecimentos ao que diz respeito ao Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) dentro da Realidade Escolar. É um tema amplo, e de total importância por se tratar do professor como elemento chave nessa pesquisa. Finalmente se pode dizer que a investigação é viável porque em tese dispõe de todos os recursos necessários para ser executada.

1.5. PRESSUPOSTOS DAS HIPÓTESES E DAS VARIÁVEIS

1.5.1 Hipóteses

H1. Com a iniciativa do professor na mudança de seu estilo de vida no ambiente escolar e profissional, é possível prevenir e tratar a síndrome do esgotamento profissional ou A Síndrome de *Burnout* em sua realidade.

H2. Com as teorias síndrome de Burnout e a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas, como ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo, baixa autoestima, é possível o professor fazer uma reeducação inteligente emocional para canalizar de forma saudável suas emoções, preocupações e compromissos dentro do cenário educacional, profissional, familiar e social.

1.5.2 Operacionalização de variáveis

Variável	Conceitualização	Dimensão	Indicadores
V1 Esgotamento Profissional do professor	Esgotamento Profissional de professores é conhecida como uma exaustão física e emocional que começa com um sentimento de desconforto e pouco a pouco aumenta à medida que a vontade de lecionar gradualmente diminui perdendo o prazer do mesmo gerado por vários fatores sejam: profissionais, financeiros, variadas cargas excisas de trabalhos em escola, fatores sociais, psicológicos, emocionais e familiares, além de outros.	Pedagógica Educativa Psicológica	Indicadores do esgotamento: profissionais, financeiros, variadas cargas excisas de trabalhos em escola, fatores sociais, psicológicos, emocionais e familiares, além de outros. Os trabalhos com altos níveis de <i>stress</i> ou <i>consumição</i> podem ser mais propensos a causar burnout.
V2 A Síndrome de <i>Burnout</i>	Síndrome de <i>Burnout</i> , o termo deve o nome, ao verbo inglês "to burn out" - queimar por completo, consumir-se, e ao psicanalista nova-iorquino Herbert J. Freudenberger, que a nomeou no início dos anos 70. Ele constatou em si mesmo que sua atividade profissional, que tanto prazer lhe dera no passado, só o deixava cansado e frustrado. O transtorno está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde)	Psicológica Condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes	Os sintomas são variados: fortes dores de cabeça, tonturas, tremores, muita falta de ar, oscilações de humor, distúrbios do sono, dificuldade de concentração e problemas digestivos. Análise da prática pedagógica docente Questionário de perguntas, Quantitativas Qualitativas e Descrição da pesquisa campo

2 MARCO TEÓRICO DA PESQUISA

2.1. ANTECEDENTES DA INVESTIGAÇÃO

Com base na literatura consultada sobre o tema “O Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima”. Existem antecedentes que falam de várias investigações levadas a cabo sobre o tema. Porém, estudos específicos como o que se desenvolve neste trabalho não têm antecedentes na escola campo investigada.

2.1.1 A origem da Síndrome de *Burnout*

A síndrome de burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberg, um médico americano. O transtorno está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde).

Sua principal característica é o estado de tensão emocional e estresse crônico provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso.

Profissionais das áreas de educação, saúde, assistência social, recursos humanos, agentes penitenciários, bombeiros, policiais e mulheres que enfrentam dupla jornada correm risco maior de desenvolver o transtorno.

O tempo influi no prognóstico para o paciente. Quem, exaurido, arrasta-se por meses ou anos no trabalho, por vezes até o colapso total, prejudica as próprias chances de cura. É por essa razão que especialistas aconselham a levar a sério sinais de alarme como falta de vontade, cansaço e exaustão, sobretudo quando persistentes.

O melhor ainda seria claro, não cair no círculo vicioso da auto cobrança demasiada e da pressão interior. Os terapeutas suíços apostam na prevenção pela

informação. "Na vida profissional de hoje, o stress é quase normal", afirma Schedlowski. "Quando sabemos como nos proteger das consequências, o risco do esgotamento é muito menor." ⁸

A regra número um é administrar com cautela nossos recursos físicos. As medidas anti-stress são simples e eficazes: alimentação saudável, exercício físico e uma boa noite de sono. Número dois: mesmo sobrecarregado, é preciso observar o equilíbrio entre tensão e relaxamento - é preciso haver equilíbrio entre trabalho e vida particular.

Cada um tem de encontrar seu próprio mecanismo de compensação do stress. Há pessoas que relaxam preparando-se para uma maratona; outras repousam curtindo música ou cuidando do jardim. O passatempo pouco importa - o que interessa é ter um. O mesmo vale para os contatos sociais. Seja entre amigos ou na família, é fato que as relações interpessoais protegem contra o esgotamento. De resto, quem se isola por causa do trabalho extenuante não terá mais ninguém a quem chamar numa emergência, quando vier a precisar de ajuda e companhia.

2.1.2 Sintomas da Síndrome de *Burnout* ou Esgotamento Profissional

O sintoma típico da síndrome de burnout é a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas, como ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo, baixa autoestima.

Dor de cabeça, enxaqueca, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de asma, distúrbios gastrintestinais são manifestações físicas que podem estar associadas à síndrome.

2.1.3 Diagnóstico da Síndrome de *Burnout* ou Esgotamento Profissional

O diagnóstico leva em conta o levantamento da história do paciente e seu envolvimento e realização pessoal no trabalho.

⁸ Revista Viver Mente e Cérebro, edição 161, junho de 2006. Ulrich Kraft

Respostas psicométricas a questionário baseado na Escala Likert também ajudam a estabelecer o diagnóstico.

2.1.4 Tratamento Diagnóstico da Síndrome de *Burnout* ou Esgotamento Profissional

O tratamento inclui o uso de antidepressivos e psicoterapia. Atividade física regular e exercícios de relaxamento também ajudam a controlar os sintomas.

Não use a falta de tempo como desculpa para não praticar exercícios físicos e não desfrutar momentos de descontração e lazer. Mudanças no estilo de vida pode ser a melhor forma de prevenir ou tratar a síndrome de burnout;

Conscientize-se de que o consumo de álcool e de outras drogas para afastar as crises de ansiedade e depressão não é um bom remédio para resolver o problema;

Avalie quanto às condições de trabalho estão interferindo em sua qualidade de vida e prejudicando sua saúde física e mental. Avalie também a possibilidade de propor nova dinâmica para as atividades diárias e objetivos profissionais.

2.2 BASES TEÓRICAS

A pesquisa bibliográfica envolveu diversos autores, relevantes para a fundamentação das abordagens teóricas, se fez uma releitura como: DANIEL GOLEMAN (1995), AUGUSTO CURY (2010), LIPP (2002), LIPP E ROCHA (1999), PASCHOAL E TOMAYO (2005), CARLOTTO (2009), BICHO E PEREIRA (2007), COSTA (2010) e o psicanalista Herbert J. Freudenberger fundador da teoria da Síndrome de *Burnout*, entre outros citados na pesquisa, e também, leitura pontual da construção do texto entre outros citados na pesquisa, com suas visões sobre o esgotamento profissional, estresse profissional, cansaço no cenário educacional que cerca o professor e a Síndrome de *Burnout* – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima, comparando-se os pontos convergentes, buscando-se um confronto comparativo entre as teorias disponíveis atuais e a forma prática utilizada, vivida e incorporada no ambiente escolar e educacional.

Não se trata de repensar toda a história do Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada **na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima**, nem tão pouco de esgotar o assunto em questão e sim, mas percorrer um caminho que conduza a descoberta de novos mecanismos que respondam aos questionamentos desta investigação quanto à temática abordada na referida escola campo.

E assim, sem perder de vista nenhuma informação coletada, valorizando o suporte teórico dos autores citados acima e na pesquisa, onde, se perseguiu os objetivos propostos, tentando contribuir para um melhor de pesquisa na escola campo, que foi a unidade escolar que serviu de base para o desenvolvimento da pesquisa com os professores.

2.2.1. O Professor que Desenvolve a Síndrome de *Burnout*

O docente que tem uma vida descontrolada emocionalmente sofre com suas preocupações, além de desenvolver outras doenças, como a gastrite, a úlcera, a hipertensão, o estresse também aumenta o risco de infarto e diabetes, prejudicando a saúde física e emocional do professor no contexto escolar e fora dele.

Sabe-se hoje em dia que o grande carro chefe para o esgotamento profissional ou a **Síndrome de *Burnout*** do professor é o “trabalho”, e sua carga excessiva de contratos de trabalho que o professor exerce que é um erro, se sobrecarregar só pela questão financeira, sem pensar nas outras consequências que afetaram sua saúde emocional, psicológica e física. Analisando a questão financeira, o dinheiro nenhum traz paz e sossego.

Um dos fatores na prevenção do esgotamento profissional ou a **Síndrome de *Burnout*** do professor é a recomendação de Sócrates, enfatizada por Daniel Goleman (1995) em seu livro inteligência emocional: “conhece-te a ti mesmo” – é a pedra de toque da inteligência emocional: a consciência de nossos sentimentos no momento exato em que eles ocorrem (Daniel Goleman, 1995, p.59)⁹. O professor deve aprender a administrar as suas emoções de forma inteligente, conhecendo o seu próprio eu de

⁹ Daniel Goleman, 1995,p.23

potencial, na solução das problemáticas de estresse ocupacional e profissional do seu dia-a-dia. As cobranças vão existir, as pressões também, cabe ao docente desenvolver seu estilo de vida que lhe traga saúde física, emocional, familiar e profissional.

Assim também aumentando a cobrança e com a imposição de atividades entre família e escola os professores ficam estressados, acabam se enchendo de trabalhos não conseguem desenvolver nada no seu devido tempo, e as descompensações crescem e acabam em problemas maiores. No entanto, não basta jogar a responsabilidade e estabelecer objetivos ambiciosos sem garantir os meios. Outro motivo vem a ser o salário baixo e muito trabalho, que fazem com os professores preencha a carga horária ou até mesmo trabalhem horas extras para suprir as necessidades da escola. A questão da inclusão nas salas de aula também é um fato gerador, porque os professores se sentem despreparados para lidar com esse tipo de atenção especial, não há orientação e nem uma formação devida para atender a esse público.

Outra causa seria a falta de disciplina dos alunos com os professores, que acontece muitas vezes de forma agressiva e em alguns casos até ameaçadora contra o professor. Mas o maior responsável pelos afastamentos das salas de aula é o stress e as dores musculares que vem aumentando a cada dia, muitos professores se afastam com diagnóstico de outras doenças, que acaba prejudicando e agravando ainda mais sua saúde.

Nas salas de aula o professor poderá adotar algumas atitudes que poderão favorecer na prevenção contra o stress, como: reservar um tempo para planejar e estudar, buscar se reunir com colegas sem deixar as atividades de lazer, evitar lecionar com a carga horária extensa, praticar exercícios físicos, exigir melhores condições de trabalho e etc.

O professor também poderá impor regras que contenham valores e princípios para seus alunos, princípios estes que o aluno constrói no meio em que vive, na escola ele poderá reproduzir mesmo sem saber se é correto, cabe ao professor intervir para que no futuro não haja alguma indisciplina e cause um conflito entre professor e aluno dando linhagem ao stress.

Da equipe de professores entrevistados são num total de 7 mulheres e 2 homens. Ao longo dos tempos o papel do professor vem sendo associada á imagem

feminina por ter suas características consideradas meigas, delicadas e com maior atenção. Das professoras entrevistadas 6 são casadas e 1 solteiras e os 2 professores são casados. O processo do dia a dia tem feito com os profissionais da educação reduzam o número de filhos. As responsabilidades em casa e a busca pelo capital humano são fatores que determinam a tomada de decisões em relação ao aperfeiçoamento profissional.

Os professores apontaram como base determinante a vocação para trabalhar com educação. A satisfação de trabalhar em equipe e acreditar na importância do trabalho realizado que está vinculada ao amor às crianças. De esta maneira destacar-se a visão de que seu trabalho é dom que nasce com você. A vocação profissional faz com a pessoa se sinta realizado executando suas funções, por isso é importante que o indivíduo descubra rápido para direcionar sua carreira para aquilo que lhe dê prazer. Trabalhar com esse grupo de educação escolar muito conhecimento, paciência e dedicação. O docente primeiro tem que ter amor a sua profissão e as diferenças, porque cada um tem sua maneira e seu tempo de aprender deverá ter abertura com alunos, compromisso, responsabilidade e busca constante de tecnologias que norteiam o meio da educação.

A pesquisa foi realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, para coleta de informações foi lançado para os professores um questionário com 29 perguntas enfatizando temática sobre: O Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada **na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima**, as perguntas foram feitas de forma quantitativa e qualitativa com a finalidade de obter respostas e resultados mais próximos da realidade de pesquisa, no desenvolvimento do curso de Doutorado em Educação realizado pela Logos University Internacional – LUI. No total foram 09 professores que participaram da pesquisa, e trabalham no Ensino fundamental e Ensino Médio.

2.2.2 As Origens Sobre o Estresse

O stress é originário da física, na qual significa que qualquer força que é aplicada sobre qualquer material pode levar a alteração. Nos dias de hoje o stress é considerada a doença do século XXI, uma pesquisa realizada pela ISMA (Associação Internacional do Controle do Stress) adverte que o Brasil é o segundo país do mundo com níveis elevados de stress, indicando que o indivíduo encontra-se em estado de tensão causando um desequilíbrio, e a não identificação e a falta de orientação que geram efeitos e danos para a saúde.

Pesquisas mostram que o Brasil está entre os países com mais pessoas estressadas, perdendo apenas para o Japão, e cerca de 30% da população brasileira economicamente ativa sofre de stress onde as principais causas são a sobrecarga de trabalho e o medo de demissão. (TVTEM, 2010).

Define-se o stress como uma situação gerada por uma tensão que causa uma reação a determinada situação. “Todo e qualquer motivo que leve o indivíduo a vivenciar um estado de muita tensão, sendo ele bom ou não, pode desencadear o stress”. (LIPP E ROCHA, 1999, p.56).

Na vida moderna o que leva o stress adiante é a ansiedade, é um aviso que indica quando há necessidade de mudança e adaptação. A pessoa em estado de ansiedade age, colocando-se em posição de alerta, física e psiquicamente; dilata as pupilas, acelera o coração, diverge o sangue para musculatura voluntária, aumenta a glicose circulante, dilata os brônquios. Assim sendo a era moderna como a Idade da Ansiedade, ligada à conturbada dinâmica existente da modernidade como: sociedade industrial, competitividade, consumismo desenfreado e assim por diante.

Segundo Lipp (2002 p. 11), não se pode negar que o stress é um problema da vida moderna. Vivemos constantemente no corre-corre, nossos horários são desrespeitados, perdemos horas de sono, alimentamo-nos mal e não reservamos tempo para o lazer. O resultado não pode ser outro: fadiga crônica ou o tão popularizado stress.

Articula-se que a participação do indivíduo na sociedade já preenche, por si só, um requisito suficiente para o surgimento da ansiedade. Assim, viver ansiosamente passou a ser considerado uma condição do homem moderno ou um destino comum ao quais todos nós estamos de alguma maneira, acoplados.

As mudanças que vêm ocorrendo nas últimas décadas, passam a exigir do ser humano uma grande capacidade de adaptação física, mental e social. Muitas

vezes, a grande reivindicação imposta às pessoas pelas mudanças da vida moderna é, conseqüentemente, a necessidade arrogante de ajustar-se a tais alterações, que acabam expondo as pessoas à uma situação corriqueira de conflito, ansiedade, angústia e desestabilização emocional.

Nem sempre o stress será maléfico, em dose baixa é considerado normal e desejável, sendo indispensável para nossa saúde e capacidade produtiva. As qualidades desse stress positivo são: aumento da vitalidade, manutenção do entusiasmo, do otimismo, da disposição física, interesse, etc.

Em doses moderadas, o stress pode ser benéfico, mas se contínuo, causa prejuízo. Deve, então, o indivíduo estar atento para perceber quando a situação de stress está saindo dos limites normais. O stress patológico e exagerado pode ter conseqüências, como por exemplo, o cansaço, irritabilidade, falta de concentração, depressão, pessimismo, queda da resistência imunológica, mau-humor, etc.

Com as atribuições dos tempos modernos as pessoas não têm se adequadado ao equilíbrio e ao desenvolvimento pleno e sadio do corpo humano, apesar de todo o progresso de conquistas científicas, técnicas e sociais que sempre têm objetivado isso. Hábitos alimentares inadequados, a poluição do ar e da água, a agressão sonora e visual do ambiente, a insegurança social e no trabalho, a violência urbana, as crises econômicas e muitas outras fontes de estresse importantes acabam consumindo a capacidade adaptativa da pessoa.

Portanto, a parte significativa do estresse é determinada pelo modo como nossa sociedade está constituída, pela industrialização, pelo consumo e pela concorrência, especifica os tipos de relações que serão mantidas e as cobranças que deverão ser cumpridas, gerando condições mais ou menos estressantes de trabalho, das estruturas familiar e social.

No aspecto cultural um dos agravantes do stress, está na liberdade de expressão, a maneira como o indivíduo se comporta e toma atitudes quando está em estado de tensão. Na sociedade e no mundo moderno em que estamos inseridos não é a admissível que o ser humano apareça com comportamentos característicos de fuga ou luta, porque é a função natural e o objetivo original biológico do stress.

O ser humano ao entrar em confronto com os estressores de seu cotidiano, do trabalho, da vida social e pelas ruas é inibido a não poder manifestar essas

possíveis reações de agressão ou de medo, tornando suas atitudes forçadas e tendo que apresentar para a sociedade um comportamento emocional ou motor politicamente certo, mesmo que não corresponda com a real situação. Quando situação estressante continua de modo indefinido pode custar caro, terá um elevado desgaste do organismo, inclinando certas doenças psicossomáticas.

A proliferação do stress no mundo pode ter uma ligação ao fato de que, o ser humano estava adaptado a um estilo de vida diferente, com ritmos mais lentos do que encontramos hoje em dia, com o excesso de informações e preocupações o stress entrou na vida do homem, não estando seu corpo ajustado a essa vida moderna, ocasiona diversas doenças ligadas tanto a parte mental como a física. As fases do processo do stress são divididas em três: alerta, resistência e exaustão, onde cada fase apresenta reações e complicações para o seu organismo.

A primeira fase de alerta acontece quando a pessoa identifica o estressor, é nesta fase que o indivíduo entra em contato com as atividades do dia a dia, assim percebendo as mudanças que nele ocorre como: respiração ofegante, taquicardia e aumento de pressão arterial, é importante que estejamos atentos para os sinais e sintomas, que quando detectados a tempo possamos nos afastar sem causar danos à saúde.

De acordo com Lipp e Rocha (1994, p. 65), “é fundamental saber reconhecer quando o stress está se tornando excessivo a fim de se tentar mudar ou fugir daquilo que nos está estressando no momento.” O indivíduo pode evoluir da fase de alerta para a fase de resistência, ela ocorre quando a intensidade do estressor é maior, a vulnerabilidade é intensa tornando o sujeito predisposto a contrair e desenvolver várias doenças dentre elas: resfriados constantes, infecções, cansaço, problemas estomacais, dificuldade de concentração, hipersensibilidade emotiva e outros. Segundo Lipp e Rocha (1994, p. 65), “pode-se passar da fase de alerta para de resistência em questão de minutos”.

A terceira fase, a de exaustão, é atingida por sua evolução, nela o indivíduo está bastante afetado e agredido por várias doenças graves que poderá leva-lo à morte. O indivíduo acometido por stress, na fase de exaustão, necessita de um tratamento especializado de no mínimo seis meses, além de ajuda médica que é indispensável. (LIPP e ROCHA, 1994 p. 70).

Após essas fases, o excesso do stress pode estimular o desenvolvimento da síndrome de Burnout, distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso, definido por Herbert J. Freudenberger cuja causa está intimamente ligada à vida profissional. A síndrome de Burnout é também chamada de esgotamento profissional, foi denominada pelo psicanalista de Nova York, Freudenberger, após constatá-la em si mesmo, no início dos anos 70. Considerando o assunto imprescindível para esse tema, se fará menção com mais propriedade no capítulo seguinte.

O estresse compara Lipp, tem um componente biológico forte, ligado a situações em que o corpo tem de responder ao perigo. Já o "burnout" é um estado emocional em que a pessoa não sente mais vontade de produzir. (FOLHA DE SÃO PAULO, 2010)

2.2.3 O Professor e o *Burnout* no seu Estado Emocional e a Falta de Produção

O professor que perde o prazer de produzir e lecionar, as suas aulas são mortas, de participação, conteúdo, currículo, prática pedagógica. Fica patente um relaxamento total, aonde o professor vai só cumprir a carga horário ou a frequência do dia, para não pegar falta. O professor até vai à escola, se torna um corpo presente dentro da instituição, porém emocionalmente está fora de lá. Porque o esgotamento profissional afasta todo o interesse de tornar aquele professor atuante, diante de seus alunos, entra ano sai ano, e permanece a mesma situação rotineira.

Com o a síndrome de Burnout o professor perde real interesse, de produzir como professor perde o prazer totalmente de lecionar, perde até o prazer pela profissão. Quando o professor chega nesse estágio ele precisa procurar ajuda de especialistas, para superar essa doença emocional que afeta a classe como um todo.

O psicólogo Daniel Goleman (1995, p.55,56)¹⁰ enfatiza sobre a vida inteligente nas emoções, para não desenvolver esta síndrome do esgotamento profissional só depende do esforço individual de cada uma frente a problemática, como ele mostra no roteiro abaixo:

¹⁰ Daniel Goleman(1995, p.55,56). O livro inteligência emocional – a teoria revolucionaria que redefine o que é ser inteligente.71ª ed. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1995

a) **Conhecer as próprias emoções. Autoconsciência** – reconhecer um sentimento quando ele ocorre, é a pedra de toque de inteligência emocional. A capacidade de controlar sentimentos a cada momento é fundamental para o discernimento emocional e para autocompreensão. A incapacidade de observar nossos verdadeiros sentimentos nos deixa a mercê deles. As pessoas mais seguras de seus próprios sentimentos são as melhores.

b) **Lidar com as emoções. Lidar com os sentimentos** - Lidar com os sentimentos para que sejam apropriados é uma aptidão que se desenvolve na autoconsciência. Examinando a capacidade de confortar-se, livrar-se da ansiedade, tristeza ou irritabilidade incapacitantes e as consequências do fracasso nessa aptidão emocional básica. As pessoas fracas nessa aptidão vivem constantemente combatendo sentimentos de desespero, enquanto as boas nisso se recuperam com muito mais rapidez dos reveses e perturbações da vida.

c) **Motivar-se.** Pôr as emoções a serviço de uma meta é essencial para prestar atenção, para a automotivação e a maestria, e para a criatividade. O autocontrole emocional adiar a satisfação e reprimir a impulsividade está por trás de todo tipo de realização. E a capacidade de entrar em estado de "fluxo" possibilita excepcionais desempenhos. As pessoas que têm essa capacidade tendem a ter mais alta produtividade e eficácia em qualquer atividade que exerçam.

d) **Reconhecer emoções nos outros.** A empatia, outra capacidade que se desenvolve na autoconsciência emocional, é a "aptidão pessoal" fundamental. O Capítulo 7 investigará as raízes da empatia, o preço social da ausência de ouvido do emocional, e os motivos pelos quais a empatia gera altruísmo. As pessoas empáticas estão mais sintonizadas com os sutis sinais sociais que indicam de que os outros precisam ou o que querem. Isso as torna melhores em vocações como as profissões assistenciais, ensino, vendas e administração.

e) **Lidar com relacionamentos.** A arte dos relacionamentos é, em grande parte, a aptidão de lidar com as emoções dos outros. O Capítulo 8 examina a competência e incompetência, e as aptidões específicas envolvidas. São as aptidões que reforçam a popularidade, a liderança e a eficiência interpessoal. As pessoas excelentes nessas aptidões se dão bem em qualquer coisa que dependa de interagir tranquilamente com os outros; são estrelas sociais.

2.4 O STRESS NOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO

Com a vida conturbada dos profissionais da educação tendo que enfrentar uma jornada de trabalho, com crianças e jovens conversando, gritando, desobedecendo, indisciplinados, reclamações de pais e frustrações, o professor se encontra em pressão constante diante de todas essas dificuldades.

As necessidades estabelecidas nas instituições fazem com que a coordenação cobre dos professores, cadernos de planejamentos, correções de provas, vistos nos cadernos dos alunos, notas, diários de classe, afinal, essa é a rotina do professor. Porém planejar, fazer correção de atividades e provas, preencher diários, fazer lembrancinhas em datas comemorativas, são trabalhos que vão além dos âmbitos da escola é um trabalho que é realizado em casa, onde passam horas e horas preparando suas aulas, cumprindo com suas metas.

Passando-se os tempos, o desgaste da rotina aumenta, o cansaço e o stress aparecem. Com esses problemas de saúde característicos da profissão, como calos nas cordas vocais, varizes, problemas de coluna vão surgindo, mas esses não têm como pagar um bom plano de saúde. Com a falta de estrutura de vida e de trabalho, não tem quem suporte as pressões sociais, vários professores têm desenvolvido doenças comuns do stress, depressão, síndrome do pânico, irritabilidade, cansaço excessivo, dentre outras.

Pesquisas têm comprovado o alto grau de estresse nos profissionais da educação como gestores, professores e coordenadores, explanando várias fontes como causadoras do estresse sendo elas: assistência a inúmeros alunos, estrutura física inadequada, salários baixos, poucos trabalhos pedagógicos em equipe, baixa participação da família no acompanhamento escolar de seus filhos e desvalorização da profissão.

Outros estressores estão ligados ao clima e funcionamento organizacional desfavorável, falta de plano de carreira, pressão e sobrecarga e o horário de trabalho inadequado, todos associados à exaustão. Outros indicadores individuais que podem desencadear o estresse estão relacionados à idade avançada do professor e falta de experiência profissional que podem causar o stress surgindo assim na fase de exaustão a síndrome de Burnout.

Uma característica marcante de Burnout é o exagero pela dedicação à profissão, como também o desejo de ser o melhor e sempre demonstrar alto grau de desempenho. O portador de Burnout sente-se realizado profissionalmente quando a sua autoestima está elevada. Aquilo que se inicia com satisfação e prazer acabam quando essa atuação não é reconhecida. E a necessidade de se afirmar, o desejo de realização profissional se transforma em compulsão.

É individual o processo de Burnout, vai evoluindo durante os anos, quando surge essa síndrome ela se acumula e vai se agravando a cada dia. O indivíduo não percebe e nem sabe o que está acontecendo consigo, e até mesmo chega a não acreditar que está com stress.

Os professores colocam grandes expectativas diante de uma meta a ser atingida, pois não só ensinam os alunos como também os ajuda a resolverem seus problemas pessoais, com isso o profissional põe em si próprio um alto nível de expectativas no qual não poderá ser totalmente preenchida.

O conhecimento sobre a síndrome de Burnout é muito importante não só para os profissionais em que a maior risco de incidência, mais também para aqueles que desenvolvem suas atividades na área da educação. Pôr em prática estratégias de prevenção e intervenção faz-se imprescindíveis, especialmente nos dias de hoje, onde as cobranças por qualidade e produtividade vem gerando uma competição e consequentemente problemas psicossociais.

Segundo Benevides Pereira (2002, p. 16) tratar o Burnout apenas por um de seus sintomas, por exemplo, a depressão, seria apenas paliativa, uma vez que os aspectos profissionais e organizativos presentes na síndrome seriam ignorados. Desse modo, para que haja um preciso diagnóstico diferencial, a fim de um tratamento mais efetivo seja ministrado, este conhecimento é necessário.

Apresenta-se Burnout como um estresse psicossocial ligado a determinadas condições e organização de trabalho, é importante achar os seus fatores de risco para que possam pensar em intervenções adequadas para evitar, reduzir ou eliminar a Síndrome de Burnout. No que diz respeito ao trabalhador, esse deve considerar avaliar suas estratégias de conflito a situações de estresse, buscando dividir suas dificuldades com chefia, colegas de trabalho, amigos e familiares. Uma vida equilibrada, com atividade de lazer e hábitos de vida saudável, também auxilia na prevenção da síndrome.

De acordo Carlotto (2009) o profissional deve ter, atitudes positivas em relação ao trabalho, elogiar as pessoas que atende em seus progressos, desenvolvendo relações positivas com as mesmas, procurar manter a confiança mesmo quando ocorrem fracassos, ter em mente que atender/auxiliar as pessoas é seu trabalho e, portanto, trata-se de uma situação profissional procurar ajustar as atitudes e expectativas de acordo com cada caso e situação. O profissional não é o único responsável pelo bem-estar dos que atende. Manter-se atualizado, buscar a realização de cursos, seminários e grupos de discussão, aprimorar as habilidades de comunicação e de relacionamento interpessoal.

Existem diferentes formas de intervenção em nível individual, no entanto, é importante salientar suas limitações, podendo inclusive mascarar o problema devido ao consenso de que Burnout tem suas origens na organização do trabalho. Há importantes advertências sobre consequências quando se pensa em intervenções unicamente voltadas ao trabalhador.

Conforme Carlotto (2009) esse foco de intervenção não há dúvidas de que beneficia o trabalhador, mesmo que de forma temporária, no entanto, pode reforçar a concepção equivocada de que esse é um problema do indivíduo e a ele cabe a sua solução, reforçando seu sentimento de fracasso, isolamento e baixa autoestima. A intervenção deve privilegiar a organização do trabalho, forma de execução e contexto social mais amplo. Burnout não é um fenômeno intrapsíquico, mas psicossocial.

2.5 AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO NO STRESS PROFISSIONAL

Conforme os estudos até então realizados, notou-se que o estresse ocupacional tem origem, em grande parte dos casos, em fatores internos, concernindo à interpretação individual quanto ao enfrentamento da situação desafiadora e, por conseguinte, ao sentimento de incapacidade.

Segundo Bicho e Pereira (2007), as intervenções no campo do estresse organizacional podem dividir-se em primárias, secundárias e terciárias, valendo afirmar que as intervenções primárias têm um caráter organizacional, orientando-se pelo princípio de que as consequências negativas do estresse podem ser combatidas

através da eliminação, ou redução, das fontes de estresse do ambiente de trabalho, minimizando as pressões colocadas sobre os empregados.

As intervenções secundárias, segundo Bicho e Pereira (2007, p. 5) são “[...] dirigidas aos empregados, individualmente ou em grupo, visando reduzir o impacto dos estressores organizacionais, e não, a os estressores”. Para tal algumas técnicas, como relaxamento, meditação, ioga, o desenvolvimento de capacidades de gestão de tempo ou de resolução de conflitos podem ser bastante benéficas:

Não sendo uma solução preventiva, este tipo de intervenções apresenta algumas vantagens, nomeadamente a rapidez da sua implementação, o desenvolvimento de uma maior flexibilidade dos trabalhadores e de novas competências para lidar com estressores que não podem ser eliminados do trabalho. A grande desvantagem passa pela possibilidade de se tornar apenas num atenuamento em situações de stress estrutural, sem que as causas sejam realmente analisadas, reduzidas e eliminadas. Com o tempo os riscos de exaustão ou esgotamento mantêm-se, com a agravante de implicarem a passagem de uma parte significativa da responsabilidade para os empregados, retirando-a da organização ou da sua gestão (BICHO; PEREIRA, 2007, p. 5)¹¹.

A intervenção terciária tem uma perspectiva de ‘tratamento’ e não de prevenção, dirige-se a pessoas com problemas de saúde e de bem-estar, em resultado do estresse ocupacional. As intervenções terciárias são cada vez mais subcontratadas a consultores externos à empresa, garantindo por isso a confidencialidade e a proteção da privacidade do empregado.

Neste sentido, Costa (2010) afirma que, para assegurar a eficácia da implementação de intervenções de Gestão do estresse ocupacional, existem atividades de planeamento e sistematização, percorrendo-se três estágios distintos: diagnóstico, intervenção e avaliação:

- a) **Diagnóstico:** tem como objetivo averiguar quais os níveis de *strain* existentes junto dos empregados da organização, bem como as suas principais causas e fatores mediadores.
- b) **Avaliação:** nesta fase a intervenção tem que ser definida, de acordo com o diagnóstico relativo às fontes de *stress*.
- c) **Intervenção:** na última fase procura-se verificar até que ponto foram alcançados os objetivos pretendidos (avaliação), bem como os custos envolvidos. Os critérios de avaliação devem ser específicos, mensuráveis

¹¹ BICHO; PEREIRA, 2007, p. 5

pelos instrumentos utilizados na etapa de diagnóstico, e não apenas uma melhoria do bem-estar geral. (COSTA, 2010, p. 3)¹².

Deste modo, antes de se implementar quaisquer medidas interventivas, é necessário, primeiramente, avaliar se no caso estudado existe, de fato, o estresse ocupacional do colaborador, analisando, posteriormente, quais os fatores que ocasionam a situação estressora, definindo, por fim, quais as medidas necessárias ao combate ao estresse ocupacional.

Gottlieb (2012) afirma que somente um tipo de intervenção não será suficientemente efetivo ao combate do estresse ocupacional, devendo então realizar uma abordagem abrangente do problema deve incluir as três formas de intervenção, anteriormente, demonstradas. Ademais, Gottlieb (2012) frisa que as diferenças individuais serão preponderantes no combate ao estresse ocupacional, percebendo que elas não permitem que o mesmo estímulo evoque sempre a mesma resposta nas pessoas, explanando, em seguida, sobre o coping. Assim, recorre-se a programas de assistência aos empregados, que tipicamente envolvem aconselhamento individualizado em termos de identificação dos estressores e estratégias de coping, bem como o diagnóstico de potenciais efeitos negativos noutras facetas da vida, nomeadamente na familiar.

O coping ou comportamento de enfrentamento, segundo Antoniazzi et al. (1998) poderá ser entendido como o conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas e situações estressantes, crônicas ou agudas. Evidentemente, o comportamento de enfrentamento varia de pessoa para pessoa, tendo em vista que tais estratégias terão como base a própria estrutura psicológica e comportamental do indivíduo que, de acordo com seus próprios recursos e os aspectos situacionais, construirá a medida necessária. Assim, observando as possíveis medidas de prevenção ao estresse ocupacional, evidencia-se a necessidade de observar os fatores que influenciam os profissionais de educação a renunciarem seus postos profissionais.

2.5.1 Causas e Fatores que Desenvolvem o Estresse

¹² COSTA, 2010, p. 3

As causas do estresse podem ser internas ou externas, de acordo com a psicóloga Marilda Lipp, fundadora do Centro Psicológico de Controle do Stress e professora da Pontifícia Universidade Católica de Campinas. As que vêm de fora são acidentes, mudanças de casa ou emprego, casamentos, perdas de amigos ou familiares, congestionamentos, discussões e outros acontecimentos sob os quais o indivíduo não tem controle algum. As que vêm de dentro de cada pessoa são valores, crenças, padrões de comportamento, expectativas irreais e ansiedades.

Os geradores externos e internos aumentam na determinação do nível de estresse que será experimentado, entretanto a somatória dos estressores é mediada por dois fatores importantes, que são o repertório de estratégias de coping (formas de lidar com o estresse) e vulnerabilidade, explica Marilda. Segundo ela, algumas pessoas parecem ter uma tendência crônica para se estressarem. Essa propensão, pelo que temos visto em clínica e em pesquisas, é algumas vezes o produto das predisposições genéticas com o modo de vida da pessoa.

Como o estresse sempre existiu, já que ele é necessário para ativar nossas reações a situações adversas. O atual estilo de vida é considerado, por boa parte dos especialistas, o grande vilão. A rapidez das informações, o mercado competitivo e a famosa correria do dia a dia sobrecarregam as pessoas. Em um mundo onde tudo é resultado, onde os valores cederam espaço às aparências, onde o ser foi substituído pelo ter, acontece o estresse. Hoje em dia, as pessoas vivem correndo atrás, mas muitas vezes não sabem nem o que estão buscando.

Para fugir desses fatores que podem levar ao estresse, Marilda dá algumas dicas: Acorde com tranquilidade, a programação da vida não precisa ser seguida com pressão. Essa é uma oportunidade de você começar a aprender a gerenciar seu tempo; faça atividades físicas que deem prazer; tenha um trabalho prazeroso; observe os excessos de sua vida; relaxe as tensões do corpo aprendendo técnicas de relaxamento; proteja sua mente para não acelerar seus pensamentos; tenha uma alimentação saudável; aceite que investir em você gera mudanças externas verdadeiras e tenha um hobby. O corpo quando estiver em processo de stress ele gera hormônios e adrenalina, esses hormônios vêm a ajudar o corpo a ter uma reação adequada a ambientes hostis que geram ameaças e prejudicam o bem-estar do ser humano.

Pode-se também entrar em risco com o stress exposto com mudanças de comportamentos e alterações de humor, o stress poderá afetar o seu desempenho sexual diminuindo cada vez mais, de modo que o prazer e o sentimento de satisfação são mais difíceis. Com esses problemas que o stress provoca em algumas pessoas elas podem até começar a procurar algumas substâncias como drogas, bebidas alcoólicas, fumo e etc. Tudo isso é com o intuito de amenizar todos aqueles sintomas, claro que sem sucesso, o stress irá aumentar e poderá agravar sua situação de saúde pondo-se em risco.

Mesmo a pessoa sabendo lidar com estresse é impossível eliminá-lo por inteiro, seus malefícios podem ser diminuídos. Contudo, o indivíduo não pode se afugentar do stress e não possui estratégias para com ele lidar, portanto, suas ações podem atingir efeitos negativos preocupantes.

O aumento do stress pode ocasionar problemas extremamente sérios para o ser humano e para o seu ambiente de trabalho. De tal modo, no instante em que o profissional dá o máximo de si, para ter a finalidade de atender as diversas exigências do trabalho altamente responsáveis.

Fatores e sintomas do stress podem ser indefinidos e ao mesmo tempo compreensivos. Se demonstrar sinais de cansaço constante, dores musculares, dores de cabeça e resfriados, além da pressão alterada. Problemas gastrointestinais, distúrbio do sono ou qualquer distúrbio ou incômodo que persista por um período mais longo do que quatro a cinco dias, você deverá procurar ajuda de um profissional da área.

2.5.2 O estresse nas profissões contemporâneas

O estresse é um problema de ordem psicológica ligada diretamente à vida cotidiana, na qual o indivíduo lida com problemas de diversas naturezas e origens: sociais, pessoais, conjugais, familiares. Destes contextos, destaca-se o âmbito profissional, sendo este um dos que mais acarretam as situações estressantes, surgindo então o estresse ocupacional.

De acordo com Paschoal e Tomayo (2005, p. 173) o estresse ocupacional pode ser definido “[...] com ênfase nos fatores do trabalho que excedem a capacidade

de enfrentamento do indivíduo ou nas respostas fisiológicas, psicológicas e comportamentais dos indivíduos aos estressores”.

Evidentemente, há convergência na opinião dos autores em afirmar que o estresse, independentemente do contexto, abrange a incapacidade do indivíduo em lidar com situações problemáticas, percebendo reações psicológicas negativas, as quais, em um período mais longo, poderão acarretar manifestações fisiológicas, valendo trazer à tona as seguintes considerações:

O estresse é o resultante da percepção sobre a discordância entre as exigências da tarefa e os recursos pessoais para cumprir as ditas exigências. Uma pessoa pode sentir esta discordância como desafio e, em consequência, reagir dedicando-se à tarefa. Caso contrário, se a discordância é percebida como ameaçadora, então o trabalhador enfrentar-se-á com uma situação estressante negativa, que pode conduzi-lo a evitar a tarefa (SEEGER E VAN ELDEREN APUD BALASSIANO ET AL. 2011, p. 754)¹³.

Além disso, Figueroa et al. (2001) afirma que o estresse no trabalho se dá pela deficiência de um ambiente que seja propício à produtividade e às relações interpessoais com os demais que estão inseridos no ambiente de trabalho, bem como as exigências da organização ou do emprego, definindo seus aspectos:

As definições de estresse ocupacional dividem-se de acordo com três aspectos: (1) estímulos estressores: estresse ocupacional refere-se aos estímulos do ambiente de trabalho que exigem respostas adaptativas por parte do empregado e que excedem a sua habilidade de enfrentamento (*coping*); estes estímulos são comumente chamados de estressores organizacionais; (2) respostas aos eventos estressores: estresse ocupacional refere-se às respostas (psicológicas, fisiológicas e comportamentais) que os indivíduos emitem quando expostos a fatores do trabalho que excedem sua habilidade de enfrentamento; (3) estímulos estressores-respostas: estresse ocupacional refere-se ao processo geral em que demandas do trabalho têm impacto nos empregados (JEX APUD PASCHOAL E TAMAYO, 2005, p. 2)¹⁴.

Deste modo, nota-se que o estresse ocupacional está diretamente relacionado com a sobrecarga de funções desajustada à capacidade e recursos que necessitam para trabalhar, observando também que o estresse ocupacional pode ser entendido como um conjunto de perturbações psicológicas ou sofrimento psíquico associado às experiências de trabalho.

¹³ SEEGER E VAN ELDEREN APUD BALASSIANO ET AL. 2011, p. 754

¹⁴ JEX APUD PASCHOAL E TAMAYO, 2005, p. 2

De acordo com Paschoal e Tamayo (2005), Cooper, em 1993, definiu o estresse ocupacional como um problema de natureza perceptiva, resultante da incapacidade de lidar com as fontes de pressão no trabalho, tendo como consequências problemas na saúde física, mental e na satisfação no trabalho, afetando o indivíduo e as organizações.

Evidentemente, o estresse ocupacional ocorre quando o trabalhador percebe que não está sendo capaz para realizar as tarefas solicitadas, provocando sofrimento, mal-estar e um sentimento de incapacidade para enfrentar as situações enfrentadas no contexto profissional, percebendo então a falta do atendimento à necessidade de autorrealização.

O estresse ocupacional, de acordo com Ross e Atmaier apud Bicho e Pereira (2007) é ainda definido como a interação das condições de trabalho com as características do trabalhador, de tal modo que as exigências que lhe são criadas ultrapassam a sua capacidade em lidar com elas.

Logo, o estresse ocupacional é um processo predominantemente interno, tendo em vista que se relaciona diretamente com o sentimento de incapacidade e/ou desmotivação do colaborador em desempenhar determinada tarefa, notando, deste modo, que a insatisfação progride com o passar do tempo e, por conseguinte, a improdutividade do colaborador.

2.5.3 Definição de Termos

A síndrome do esgotamento profissional: é um tipo de reação prolongada a fatores estressantes emocionais e interpessoais repetitivos e constantes no trabalho. Também recebe as denominações de síndrome de *burnout* ou sensação de estar acabado.

O indivíduo que antes apresentava grande interesse afetivo no trabalho e com seus pares, desgasta-se e, após algum tempo, desiste, perde a energia, ou se “queima” por completo. Sente que sua relação com o trabalho lhe parece vazia, sem interesse, sendo que qualquer esforço é taxado como inútil.

Destacam-se três características principais na síndrome do esgotamento profissional:

- a) Presença de exaustão emocional;
- b) Despersonalização (insensibilidade ou afastamento das pessoas que deveriam receber os cuidados ou os serviços relacionados com a função do trabalho);
- c) Redução do envolvimento pessoal no trabalho, com conseqüente sensação incompetência e insucesso no trabalho.

Síndrome de *Burnout*, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberger, um médico americano. O transtorno está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde). Sua principal característica é o estado de tensão emocional, estresse crônico, provocado por condições de trabalho físico, emocionais e psicológicas desgastantes.

A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso.

Profissionais das áreas de educação, saúde, assistência social, recursos humanos, agentes penitenciários, bombeiros, policiais e mulheres que enfrentam dupla jornada correm risco maior de desenvolver o transtorno.

Sintomas típicos da síndrome de burnout: é a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas, como ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo, baixa autoestima.

Dor de cabeça, enxaqueca, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de asma, distúrbios gastrintestinais são manifestações físicas que podem estar associadas à síndrome.

Estresse Educacional: A maioria dos professores que atua na Educação Básica tem uma reclamação em comum: sofre de estresse ou conhece quem já passou por isso. Em geral, as causas apontadas são a frustração diante da precariedade dos recursos para o trabalho; a pouca autonomia para ministrar os conteúdos em sala; a violência escolar; a indisciplina dos alunos; a falta de apoio da gestão e da família dos

estudantes; e a pouca formação – que faz falta em momentos decisivos no dia a dia em sala, quando o professor fica sem saber como agir.

Estresse profissional: Às vezes as pessoas confundem cansaço com estresse. Quando estamos casados precisamos de apenas uma boa noite de sono e nos recuperamos. Mas em quadros de estresse nem conseguimos dormir pois os pensamentos em turbilhão não permitem um sono regular.

O estresse se instala com o acúmulo de situações desgastantes do dia-a-dia emocionalmente. O estresse físico existe, mas o que o senso comum chama de estresse é o emocional.

O problema nunca é o que acontece com a pessoa, o problema sempre está no que a pessoa faz com o que acontece com ela. Há pessoas que lidam com os desastrosos mais terríveis mas elas têm o dom de não se deixar contaminar por maus tratos e dão a volta por cima. Outras pessoas se estressam até com um simples pedido feito pelo chefe de forma totalmente tranquila.

O que determina o quanto uma pessoa irá se estressar é a própria fragilidade emocional de cada um associada a sua história de vida – quanto mais traumas emocionais mais facilidade para estresse

Sobrecarga profissional: Pode acontecer de várias formas. A sobrecarga traz consequências para a sua vida como cansaço físico e mental, irritação, nervosismo, tensão, estresse, insônia e por fim, a queda na sua produtividade.

Se há um lado bom, pode-se dizer que a sobrecarga não é um “privilegio” só de uma pessoa, mas há muita reclamação dos funcionários em todos os setores quanto à sobrecarga de trabalho especialmente pela insatisfação que ela traz.

Depressão: ou depressão nervosa é um estado patológico com um humor triste e doloroso associado à redução da atividade psicológica e física. A pessoa afetada pela depressão se sente impotente e a doença vem quase sempre acompanhada de outros sintomas, como a ansiedade ou a insônia. A depressão pertence ao grupo de doenças do nosso tempo e segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde, em Genebra), ela está entre as três doenças que agravam cada

vez mais a qualidade de vida das pessoas. Ressaltamos também que a depressão afeta duas vezes mais as mulheres do que os homens

A ansiedade é um distúrbio emocional, um sentimento de insegurança intensa, de perigo iminente. Apesar de estar presente em todos os seres humanos, a sua intensidade varia de uma pessoa à outra. O medo é antes de tudo, um utensílio de urgência, de alerta, e permite ao homem fugir das situações perigosas. A ansiedade se torna patológica assim que o seu grau estiver desmedido em relação a uma situação, às circunstâncias externas e se a pessoa ansiosa não controlar mais a sua angústia. Chamamos de distúrbio de ansiedade quando a ansiedade ou preocupação está presente na maioria dos dias por 6 meses ou mais.

A ansiedade pode ser o sinal de uma patologia de origem nervosa a depressão. Ela também pode ser o sintoma de doenças orgânicas (cardiovasculares ou respiratórias). Existem inúmeras especialidades medicamentosas que tratam a ansiedade. Para distúrbios leves, a terapia e os remédios naturais (homeopatia, fitoterapia) podem ser suficientes. Nos casos mais sérios, deverão ser utilizados tranquilizantes e até antidepressivos. Um acompanhamento médico é estritamente necessário e até um tratamento psiquiátrico pode ser recomendado.

3 MARCO METODOLÓGICO DE PESQUISA

3.1. CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS

Essa investigação tem como objeto de estudo O Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima, segundo o olhar dos docentes da referida escola, essa investigação não só auxilia a temática de pesquisa, como enriquece a elaboração correta do trabalho de investigação para conclusão do curso de Doutorado em educação. É uma inquietação do investigador que nasce do desejo em tese, de aprofundar este tema através de estudos bibliográficos e pesquisas de campo. A linha pesquisa do Doutorado refere-se ao Sujeito, Formação e Aprendizagem, por verificar relevância de refinar e melhorar os conhecimentos para benefício próprio e de toda a comunidade científica que possa ser afetada com os resultados da presente investigação.

3.2. TIPO E NÍVEL DE INVESTIGAÇÃO

A investigação tem um enfoque quantitativo, porém utiliza técnicas de enfoque qualitativo. O nível de profundidade é correlacional e descritivo. Essa escolha ocorre pelo fato da preocupação do investigador não ser apenas com a os índices de pesquisa a que se referem a números e quantificação de dados, mas, com o entendimento e a percepção interpretação do que a pesquisa de campo na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá – Roraima descreve através dos fatos estudados realizados na devida escola. Nessa abordagem foi estudado e pesquisado questões sobre o Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) que envolve o professor. A abordagem dessa pesquisa ocorreu através da análise da coleta de dados e questionários de pesquisa quantitativa e qualitativa, dentro da ótica do processo

metodológico e analítico, na referida escola campo aplicado ao professor. Os levantamentos dos dados coletados possibilitará descrever a realidade encontrada na escola campo.

3.3. DESENHO DA INVESTIGAÇÃO

O desenho da investigação é não experimental, pois se realiza sem a manipulação deliberada das variáveis e trata de estudar apenas no contexto geral da problemática sugerida pelo tema sobre o Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) na realidade educacional, detectada mediante pesquisas de campo através de questionários aplicado na escola campo ao professor, e na pesquisa bibliográficas para depois avalia-lo, descreve-lo, observar as variáveis dentro dos grupos ou situações e em seguida fornece sugestões que possam auxiliar em mudanças favoráveis.

3.4. POPULAÇÃO E AMOSTRA

A amostra da pesquisa foi realizada com professores que atuam na Escola Estadual Mario Homem de Melo, está localizada na Vila Serra Grande I, no município de Cantá, estado de Roraima. Está situada na frente do único campo de futebol. A rua que se situa a sua frente é de pavimentação asfáltica e muito pouco movimentada, não oferecendo perigo aos discentes, nos horários de entrada e saída.

O docente Pedro Pontes Filho é o atual gestor dessa instituição de ensino e está desempenhando um excelente trabalho à frente da mesma, pois desenvolve sal função com autenticidade, responsabilidade e seriedade.

O período de funcionamento desse estabelecimento de ensino é apenas diurno, distribuído no turno matutino (das 07hs e 30mins às 11hs e 45min) e no turno vespertino (das 13hs e 30mins às 17hs e 45min), as aulas têm duração total de 4 horas, com intervalo de 15 minutos para alimentação e recreação dos discentes.

A escola oferta dois níveis de ensino, o Ensino Fundamental (do 3º ao 9º ano) e O Ensino Médio (1ª a 3ª série). O Ensino Fundamental está dividido em séries iniciais

(apenas do 3º ao 5º ano) e funciona no turno matutino, com um quantitativo de 48 alunos; e séries finais (do 6º ao 9º ano) e funciona no turno vespertino, com um quantitativo de 56 discentes. E o Ensino Médio (1ª e 2ª série), que funciona no turno vespertino, com um quantitativo de 36 discentes, alunos e do apoio aos docentes, por isso todo o questionário foi desenvolvido a fim de esclarecer esses aspectos e outros mais e viabilizar as formas que a leitura escolar pode ajudar os alunos e a melhorar a metodologia de ensino do professor no processo de ensino.

Conforme o desenvolvimento do estudo, a pesquisa campo foi realizada, com um questionário aplicado a 9 professores, onde foi formulado 29 perguntas para os professores, sendo 15 delas abertas e fechadas e 14 questões fechadas.

Da equipe de professores entrevistados são num total de 7 mulheres e 2 homens. Ao longo dos tempos o papel do professor vem sendo associada à imagem feminina por ter suas características consideradas meigas, delicadas e com maior atenção. Das professoras entrevistadas 6 são casadas e 1 solteiras e os 2 professores são casados.

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados através da aplicação de questionários com os professores da Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá – Roraima. Estes são os principais contribuintes para essa fonte de pesquisa onde foi adotado o tipo de investigação não experimental, para a realização desse trabalho de cunho teórico e de pesquisa de campo, a respeito de observar os fatores que levam Professor ao Esgotamento Profissional gerando a Síndrome de *Burnout* de professores, que é conhecida como uma exaustão física e emocional que começa com um sentimento de desconforto e pouco a pouco aumenta à medida que a vontade de lecionar gradualmente diminui perdendo o prazer do mesmo gerado por vários fatores sejam: profissionais, financeiros, variadas cargas excisas de trabalhos em escola, fatores sociais, psicológicos, emocionais e familiares, além de outros, utilizando uma abordagem investigatória com o método descritivo e correlacional, pois o mesmo teve como intuito, propor melhorias a escola pesquisada.

3.5.1 Processamento e análise de dados

O processamento foi efetuado por meio de dados levantados após vasta pesquisa com resultados vinculados aos instrumentos de coleta de dados, levantamentos bibliográficos e de questionários aplicados de validade lógica de suma importância, sobre O Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima, que é de total importância, pois a mesma possibilita essa pesquisa de formular e atender as problemáticas encontradas, analisar os objetivos e a investigação juntamente com os professores e alunos da referida escola campo através dos questionários. Os dados de pesquisa coletados foram transcritos e estão apresentados em quadros e gráficos. Todas as informações receberam o tratamento de análise de conteúdo para facilitar a interpretação dos dados quantitativos e qualitativos.

4 MARCO ANALÍTICO

4.1 RESULTADOS E ANÁLISE

Este estudo buscou embasamento nos teóricos: DANIEL GOLEMAN (1995), AUGUSTO CURY (2010), LIPP (2002), LIPP E ROCHA (1999), PASCHOAL E TOMAYO (2005), CARLOTTO (2009), BICHO E PEREIRA (2007), COSTA (2010) e o psicanalista Herbert J. Freudenberger fundador da teoria da Síndrome de *Burnout*, entre outros citados na pesquisa, e também, leitura pontual da construção do texto entre outros citados na pesquisa, com suas visões sobre o esgotamento profissional, estresse profissional, cansaço no cenário educacional que cerca o professor e a Síndrome de *Burnout* – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima. De acordo com as pesquisas, observações e questionamentos foram obtidas informações importantes referentes ao contexto da pesquisa. O enfoque dessa investigação é quantitativo com ajuda de técnicas qualitativas. Atinge um nível correlacional e descritivo de desenho não experimental. As teorias por boa que sejam não respondem a um problema, e sim abordam algumas de suas facetas. Uma explicação da totalidade é praticamente impossível, o que conduz a permanente busca de referências ao Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) dentro do cenário educacional. Neste capítulo serão analisados todos os dados coletados através dos questionários com 9 professores contendo 29 questões, iniciando-se por alguns pontos relevantes destacados na releitura proposta na pesquisa realizada na escola campo.

4.2. Análise de Dados da Pesquisa

4.2.1 Caracterização da Escola Campo

A Escola Estadual Mario Homem de Melo, está localizada na Vila Serra Grande I, no município de Cantá, estado de Roraima. Está situada na frente do único campo de futebol. A rua que se situa a sua frente é de pavimentação asfáltica e muito pouco movimentada, não oferecendo perigo aos discentes, nos horários de entrada e saída.

O docente Pedro Pontes Filho é o atual gestor dessa instituição de ensino e está desempenhando um excelente trabalho a frente da mesma, pois desenvolve sal função com autenticidade, responsabilidade e seriedade.

O período de funcionamento desse estabelecimento de ensino é apenas diurno, distribuído no turno matutino (das 07hs e 30mins às 11hs e 45min) e no turno vespertino (das 13hs e 30mins às 17hs e 45min), as aulas têm duração total de 4 horas, com intervalo de 15 minutos para alimentação e recreação dos discentes.

A escola oferta dois níveis de ensino, o Ensino Fundamental (do 3º ao 9º ano) e O Ensino Médio (1ª a 3ª série). O Ensino Fundamental está dividido em séries iniciais (apenas do 3º ao 5º ano) e funciona no turno matutino, com um quantitativo de 48 alunos; e séries finais (do 6º ao 9º ano) e funciona no turno vespertino, com um quantitativo de 56 discentes. E o Ensino Médio (1ª e 2ª série), que funciona no turno vespertino, com um quantitativo de 36 discentes.

4.2.2 Histórico da escola

Escola Estadual Mário Homem de Melo, localizada na Vila Serra Grande I, Município do Cantá, Estado de Roraima, criada em 6 de Novembro do ano de 1979, através do Decreto Lei nº. 78 do Excelentíssimo Senhor Governador do Território Federal de Roraima na gestão Dr. Ottomar de Souza Pinto, e sob a inteira responsabilidade da Secretaria de Educação e Cultura, quanto ao atendimento de supervisão e orientação dos serviços nesta época na gestão do supervisor Cristóvão, tendo como primeira discente a Srª. Rute. A origem do nome da instituição deu-se em homenagem a um dos primeiros prefeitos do ex-território de Roraima Senhor Mário Homem de Melo, nomeado pelo Excelentíssimo Senhor Governador do Estado do Amazonas. A princípio a escola foi construída no sítio do senhor, José Pereira

Evangelista, mais conhecido por “Zé de Nana”, denominado Santa Rita, constituída pelo efetivo de 13 discentes, que estudavam de forma multisseriado e, funcionava em um barracão de palha feito pela própria comunidade, funcionando durante um ano.

Em 1980, a escola foi mudada para o terreno do Sr. Marcos de Sousa Lima, também funcionava em um barracão de palha feito pela própria comunidade, e também estava organizada num sistema multisseriado. A mesma foi construída nesse local devido à falta de transporte para os discentes e o terreno ser mais propício ao acesso dos mesmos, e também funcionou nesse lugar por um ano, em um barracão feito pela comunidade local. Nesse período foi gerida pela docente Antônia de Sousa Lima.

No ano de 1980, durante a gestão do prefeito de Boa Vista o Sr. Júlio Augusto Magalhães Martins, Ainda no terreno do Sr. Marcos de Sousa Lima, iniciou-se a construção do prédio da nova escola, com uma estrutura em alvenaria, contendo uma sala de aula, um quarto (que servia de alojamento para o docente responsável) e uma copa. Nesta época a docente responsável era a senhora Antônia de Sousa Lima, permanecendo por um ano, sendo substituída no ano seguinte pela docente, Maria Elde Cabral da Silva, atendendo um efetivo de 42 discentes, funcionando também num sistema de multisseriado.

Em 1981, iniciou-se a construção da Vila Serra Grande I, que nesse período pertencia ao Município de Bonfim, que nessa época era administrado pelo Prefeito Sr. Josemar Saraiva. Na oportunidade, ele mandou construir na vila um novo prédio para escola, nessa nova estrutura apresentava 01 sala de aula, 01 copa e 01 sala para direção, permanecendo nesse local por um ano. A Sr^a Maria Elde Cabral da Silva continuou sendo a docente responsável, atendendo um efetivo de 58 discentes, funcionando também num sistema de multisseriado de ensino.

No ano de 1982, a docente Maria Elde Cabral da Silva foi empossada como diretora, na gestão do Governador Romero Jucá. E com o aumento no quantitativo de docente foi contratada a primeira merendeira e zeladora, a senhora Maria Irismar Rufino Andrade. Nesse período a escola já contava com um grupo de 04 docentes, que atendiam às séries iniciais do Ensino Fundamental. A escola já não mais funcionava num sistema multisseriado de ensino, pois o efetivo de docentes estava distribuído da seguinte maneira: um para cada série. E funcionou nesse prédio durante quatro anos.

Em 1984, foi construída uma nova escola na gestão do governador, Ottomar de Sousa Pinto, ficando a antiga servindo de casa de apoio para os docentes. No ano seguinte, foi autorizada a implantação da 5ª série. Em 1990 passou a ser denominada Escola de Ensino Fundamental Mário Homem de Melo, com mais de 100 discentes. Já em noventa e oito a escola com 140 discentes, passou a ser, Escola Estadual Mário Homem de Melo, sendo ampliada com mais 04 salas de aula, na gestão do Dr. Ottomar de Souza Pinto, Governador do Estado de Roraima, sendo inaugurada em dezembro de 1994. Com uma estrutura física composta por 08 salas de aula, 02 banheiros, 01 feminino e 01 masculino, 01 copa, 01 depósito para merenda, área para refeitório, 01 sala pequena para direção e secretaria, recebendo ainda 01 quadra poliesportiva sem cobertura.

A Escola atualmente está enquadrada como escola de pequeno porte, e tem como gestor o docente Pedro Pontes Filho, a escola não conta com uma Equipe Pedagógica, todo o trabalho é executado pelo gestor, com apoio dos docentes e o pessoal de apoio técnico administrativo. O quadro de lotação deste Estabelecimento é formado por dez (10) docentes, que atendem as duas modalidades de Ensino (Fundamental e Médio) que está distribuído nos dois turnos: matutino e vespertino, contamos ainda com o quadro bastante restrito de Pessoal de apoio técnico administrativo formado por apenas oito (08) funcionários, que são distribuídos para atender todas as necessidades da escola.

No decorrer do ano vigente a escola desenvolveu alguns Projetos, que contribuíram para a formação dos discentes. Todos esses Projetos visam o pleno desenvolvimento do discente, construindo seu conhecimento com base na preservação e conservação do meio em que vivem, colocando o discente como parte integrante da sociedade, sempre direcionado para a prática da reflexão e do senso crítico. Esse é um trabalho que leva tempo, mas esperamos que as mudanças aconteçam gradativamente. Outras ações foram realizadas na escola como: a realização de datas comemorativas, às quais foram eventos proveitosos que contou com a participação de todos os funcionários e comunidade. A escola nesta perspectiva, busca desenvolver um trabalho voltado a proporcionar ao discente uma bagagem de conhecimento significativos, que fomentará e direcionará a sua construção social.

4.2.3. Interior da escola

4.2.3.1. Aspecto físico da escola

No que se refere à estrutura física a escola está constituída por cinco salas de aula, cada uma com quatro ventiladores e com tamanho suficiente para acomodar todos os discentes e para o professor desenvolver um bom trabalho; Uma sala de vídeo, que os docentes constantemente utilizam; Uma biblioteca, que é usada pelos docentes para realização de diversas atividades de pesquisa; Um laboratório de informática, com internet, que é utilizado constantemente pelos discentes e pelos docentes para pesquisa; Uma secretaria; Uma copa com um depósito, onde é armazenada a merenda escolar e com refeitório, constituído por mesas e cadeiras; Dois banheiros, sendo um masculino e um feminino, com cinco divisórias cada um.

Nessa estrutura física também estão presente uma quadra poliesportiva, não coberta, utilizada para aulas de Educação Física e para os eventos realizados pela escola; Uma sala para os docentes, onde existe um computador com internet e várias mesas para facilitar o planejamento pedagógico; Um depósito, onde ficam armazenados os materiais didático-pedagógicos, que são utilizados pelos docentes e pela escola; E a escola conta com um amplo espaço externo, que as vezes são utilizados pelos docentes e até mesmo por ela para realização de algumas atividades.

Apesar de a escola ter um espaço físico pequeno há também um pátio destinado às atividades de jogos, recreação, palestras entre outras, que são realizados sempre que possível. Os docentes, juntos, desenvolvem brincadeiras direcionadas ao desenvolvimento físico e intelectual do discente, dando um sentido maior para a existência e a prática dos jogos e das brincadeiras na vida deles, pois existe atualmente uma preocupação com a valorização dos jogos e das brincadeiras, como forma de construção da identidade do discente.

No espaço físico da escola também existe uma quadra poliesportiva, que apesar de não ser coberta, é utilizada tanto pelos docentes de educação física para as suas aulas, como pelos docentes pedagogos, para realizar algumas atividades pedagógicas com seus discentes. Sempre que possível, ela é utilizada para realização

de gincanas, envolvendo todas as turmas e para realização de algum evento desenvolvido pela escola.

4.2.3.2. Recursos Materiais da escola

No que tange os recursos materiais, a escola possui duas televisões, três aparelhos de DVDs, duas caixas amplificadas, dois mimeógrafos, Um computador integrado com data show, dois computador e três impressoras que são utilizados, sempre que necessários por todos os docentes e funcionários, na busca de favorecer o processo de ensino-aprendizagem dos discentes.

Essa instituição de ensino também adota vários recursos pedagógicos, como: materiais didáticos (Livros de histórias infantis e livro com atividades prontas) e jogos pedagógicos (de montar, da memória, de maior e menor, quebra-cabeça, das formas geométricas, de pescaria dos numerais, de encaixe de letras, numerais e cores e os fantoches), que são utilizados com frequência por todos os docentes nas suas práticas didáticas pedagógicas.

4.2.3.4. Recursos Humanos da escola

No que se refere aos recursos humanos, a escola atualmente está enquadrada como escola de pequeno porte, e tem como gestor o docente Pedro Pontes Filho. A mesma não conta com uma equipe pedagógica, todo o trabalho é executado pelo gestor, com apoio dos docentes e o pessoal de apoio técnico administrativo. O quadro de lotação deste estabelecimento de ensino é formado por dez (10) docentes, que atendem as duas modalidades de Ensino (Fundamental e Médio) que está distribuído nos dois turnos: matutino e vespertino, contamos ainda com o quadro bastante restrito de pessoal de apoio técnico administrativo formado por apenas oito (08) funcionários, que são distribuídos para atender todas as necessidades da escola.

A Escola Estadual Mario Homem de Melo atende 148 discentes. Sendo 98 no Ensino Fundamental, anos iniciais (3º ao 5º ano), que estudam no turno matutino e anos finais (6º ao 9º ano), que estudam no turno vespertino. E o Ensino Médio (1ª a 3ª série), que estudando no turno vespertino. Não apresenta grupos organizados (APM, Grêmio Estudantil, Conselho Escolar, entre outros). Mas todo esse patrimônio humano propicia a criação de ambiente favorável à promoção de um processo de ensino significativo, oportunizando uma formação sólida no seu interior. Alicerçada numa prática educativa que viabilizará a introdução legítima de novos padrões de gestão democrática e de planejamento coletivo.

4.3 PERFIL SOCIOECONÔMICO DA COMUNIDADE ATENDIDA

Nessa comunidade a agricultura e a pecuarista é simplesmente um sistema de produção de alimentos, que envolve os indivíduos, seu trabalho e seu ambiente. Por isso esses tipos de atividades se tornam importantes e tem um papel essencial no contexto econômico das famílias envolvidas. Essas atividades acabam contribuindo para geração de emprego, de renda, de alimento e principalmente para desenvolvimento local. Os empreendimentos familiares são administrados pelas próprias famílias e neles as famílias trabalham diretamente, com ou sem o auxílio de terceiros. A gestão e o trabalho são predominantemente familiares. Pode – se dizer, também, que um estabelecimento familiar é, ao mesmo tempo, uma unidade de produção e de consumo, uma unidade de produção e de reprodução social.

A produção está voltada tanto para o abastecimento alimentar das famílias e dos animais, quanto para a geração de excedentes para a comercialização. Na luta pela sobrevivência empreendida por essa comunidade rural, a produção de alimentos para o consumo da família e para a manutenção da capacidade produtiva da terra, tem sido sempre fundamental. E dela dependendo a própria continuidade dessa produção de alimentos para a família e para as futuras gerações. O sucesso nessa luta se deve ao uso de tecnologia, de experimentação e de integração de novos conhecimentos. Todos os indivíduos dessa comunidade, através da agricultura busca de alguma maneira valorizar essa cultura.

A Escola Estadual Mario Homem de Melo pertence a uma comunidade constituída por um número elevado de migrantes oriundos de várias partes do país, principalmente da região nordeste do Brasil. A maioria são agricultores que trabalham no cultivo do abacaxi, da melancia, do mamão, da abóbora e de outros produtos agrícolas. Alguns são pecuaristas que trabalham com a criação de bovinos e caprinos. Outros são funcionários públicos municipais e estaduais. E alguns poucos são lavradores que prestam diárias ou serviços nas plantações e colheitas de produtos agrícolas e nas fazendas de bovinos e caprinos.

No tocante ao envolvimento dos pais e da comunidade geral no ambiente escolar é constante e significativo, pois decorre de um processo de mobilização e organização social, realizada de forma responsável e consciente, que possibilita um canal de participação no ambiente de ensino, contribuindo para o aperfeiçoamento do trabalho educativo e um bom relacionamento entre a comunidade e a escola.

4.4. Relação da escola com a comunidade

Ao realizar este trabalho e analisando os vários fatores existentes na relação da escola com a comunidade pude entender que há uma parceria entre ambas, para que aconteça uma educação de qualidade. Por isso, o processo de aprendizagem desenvolvido na escola não deixa de contemplar o meio em que o discente se insere, sua vida comunitária e familiar, dando ênfase às características econômicas, sociais, culturais, entre outros aspectos. Para a escola é muito importante considerar a família como eixo principal na relação entre escola-comunidade, esse fator deve ser compreendido e executado por todos da comunidade escolar, é a forma de exercer uma participação democrática.

A liberdade e a solidariedade são princípios e valores universais e devem orientar toda a ação educativa da escola, das organizações sociais das famílias e de outros seguimentos que queiram colaborar com a educação escolar. Dessa maneira a escola tem um relacionamento harmonioso com a comunidade onde está inserida, por isso procura desenvolver uma pratica de ensino eminentemente educativa, visando tanto à reflexão sistemática do conhecimento significativo e inovador. Alem

disso, busca dinamizar o processo de ensino e aprendizagem, através da mobilização dos potenciais dessa comunidade, no sentido de fazer com que esse processo passe a operar em todas as atividades humanas.

Nessa perspectiva o trabalho da escola vem favorece o desenvolvimento de um currículo dinâmico e substancial, capaz de proporcionar possibilidades de mudanças e transformações no processo educativo, promovendo a socialização de saberes, superando obstáculos, percebendo o educando como um ser global e a comunidade como parte integrante de sua formação. Dessa forma a escola está criando condições que viabilizam a construção da cidadania de seus discentes. Por isso quando a escola consegue ultrapassar seus muros, torna-se uma base cultural da comunidade em que está localizada. Há um ganho geral, pois a família passa a valorizar e reconhecer a instituição escolar e a estimular os estudos de seus filhos. O ambiente torna-se mais propício para a aprendizagem. Ao contribuir com a escola, à família passa a se reconhecer e a valorizar sua própria cultura.

4.4.1. Projetos desenvolvidos pela escola junto à comunidade

A escola desenvolve alguns projetos de ação social junto à comunidade, onde são realizadas várias atividades, como: cortes de cabelos, consultas odontológicas, palestras. Realiza também o projeto “Horta na Escola”, onde os pais dos discentes são responsáveis pela manutenção da horta. Dessa forma a escola utilizando-se desses tipos de projetos, tem o papel fundamental de ensinar juntamente com a comunidade e formar para a cidadania e instruir o indivíduo sobre seus direitos e deveres como parte integrante da sociedade favorecendo a participação dos discentes em relações sociais.

Assim a proposição dessa instituição social deve, sem sombra de dúvida, exercer uma função educativa junto à comunidade, e está se revela a partir de uma prática de discussões que primem por informar, aconselhar e encaminhar os mais diversos assuntos. Dessa forma, escola e a comunidade, em colaboração mútua, promoverão uma educação integral para o cidadão, em cumprimento com as exigências legais da sociedade. Todo esse esforço em desenvolver projetos envolvendo a participação plena da comunidade escolar propicia a escola um significa

especial, pois a mesma acredita que em parte realizou o seu papel como instituição de ensino.

No entanto, devido a sua localidade e ao número de discentes atendidos a escola não desenvolve muitos projetos para participar de concursos nacionais e locais, mas acredita que toda instituição de ensino deveria trabalhar nessa perspectiva, desenvolvendo projetos de ensino que proporcione a criatividade e a capacidades exploratórias do aluno para que através desse impulso possa evoluir. Dessa forma a escola como instituição cultural e pedagógica, precisa viabilizar a construção de projetos como instrumentos necessários para que os alunos possam apropriar-se do conhecimento acumulado ao longo da sua trajetória humana e cidadã.

Portanto a realização desses poucos projetos contribui para que a escola venha ter uma relação de harmonia, de respeito e de compromisso com desenvolvimento desse local, fortalecendo um vínculo de respeito e responsabilidade com os sujeitos constituem essa comunidade. Nesse sentido, realizar ações que possam influenciar a comunidade no processo de ensino-aprendizagem e articular o processo de interação escola-comunidade, já que a escola e a comunidade constituem-se como referenciais fundamentais para a formação do educando e é nessa articulação que a educação acontece de forma insubstituível.

Conforme o desenvolvimento do estudo, a pesquisa campo foi realizada, com um questionário aplicado a 9 professores, onde foi formulado 29 perguntas para os professores, sendo 15 delas aberta e fechadas e 14 questões fechadas.

4.5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS QUESTIONÁRIOS

Da equipe de professores entrevistados são num total de 7 mulheres e 2 homens. Ao longo dos tempos o papel do professor vem sendo associada à imagem feminina por ter suas características consideradas meigas, delicadas e com maior atenção. Das professoras entrevistadas 6 são casadas e 1 solteiras e os 2 professores são casados. Formuladas 29 perguntas aberta e fechadas, sendo 15 delas aberta e fechadas e 14 questões fechadas.

4.5.1 Pesquisa Realizada com os Professores

Quadro 1 – Qual Sua Idade, Sexo e Seu Nível de Formação? (Questão 1,2)

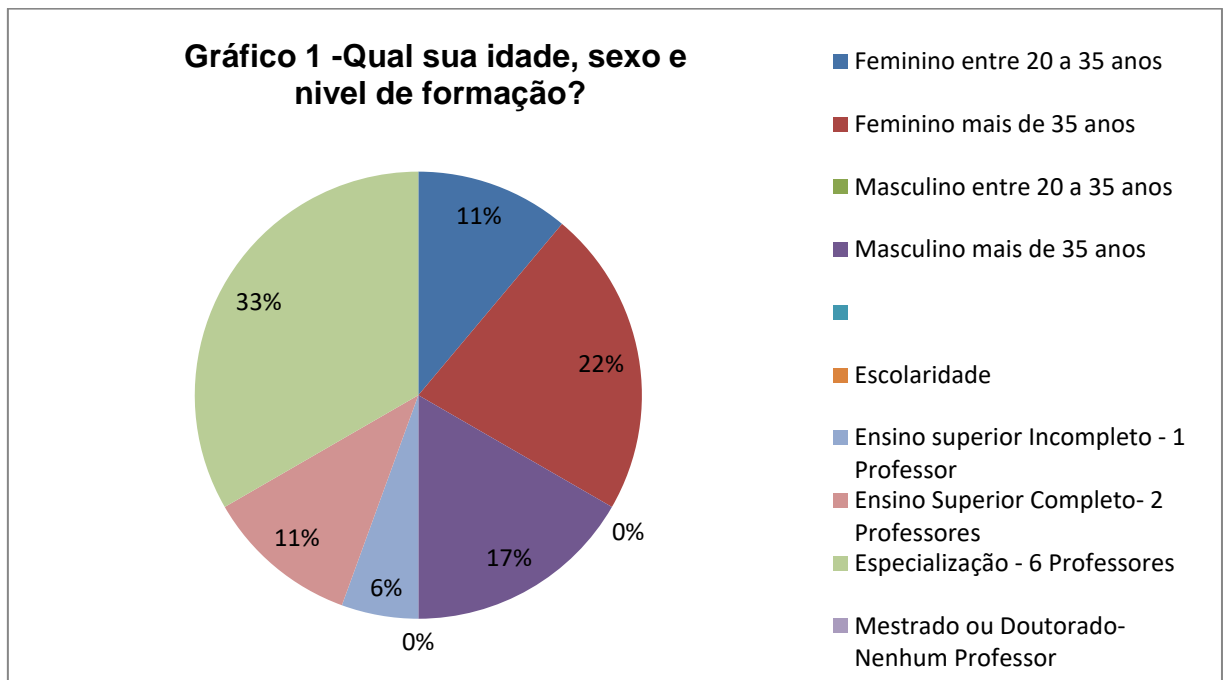
Professor (a)	IDADE	SEXO	NÍVEL DE FORMAÇÃO
P1	40	M	Ensino superior incompleto.
P2	31	F	Ensino superior completo.
P3	41	M	Especialização.
P4	49	F	Especialização.
P5	48	F	Especialização.
P6	32	F	Especialização
P7	64	F	Especialização.
P8	38	F	Ensino superior completo.
P9	47	M	Especialização.

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

As informações acima dos professores quanto a sua formação, mostra que quase todos possuem pós-graduação, isso mostra o preparo intelectual dos docentes com sua carreira de professorado. O relato dos professores no quadro acima só fortalece o projeto de lei apresentado ao Congresso Nacional pelo Ministério da Educação prevê a obrigatoriedade da formação em nível superior para todos os professores da educação básica. Hoje, a Lei de Diretrizes e Bases (no 9.394, de 20 de dezembro de 1996) determina formação mínima de nível médio na modalidade normal para os professores que ensinam nos anos iniciais do ensino fundamental, na educação infantil e no ensino médio.

A formação de docentes para atuar na educação básica far-se-á em nível superior, em curso de licenciatura, de graduação plena, em universidades e institutos superiores de educação, sugere o projeto, que altera o artigo 62 da LDB. Os requisitos mínimos de formação para os professores da educação infantil permanecem — ensino médio na modalidade normal. Essa regra da LDB, que exige a obrigatoriedade do diploma superior para os anos iniciais, não pode afetar o professor efetivo.

O projeto integra as medidas para melhorar a qualidade dos professores em exercício na educação básica e dos que receberão formação inicial em licenciatura. Neste último caso, o texto estabelece ainda que o Ministério da Educação pode definir nota de corte (nota mínima) no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) como pré-requisito para o ingresso em cursos de graduação para formação de professores, do ponto de vista quantitativo, e na qualidade dessa formação.



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

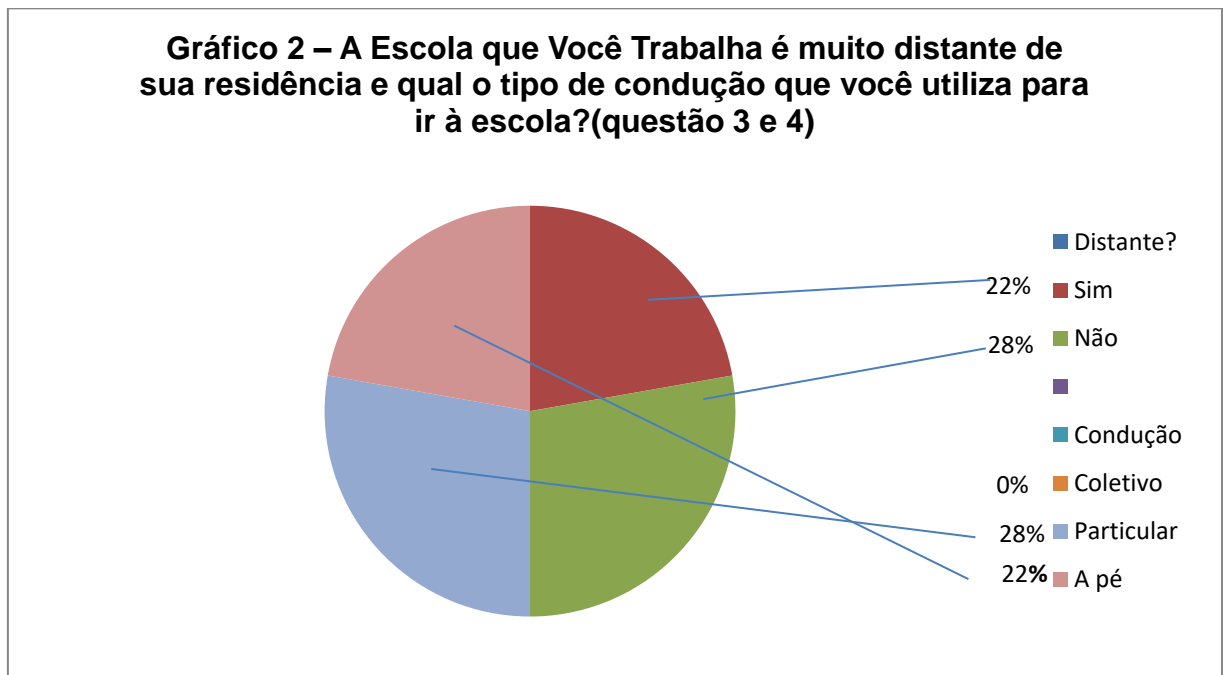
Quadro 2 – A Escola que Você Trabalha é muito distante de sua residência e qual o tipo de condução que você utiliza para ir à escola? (Questão 3 e 4)

Professor (a)	Sim	Não	Coletiva	Particular	A pé
P1		X			X
P2		X			X
P3	X			X	
P4		X			X
P5	X			X	

P6	X			X	
P7		X		X	
P8		X			X
P9	X			X	

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

Na questão do quadro acima, quatro professores moram na capital Boa Vista, numa distância de 51 km da escola que trabalham, indo de 4 a 5 vezes por semana na escola lecionar, enquanto outros residem na Vila Serra Grande o Município de Cantá.



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

Quadro 3 – Você trabalha com educação por:

Professor (a)	Vocação	Necessidade	Justifique
------------------	---------	-------------	------------

P1	X		Porque gosto de contribuir para formar cidadãos críticos e consciente de seu papel dentro dessa sociedade complexa e capitalista que marginaliza seus membros.
P2	X		Gosto de trabalhar com a educação por me sentir feliz, ver o aprendizado dos alunos principalmente, é maravilhoso.
P3	X		Me identifico com a definição e que me torna útil a contribuir com a sociedade.
P4	X		No início do trabalho fui por uma necessidade, mas com o passar do tempo me apaixonei pelo que faço e hoje trabalho por vocação.
P5	X		Eu sempre quis ser chamada de professora me identifico muito com o trabalho.
P6		X	Foi meu primeiro emprego que já iniciei por necessidade e como era a área que estava fui me aperfeiçoando.
P7	X		Trabalhar na educação temos possibilidades de formar pessoas para um futuro melhor e vimos nossos frutos bondosos.
P8	X	X	No início foi o único meio para suprir minhas necessidades, hoje vejo como busca de novas descobertas e contribuição na transformação do cidadão.
P9	X	X	E também por necessidade

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

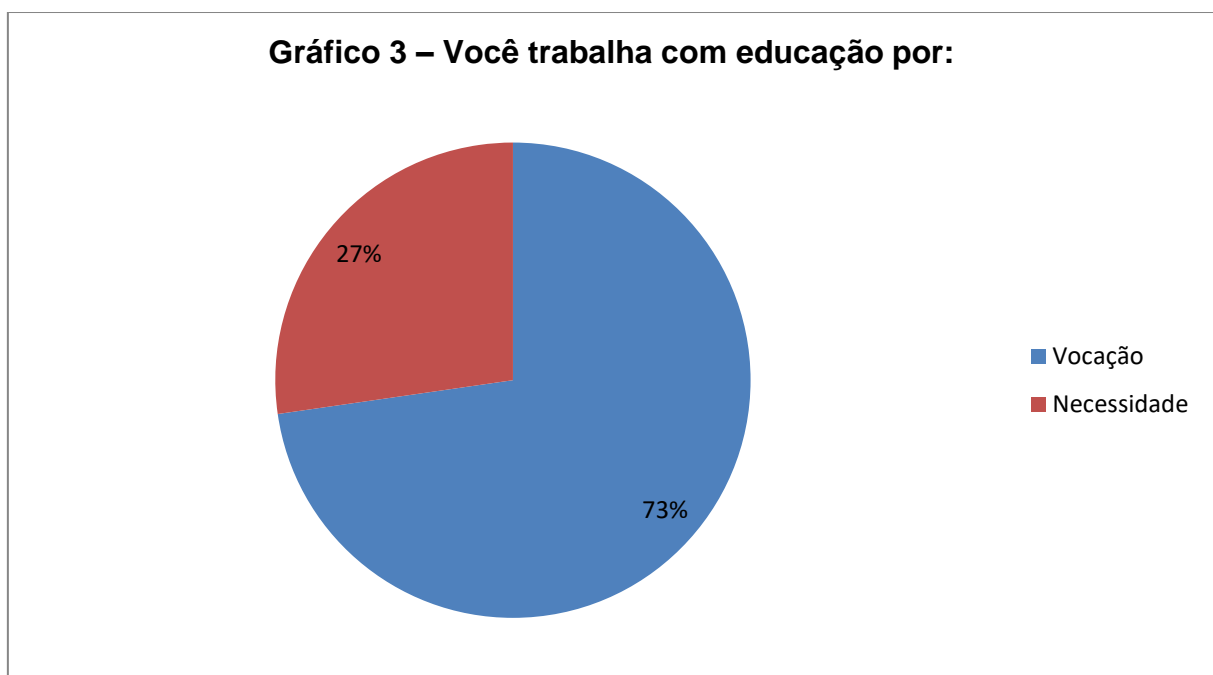
Conforme quadro acima grande maioria afirma que trabalham por Vocação em educação, contribuindo para formar cidadãos críticos e conscientes de seu papel

dentro dessa sociedade complexa e capitalista que marginaliza seus membros, pois trabalhar na educação proporciona possibilidades de formar pessoas para um futuro melhor e ver os frutos de todo um trabalho. Os Professores de educação fundamental, ensino médio ou universitário, eles são movidos pela paixão e dedicação, se emocionam em ver a transformação intelectual de seus alunos e não se importam em começar tudo de novo, com uma nova turma trazendo a renovação dos desafios.

A reciclagem, a constante atualização e principalmente a preocupação em trazer algo diferente para as aulas fazem parte da vida desses profissionais. São horas e até finais de semana inteiros em casa preparando conteúdo para prender a atenção dos alunos e fazer acontecer a transformação intelectual de cada um deles.

E é da mutação que ocorre durante do ano letivo que o professor promove a transformação, a evolução de cada aluno. E parece ser pouco tempo para acontecer esse milagre, mas é uma mudança a olhos vistos.

Essas novas atribuições aos professores segue uma tendência mundial, mas que também deve ser conciliada com a presença dos pais na escola. Sobre as vantagens de ser professor, isso não inclui o salário, ou o tempo livre, mas sim a gratificação de ver que mudou a vida de alguém através do conhecimento e que esses conteúdos vão ajudar aquele aluno a se tornar um bom profissional no futuro.



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

Quadro 4 – Você acumula Funções ou Contrato? Justifique.

Professor (a)	Sim	Não	Justifique
P1	X		Porque só dessa maneira consigo um salário digno.
P2		X	Trabalho um único horário com um só contrato.
P3	X		Tive a facilidade de conseguir ser aprovado em outro concurso público. Agradeço a Deus por isso.
P4	X		Eu trabalho por duas esfera ou seja pelo município e estado com a intensão de melhorar o salário.
P5	X		Trabalho em duas esfera município e estado.
P6	X		Municipal e estadual.
P7		X	Porque para ser mediador de aprendizagem toma um bom tempo em disponibilidade.
P8	X		Trabalho na esfera estadual e municipal, 16h em sala de aula e contrato de 25h pelo Estado e 20h em sala de aula com contrato de 30h pelo município.
P9	X		Trabalho na iniciativa privada.

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

Como regra, a acumulação remunerada de cargos públicos é vedada pela Constituição Federal. No entanto a própria norma constitucional excepcionou essa regra para algumas hipóteses quando ficar demonstrada a compatibilidade de horários, conforme se vê do artigo 37, inciso XVI:

“XVI - É vedada a acumulação remunerada de públicos, exceto, **houver compatibilidade de horários**, observado em qualquer o disposto no inciso XI”.

a) “a de dois cargos de professor;”

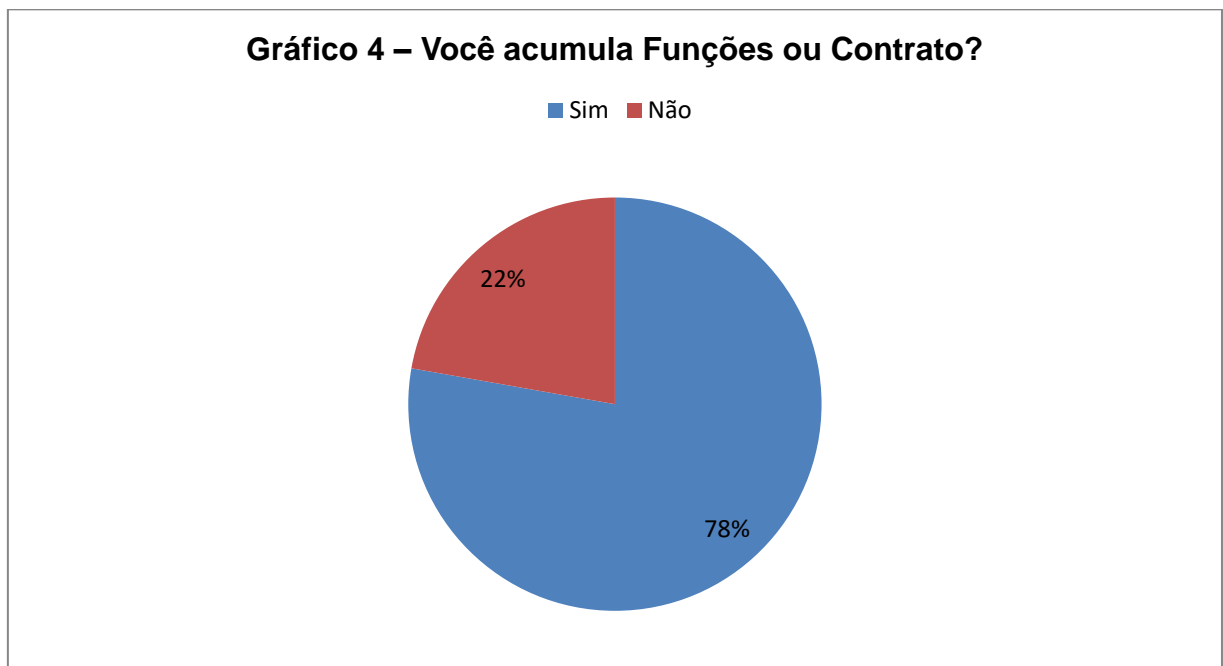
A partir da leitura do mencionado dispositivo, observa-se que a regra é a vedação à acumulação de cargos, empregos e funções públicas remuneradas, porém a Constituição traz exceções taxativas e, dentre elas, quando se tratar de acumulação de dois cargos de professor e houver compatibilidade de horários.

Portanto, dúvidas não há quanto à legalidade da acumulação remunerada de dois cargos de professor quando comprovada a compatibilidade de horários.

No entanto, o entendimento não é tão pacífico quando estamos diante de uma situação em que o servidor ocupa dois cargos de professor, demonstra a compatibilidade de horários, mas um deles é regido pelo regime de dedicação exclusiva.

Em que pesem as vozes dissonantes, já adiantamos nosso posicionamento, no sentido de que, embora o servidor labore em regime de dedicação exclusiva, se ficar demonstrada e comprovada a compatibilidade de horários, essa acumulação se mostra legal diante da norma permissiva da Constituição Federal.

Baseado nessa pergunta alguns professores afirmam ter dois contratos e estão amparados por lei. Porém no que se refere à temática de pesquisa sobre o esgotamento profissional, o professor deve estar atento, para que não incorra na rotina diária e estressante que cerca o seu dia profissional, procurando mudanças no estilo de vida, para prevenir ou tratar síndrome do esgotamento profissional.



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

Quadro 5 – Há quanto Tempo Atua como Professor no Ensino Fundamental e/ou Médio?

Professor (a)	Menos de 1 ano	De 1 a 2 anos	De 2 a 3 anos	De 3 a 4 anos	De 4 a 5 anos	Mais de 5 anos
P1						X
P2						X
P3						X
P4						X
P5						X
P6						X
P7						X
P8						X
P9						X

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima todos afirmam ter mais de 5 anos de experiências trabalhando com o ensino fundamental e médio, isso mostra como o desempenho pedagógico de cada professor tem sua característica individual, quanto a prática pedagógica. A atuação em magistério pelo professor, configura excelência com o passar dos anos, ou desgastes físicos, psicológicos, emocionais. A síndrome do esgotamento profissional analisa a rotina do professor e o nível de estresse desenvolvido no exercício de sua função, principalmente quando se tratar de acúmulos de cargos e funções exercidos pelo professor dentro ou fora da instituição.

Gráfico 5 – Há quanto Tempo Atua como Professor no Ensino Fundamental e/ou Médio?



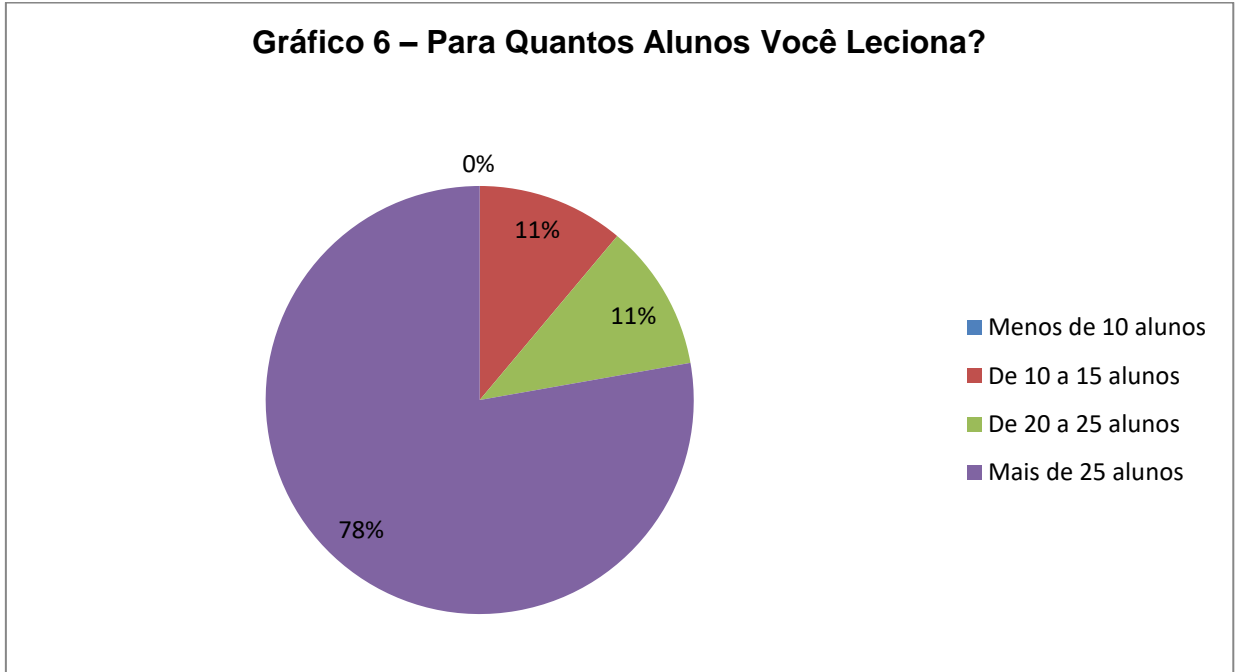
Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

Quadro 6 – Para Quantos Alunos Você Leciona?

Professor (a)	Menos de 10 Alunos	De 10 a 15 Alunos	De 20 a 25 Alunos	Mais de 25 Alunos
P1				X
P2				X
P3				X
P4				X
P5				X
P6			X	
P7		X		
P8				X
P9				X

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima a maioria dos professores afirmam ter mais de 25 alunos em sala de aula, isso no seu exercício constante de magistério na escola estadual Mario Homem de Melo na Vila Serra Grande 1, município de Cantá.



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

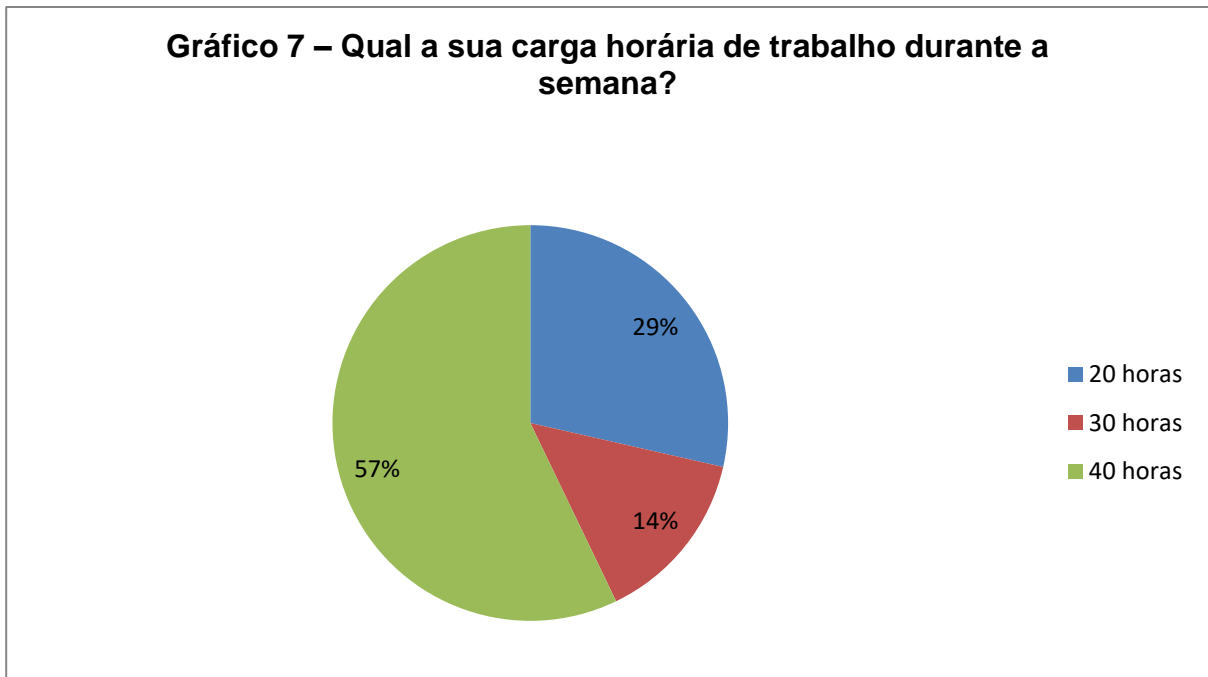
Quadro 7 – Qual a sua carga horária de trabalho durante a semana?

Professor (a)	20 horas	30 horas	40 horas
P1			X
P2			
P3			X
P4			
P5			X
P6	X		
P7			X

P8		X	
P9	X		

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima a maioria dos professores afirmam que sua carga horária de trabalho durante a semana são 40 horas, isso envolvendo outros contratos de trabalho desenvolvidos.



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

Quadro 8 – Você investe na sua formação? Como?

Professor (a)	Sim	Não	Justifique
P1	X		Fazendo cursos de formação continuada.
P2	X		Sempre que tem eu participo.
P3	X		Com cursos e formação profissional.
P4	X		Nos finais de semana faço curso do governo federal pela prefeitura e outros, curso uma 2ª licenciatura.

P5	X		Conhecimento é a base da nossa profissão.
P6	X		Sim. Com cursos particulares.
P7	X		Em cursos, em livros pedagógicos etc...
P8	X		Cursos de capacitação, preciso está sempre preparada, com informações que venham contribuir para o aprendizado dos alunos de forma significativa.
P9	X		Fazendo pós-graduação.

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima todos os professores investem em sua formação continuada, para melhor qualificação profissional. É necessário que o docente esteja em constante processo de formação, buscando sempre se qualificar, pois com uma formação continuada ele poderá melhorar sua prática docente e seu conhecimento profissional, levando em consideração a sua trajetória pessoal, pois a trajetória profissional do educador só terá sentido se relacionada a sua vida pessoal, individual e na interação com o coletivo.

Ele deve formar-se com a capacidade de refletir sobre sua prática educacional, sobre sua docência, já que, é através do processo reflexo que irá se tornar um profissional capaz de construir sua identidade profissional docente. Dessa forma, ele será capaz de se adaptar as diversas e rápidas mudanças no campo educacional, enfrentando assim as dificuldades encontradas a realidade da sala de aula.

A prática e o ato de reflexão dessa prática exercida no espaço da sala de aula contribuem para o surgimento de uma ressignificação do conceito de professor, de aluno, de aula e de aprendizagem. O professor deve assumir o papel de facilitador e mediador do conhecimento, um participante ativo da aprendizagem dos alunos, proporcionando uma aprendizagem em que o aluno seja sujeito do processo de ensino-aprendizagem. Dessa forma, podemos perceber a importância do professor na sua própria formação e na formação dos educandos. Agindo como mediador, o docente está dando a oportunidade aos alunos a terem autonomia na construção do seu próprio conhecimento como forma de compreender a realidade social em que vivem.

É preciso que o professor tenha consciência do seu papel social para que possa ajudar o aluno a compreender a sociedade em que está inserido e a complexidade do conhecimento que se pretende adquirir, tendo como meta principal uma aprendizagem voltada para resolver os problemas que a vida nesta sociedade irá apresentá-lo, dando uma visão crítico-reflexiva das coisas que se apresentarão ao longo da vida. Com isso ele terá a possibilidade de compreender e interpretar os problemas que emergem no cotidiano.

Deve fazer do seu trabalho em sala um espaço de transformação não reproduz apenas, mas produzindo conhecimento através de uma reflexão crítica. Com isso, estará se beneficiando com os resultados obtidos para solucionar seus problemas e alcançar seus objetivos. A ideia do professor reflexivo proporciona uma ação educativa, cujo objetivo é romper com as visões simplistas de tratar o conhecimento, transformando-os e atos críticos. A prática educativa é percebida como um traço cultural compartilhado que estabelece uma relação com outros âmbitos da sociedade.

É através de um processo formativo capaz de mobilizar os saberes da teoria da educação que os docentes compreenderão e desenvolverão as competências e habilidades necessárias para a investigação da sua própria atividade.



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

Quadro 9 – Você participa de encontros Pedagógicos? Justifique

Professor (a)	Sim	Não	Justifique
P1	X		Porque é nesses encontros que eu consigo verificar as dificuldades de cada aluno nas disciplina dos outros professores e discutir melhorias para o processo de ensino-aprendizagem.
P2	X		Sempre que tem eu participo.
P3	X		Mais na maioria das vezes elas não nos ensinam nada além do que já sabemos.
P4	X		É sempre muito bom pois são através desses encontros que conhecemos um pouco das experiências dos outros e falamos das nossas. Acontece as trocas de experiências.
P5	X		Quando acontece é sempre muito importante participar esta atualizado com as mudanças que acontece.
P6	X		No local de trabalho.
P7	X		Na maioria das vezes são enfadosos e cansativos. Porque o objetivo é para falar mau dos alunos. Não é tratado as soluções para resolver a problemática de aprendizagem significativa.
P8	X		Na escola onde trabalho, iremos fazer reuniões periódicas somente os professores.
P9	X		Para passar experiência.

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima os professores enfatizam que é muito importante os encontros pedagógicos, pois facilita todo processo de estruturação educacional na

escola e no planejamento da prática educacional, porque é nesses encontros que o professor consegue verificar as dificuldades de cada aluno nas disciplinas dos outros professores e discutir melhorias para o processo de ensino-aprendizagem. Antes de tematizar sobre a prática, é preciso capturá-la na forma de relatos e registros. Na primeira categoria, estão as escritas profissionais, como os relatórios e os diários de classe elaborados pelos professores. É importante ter clareza de que os relatos são sempre uma impressão da realidade, condicionada pelos saberes prévios de quem os produziu. Com base neles, é possível ter acesso às concepções dos professores. Já os registros são a documentação da prática que não passa pelo filtro ou pela interpretação de um relator.

Pensando nas reuniões pedagógicas, surgem indagações: “Reunir para quê?”, “Qual é a intenção do coordenador quando diz ser necessário realizar reuniões?”. Muitos educadores dizem que as reuniões pedagógicas não ajudam na prática de sala de aula e não aproveitam essas reuniões por desconhecerem o seu valor. Isso acontece porque nem sempre essas reuniões são bem elaboradas.

As reuniões pedagógicas, em primeira instância, precisam ser organizadas, e, para isso, o coordenador deve deixar claro quais são as vantagens da reunião, conforme explicita Torres:

As reuniões pedagógicas vêm sendo apontadas como espaço privilegiado para as ações partilhadas do coordenador pedagógico com os professores, nas quais ambos se debruçam sobre as questões que emergem da prática, refletindo sobre elas, buscando-lhes novas respostas e novos saberes, ao mesmo tempo (Torres, 2007, p. 45)¹⁵.

Desse modo, as reuniões pedagógicas são um espaço privilegiado para a discussão da prática pedagógica, bem como um ambiente propício para a reflexão, para a busca de soluções dos problemas que surgem e para o compartilhamento de novas metodologias de ensino.

Entretanto, as reuniões não alcançam de fato seus objetivos quando os seus envolvidos cumprem um papel meramente formal. Ou seja, participam dessas reuniões por obrigação, e não porque veem nelas um espaço para crescimento enquanto educadores/coordenadores.

¹⁵ Torres, 2007, p. 45

Outro fator que dificulta o andamento das reuniões é que estas são, em sua maioria, centradas em quem as conduz — o coordenador pedagógico. Este precisa se policiar para que suas ações não se tornem egocêntricas, pois o alvo das reuniões precisa ser o educador.

Além do espaço para reflexão, as reuniões pedagógicas devem ser um encontro para se darem avisos, distribuir materiais, informar diretrizes da empresa, discutir materiais, discutir problemas de caráter geral ou mesmo do prédio da escola.

Essas discussões não devem ser impostas; antes, devem surgir como fruto de situações do dia a dia, superando o cotidiano e contando com a participação efetiva dos professores e coordenadores. Pois essas reuniões também assumem uma função importantíssima de interação pessoal nas relações professor-professor, coordenador-professor.

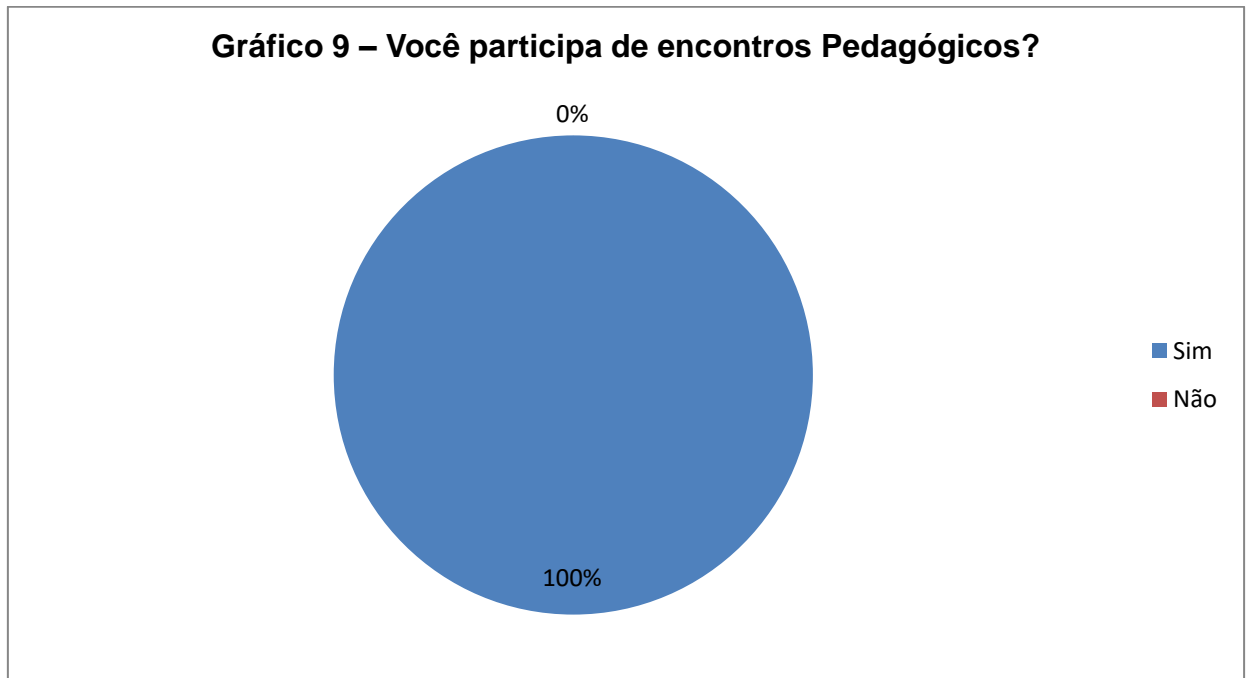
A organização da rotina nas reuniões pedagógicas é algo a ser analisado e deve ser feito de acordo com a realidade de cada comunidade. Isso implica dizer que não existe um modelo certo de rotina para a realização dessas reuniões; antes, estas devem ter como base a necessidade da reflexão e os anseios dos professores. As reuniões devem variar de acordo com os objetivos que se pretendem atingir, e isso é o que diferencia uma reunião da outra.

É preciso lembrar que os professores devem dispor de tempo para participar dessas reuniões e que estas não devem ser um empecilho para o professor, mas, antes, um espaço de conversa. Para que isso ocorra, os professores precisam estar juntos, precisam dispor de tempo juntos, para que, de fato, se possa trabalhar em equipe.

O coordenador necessita desenvolver uma metodologia de organização que o ajude nesse sentido. Os professores muitas vezes chegam às reuniões permeados por dúvidas e anseios e depositam sua confiança no coordenador, que precisa estar atento e disponível.

Nesse sentido, a ressignificação desses espaços exige uma metodologia própria e adequada a cada reunião. A transformação das reuniões que acontecem na escola em espaços de reflexão e produção de saberes sobre a docência exige uma metodologia proposta e dirigida pelo coordenador pedagógico, cuja liderança é essencial para que tais reuniões não assumam a condição de “horário de trabalho perdido” (BRUNO; CHRISTOV, 2009, p. 61).

Faz-se necessário que os coordenadores estejam totalmente envolvidos nas reuniões, preparados para lidar com os professores e atuar com competência e firmeza. Portanto, o planejamento das ações é indispensável.



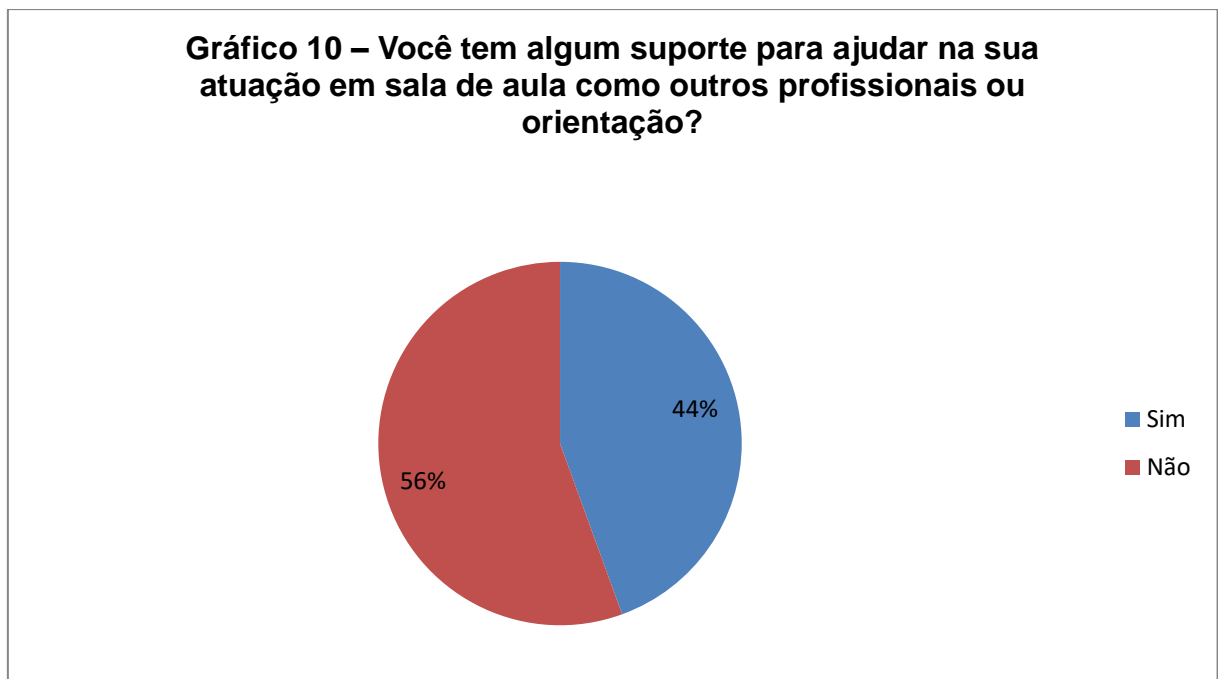
Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

Quadro 10 – Você tem algum suporte para ajudar na sua atuação em sala de aula como outros profissionais ou orientação?

Professor (a)	Sim	Não	Justifique
P1		X	Porque a secretaria de educação não disponibiliza esses profissionais para a nossa instituição de ensino.
P2	X		Computador. Com ele faço trabalhos e pesquisas.
P3	X		Uma equipe pedagógica que nos auxilia e coordena as atividades realizadas durante o ano.
P4		X	Nossa escola é considerada de pequeno porte e não tem uma equipe pedagógica.

P5		X	Nem sempre contamos com esse tipo de apoio.
P6	X		Colegas de trabalho e coordenador pedagógico.
P7		X	Porque a situação da Educação, digo sistema está falida, coloca pessoas despreparada sem nenhuma condição. Cada um si esquece por si e Deus por todos.
P8		X	Acredito que escolas com um quantitativo de alunos tão pequeno para a secretaria não há necessidade de profissionais para atuarem na parte pedagógica.
P9	X		Mas atualmente este profissional é sonho.

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

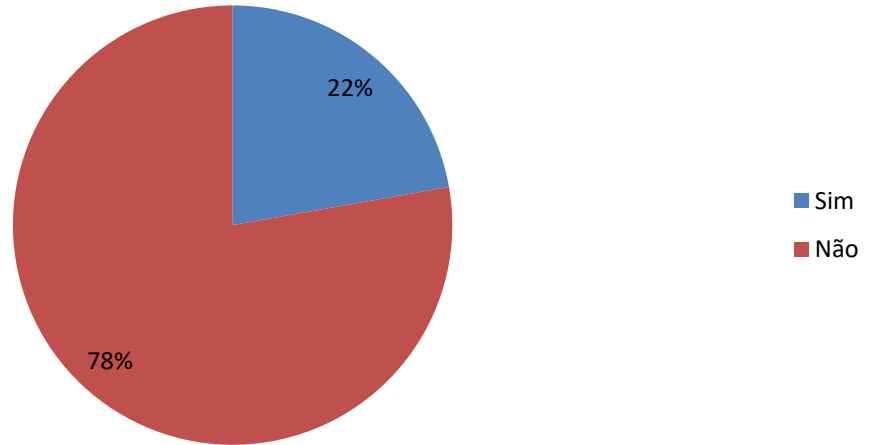
Quadro 11 – Você está satisfeito(a) com o seu salário?

Professor (a)	Sim	Não	Justifique

P1		X	Porque nós professores deveríamos receber um salário mais digno já que somos o pilar de sustentação das outras profissões.
P2		X	Poderíamos ser mais valorizados ter um salário melhor, mais apoio, suportes diferenciados.
P3		X	
P4		X	Nós enquanto formadores de cidadãos críticos, que lidamos com todo tipo de pessoas, é que levamos pra passar todos os dias trabalho merecemos ganhar melhor.
P5		X	O professor deveria ser remunerado igual a um médico ou advogado na sua profissão.
P6	X		Sem resposta.
P7	X		Porque se souber economizar tudo dá certo. Se não souber pode ganhar rios de dinheiro.
P8		X	A desvalorização dos profissionais é algo que precisa de mudanças constante devido a isso há uma grande necessidade de estar em busca dos cursos superiores.
P9		X	Todo salario é pouco.

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

Conforme quadro acima a maioria dos professores não estão satisfeitos com seus salários, 78% defendem que estão se especializando para ganhar melhor, pois a desvalorização dos profissionais é algo que precisa de mudanças constantes devido a isso há uma grande necessidade de estar em busca dos cursos superiores. Afirma o professor **P1** “Porque nós professores deveríamos receber um salário mais digno já que somos o pilar de sustentação das outras profissões”.

Gráfico 11 – Você está satisfeito(a) com o seu salário?

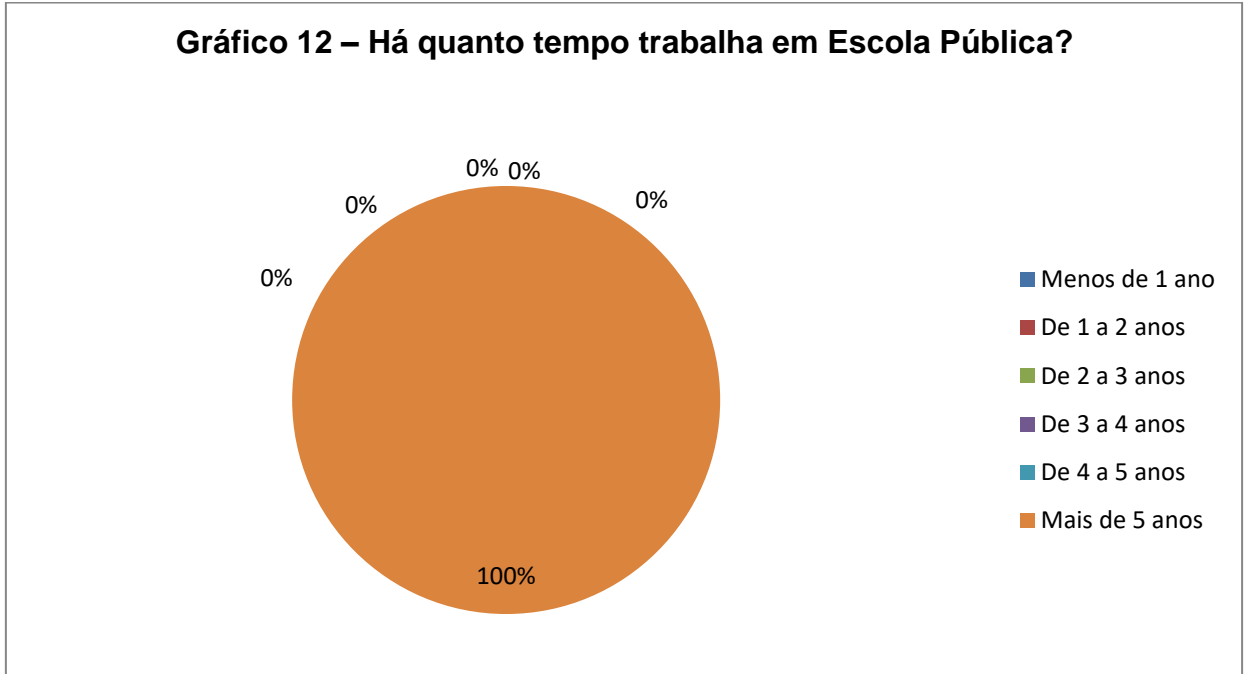
Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

Quadro 12 – Há quanto tempo trabalha em Escola Pública?

Professor (a)	Menos de 1 ano	De 1 a 2 anos	De 2 a 3 anos	De 3 a 4 anos	De 4 a 5 anos	Mais de 5 anos
P1						X
P2						X
P3						X
P4						X
P5						X
P6						X
P7						X
P8						X
P9						X

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima a todos os professores afirmam trabalhar em escola pública mais de 5 anos, no exercício do magistério do professorado.



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

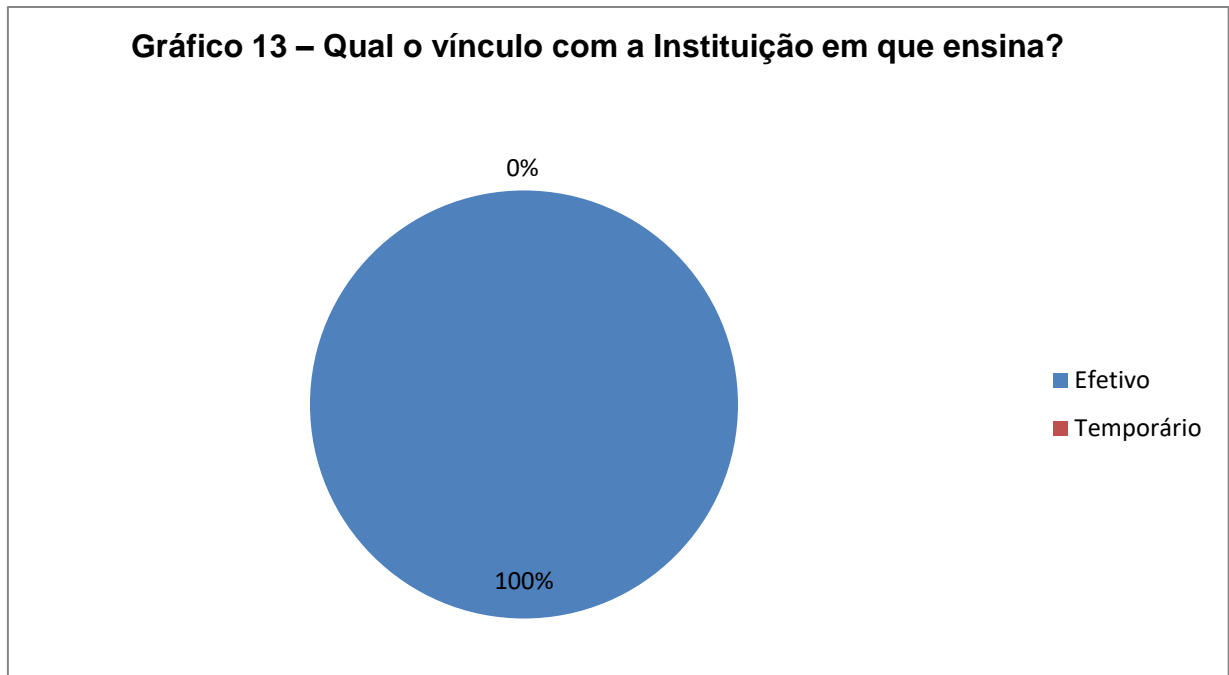
Quadro 13 – Qual o vínculo com a Instituição em que ensina?

Professor (a)	Efetivo	Temporário
P1	X	
P2	X	
P3	X	
P4	X	
P5	X	
P6	X	
P7	X	
P8	X	

P9	X	
P10	X	

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima todos os professores são efetivos no seu contrato de ensino na referida escola campo de pesquisa. Conforme o gráfico 100% são efetivos



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

Quadro 14 – Você faz exercício físico? Você fuma? Você faz uso de bebida alcoólica? Você tem uma alimentação saudável? (16,17,18,19)

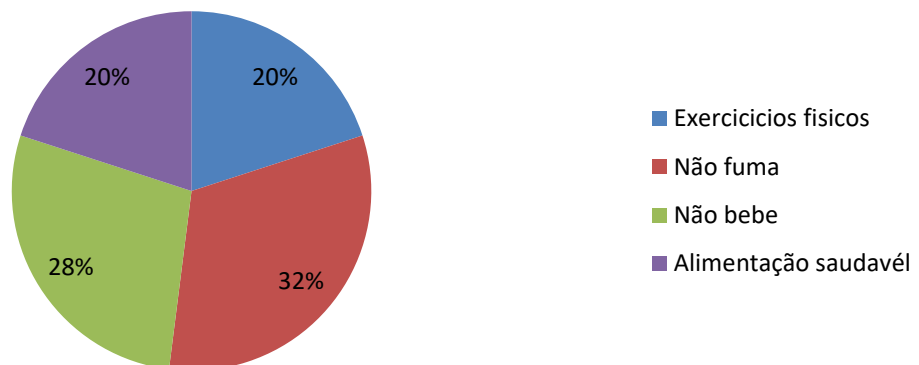
Identificação	Exercício físico		Você fuma		Uso de bebida alcoólica		Tem uma alimentação saudável	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Professor (a)								
P1	X			X		X	X	
P2	X		X		X		X	

P3	X			X		X	X	
P4		X		X	X			X
P5		X		X		X		X
P6		X		X		X		X
P7	X			X		X	X	
P8		X		X		X		X
P9	X			X		X	X	

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

O quadro acima de respostas dos professores mostra uma variação com relação aos exercícios físicos, onde só 5 afirmam fazer atividades físicas. A atividade física é uma ferramenta importante para prevenir o Professor do Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*). De todos os professores só um afirma ser fumante, só afirma ingerir bebida alcoólica e 5 afirmam ter uma alimentação saudável. Toda essa pesquisa poder contribuir para melhor ou piorar o esgotamento profissional. Vale ressaltar que somente 3 professores atinge as perspectivas da questão acima, com relação há hábitos saudáveis.

Gráfico 14 – Você faz exercício físico? Você fuma? Você faz uso de bebida alcoólica? Você tem uma alimentação saudável? (16,17,18,19)



Quadro 15 – Você está acima do peso? Você dorme bem? Quantas horas de sono você dorme por noite? (20,21e22)

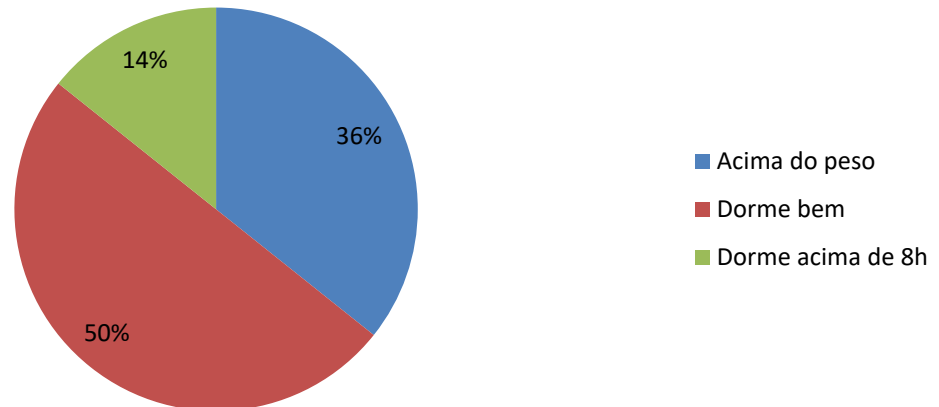
Identificação	Está acima do peso		Dorme bem		Horas de sono por noite		
	Sim	Não	Sim	Não	Menos de 5 h	De 5 a 7 h	Mais de 8 h
Professor (a)							
P1		X		X		X	
P2		X	X			X	
P3		X	X			X	
P4	X		X			X	
P5	X			X		X	
P6	X		X			X	
P7	X		X				X
P8		X	X			X	
P9	X		X				X

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima de respostas dos professores 5 estão acima do peso, 7 professores afirmam dormir bem, num período que varia de 5 a 7h. Dentro da Temática de pesquisa sobre o Professor do Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*), é muito importante que o professor durma bem e tenha uma alimentação saudável e balanceada, e se previna do estresse profissional.

Com relação, a bem estar associados a noites de sono, deve-se ressaltar que nenhum professor atende as perspectiva, visto que todos eles ou estão acima do peso, ou não dormem bem ou suas horas de sonos não são de pelo menos 8h por dia (o que é recomendado).

**Gráfico 15 – Você está acima do peso? Você dorme bem?
Quantas horas de sono você dorme por noite? (20,21e22)**



Quadro 16 – Você passa por muitas situações estressantes ao decorrer do dia? Como você lida com isso?

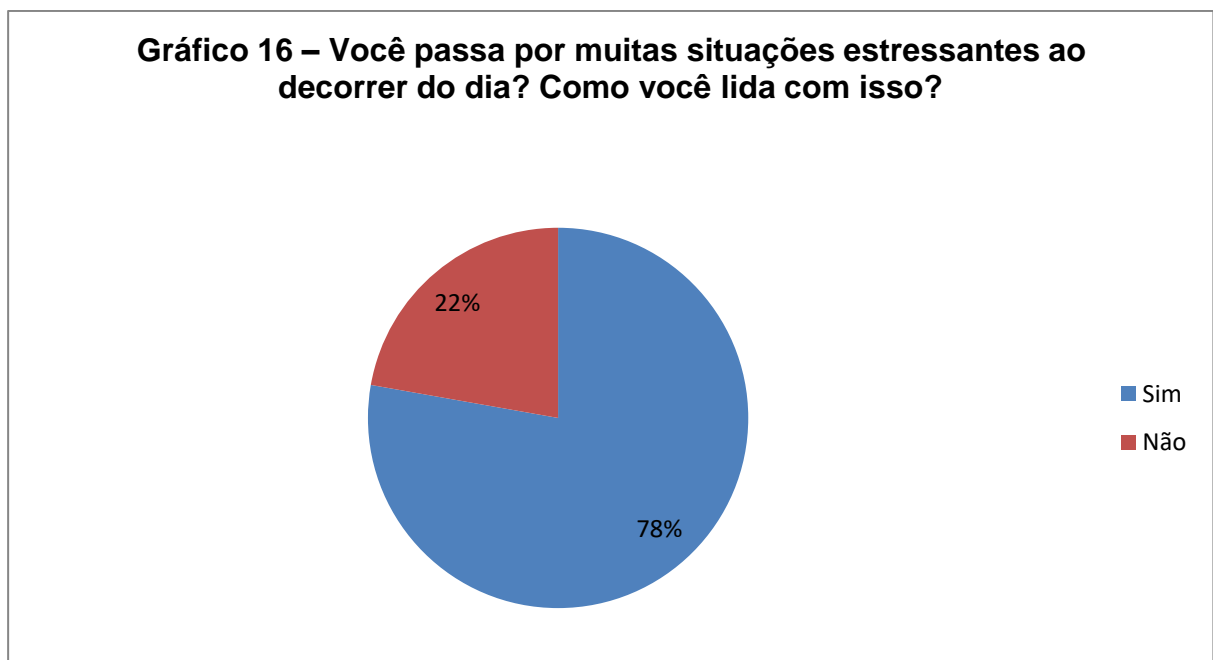
Professor (a)	Sim	Não	Justifique
P1	X		Fazendo uma análise crítica da minha participação enquanto nesse processo de ensino-aprendizagem.
P2	X		Tento ignorar certas situações e ajo naturalmente.
P3	X		Tento sempre manter a calma nas horas mais difíceis.
P4	X		É necessário manter sempre a cabeça fria pensar bem antes de agir, para fazer a coisa certa.
P5	X		Não é fácil lidar com muitos alunos e outras situações fora do contexto educacional.
P6	X		Procuo lidar da melhor forma.

P7		X	Procuo não me estressar, busco o equilíbrio.
P8	X		Com muita calma tentando manter o equilíbrio emocional para fugir do foco.
P9		X	Sem resposta.

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima de respostas dos professores 7 passam por muitas situações estressantes ao decorrer do dia e lida com isso tentando com muita calma manter o equilíbrio emocional para fugir do foco, não sendo fácil lidar com muitos alunos e outras situações fora do contexto educacional. O professor P4 afirma “É necessário manter sempre a cabeça fria pensar bem antes de agir, para fazer a coisa certa”. O estresse sem dúvida nenhuma é o maior vilão, na rotina do profissional do professor, porque reuni vários fatores de opressão para reprimir o professor diante das situações. Cabe o professor seguir as sugestões apresentadas na Tese para melhoria de seu estilo de vida, para prevenir e tratar a Síndrome de *Burnout* - Esgotamento Profissional.

Conforme o gráfico abaixo, 78% afirmam passar por muitas situações estressantes ao decorrer do dia e 22% não.



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

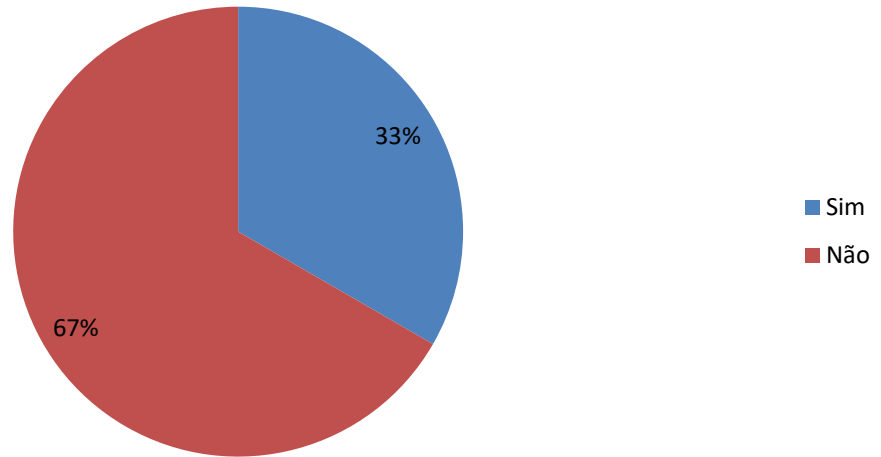
Quadro 17 – Você já se afastou do trabalho por problemas de saúde?

Professor (a)	Sim	Não	Justifique
P1		X	Porque nunca tive necessidade se sempre tive uma saúde de leão.
P2	X		Sem resposta.
P3		X	Graças ao Senhor, tenho uma boa saúde.
P4	X		Apenas por 15 dias.
P5		X	Sem resposta.
P6		X	Sem resposta.
P7		X	Sem resposta.
P8	X		Acompanhar filhos menores enquanto estes estavam doentes.
P9		X	Sem resposta.

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima de respostas dos professores 3 já se afastaram do trabalho por problemas de saúde e o restante não. De acordo com o gráfico abaixo 67% disseram não se afastar do trabalho por problemas de saúde e 33% sim.

Gráfico 17 – Você já se afastou do trabalho por problemas de saúde?



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

Quadro 18 – Você já sentiu alguns sinais ou sintomas de doenças ou mal estar? Cite-os:

- () Dor De Cabeça () Dores Lombares () Insônia () Hipertensão
 () Resfriados Constantes () Apatia () Depressão () Tontura () Irritabilidade
 () Cansaço Constante () Desânimo () Inabilidade De Trabalhar

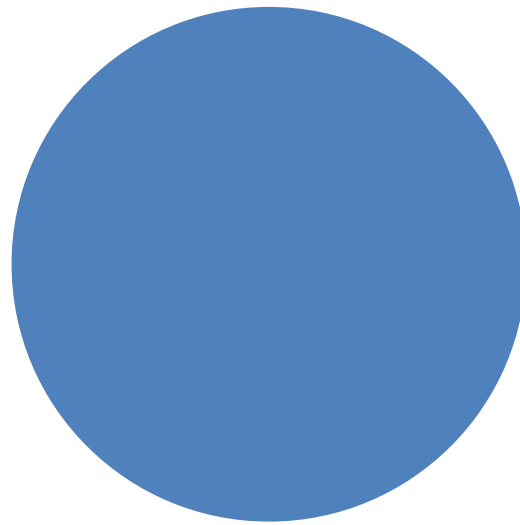
Professor (a)	Sinais e Sintomas	Justifique
P1	Dor de cabeça, Dores lombares, Irritabilidade e Desânimo.	
P2	Dor de cabeça e Dores lombares.	

P3	Dor de cabeça.	Tem dias que não me acordo muito disposto e pensativo. Que a meu ver atrapalha, pois da a entender que não estou satisfeito com a profissão. Que não é verdade, pois pense que em toda profissão isso acontece.
P4	Dores lombares, Tontura.	Tenho muito poucos problemas de saúde, as dores lombares por escrever, e a tontura por problema cardíaco.
P5	Dor de cabeça, Dores lombares, Insônia e tontura.	
P6	Dor de cabeça, Tontura e Irritabilidade.	
P7		A cinco anos estou convivendo com diabetes. Sigo a orientação médica.
P8	Resfriados.	Por causa do clima que muda constantemente e outro fato os alunos estão sempre resfriados.
P9	Dor de cabeça.	Coisa simples do dia a dia.

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima de respostas todos os professores ou seja, 100% deles afirmam **já** ter sentido alguns sinais ou sintomas de doenças ou mal estar, onde 6 professores afirmam que já sentiram e identificaram os sinais e sintomas como Dor de cabeça, Dores lombares, Insônia e tontura. E outras situações de sintomas. A maioria dos sintomas se apresenta devido às muitas preocupações e ocupações que o professor exerce no dia-dia. Todas essas preocupações se não forem bem digeridas e trabalhadas, contribuem para o estresse e outras doenças emocionais, e pôr fim a síndrome do esgotamento profissional.

Gráfico 18 - Você já sentiu alguns sinais ou sintomas de doenças ou mal estar? Cite-os :



■ Sim
■ Não

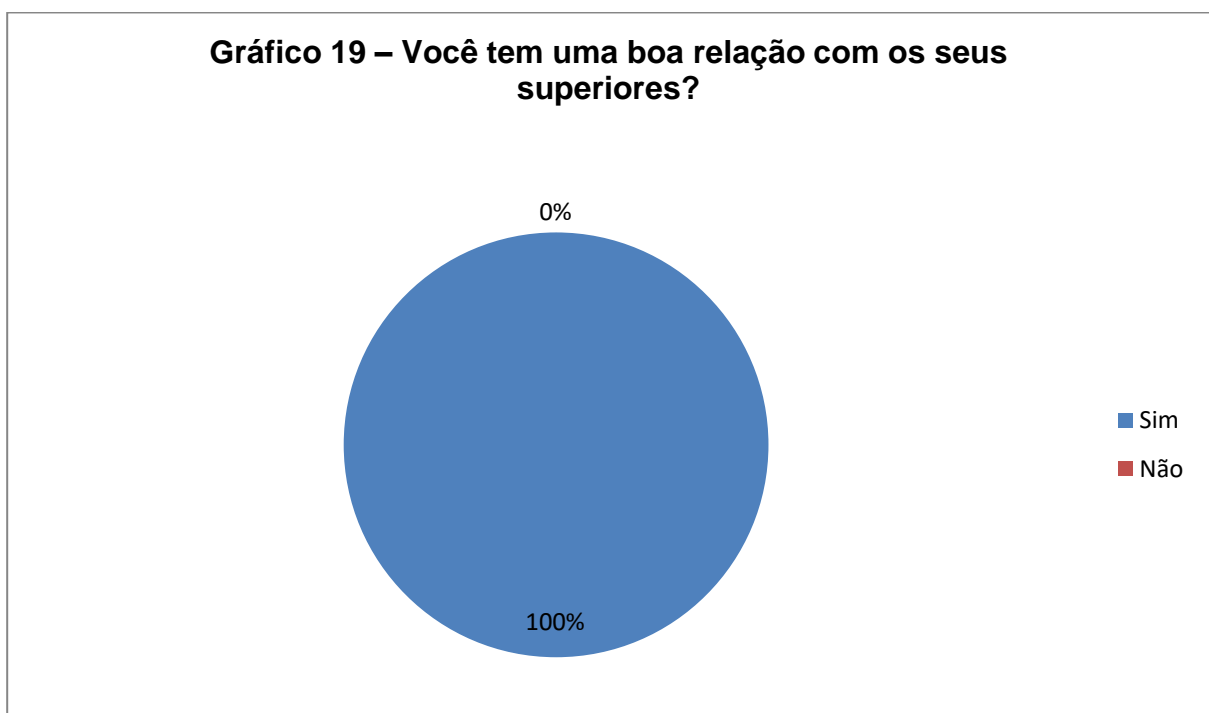
Quadro 19 – Você tem uma boa relação com os seus superiores?

Professor (a)	Sim	Não	Justifique
P1	X		Sem resposta.
P2	X		Sem resposta.
P3	X		Procuro respeitá-los para sempre ser respeitado. Buscando ser profissional e quando possível conquistando sua amizade.
P4	X		Creio que seja de suma importância pois trabalhar em um ambiente humanitário faz toda a diferença.
P5	X		Porque o respeito é de suma importância para o bom relacionamento e procuro cumprir com minhas obrigações.
P6	X		Procuro exercer minha função com responsabilidade.
P7	X		Se sou responsável e cumpro com as regras e normas não se tem problema.

P8	X		Costumo fazer bem o meu trabalho, para não ter problemas futuros devido a razão pelo qual o relacionamento é comprometido.
P9	X		Sou uma pessoa pacata.

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima de respostas os 9 professores afirmam ter uma boa relação com os seus superiores, no que se refere a gestão e a coordenação pedagógica.



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

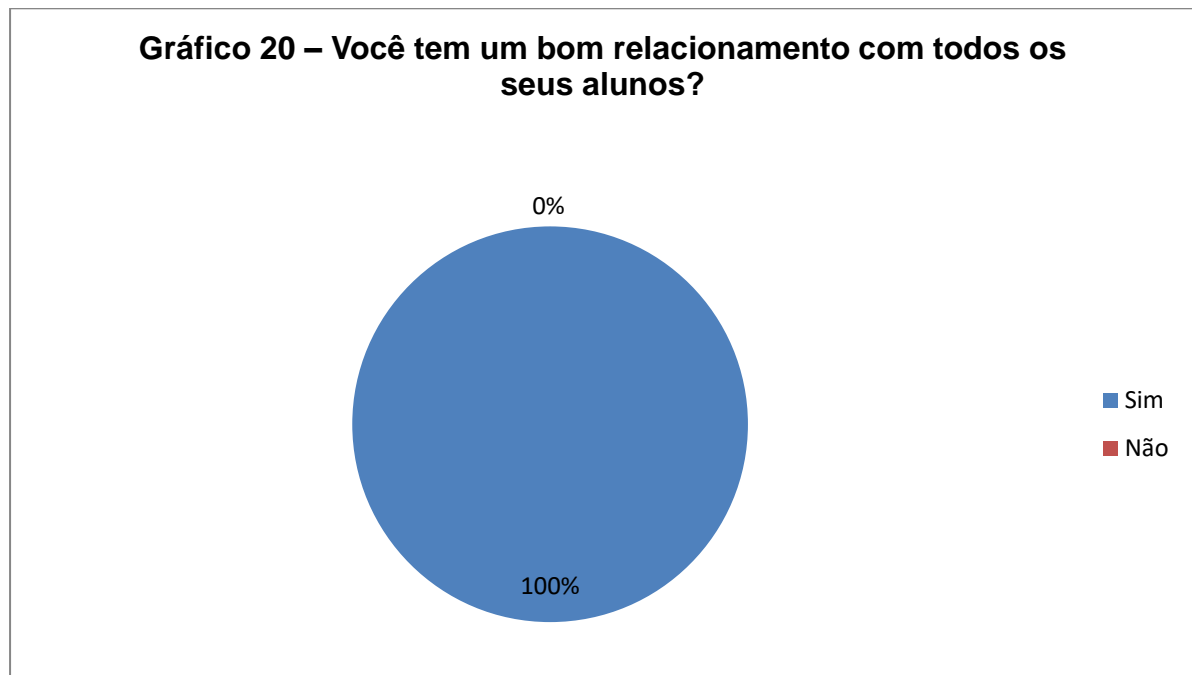
Quadro 20 – Você tem um bom relacionamento com todos os seus alunos?

Professor (a)	Sim	Não	Justifique
P1	X		Sem resposta.
P2	X		Sem resposta.

P3	X		Mas sempre mantendo uma certa distância e amizade saudável.
P4	X		É necessário que se crie um ambiente sadio e cheio de afetividade para que nosso trabalho flua.
P5	X		Eles são bons alunos e apresenta um relacionamento harmonioso e de respeito recíproco.
P6	X		Precisamos ter um bom relacionamento para que o processo de ensino e aprendizagem seja satisfatória.
P7	X		Procuro compreendê-lo da melhor forma possível.
P8	X		Acredito que as pessoas tendem a criarem umas com as outras, busco a harmonia neste relacionamento, às vezes é difícil.
P9	X		Sou uma pessoa pacata.

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima de respostas os 9 professores afirmam ter um bom relacionamento com todos os seus alunos. O P8 afirma: “Acredito que as pessoas tendem a criarem umas com as outras, busco a harmonia neste relacionamento, às vezes é difícil”.



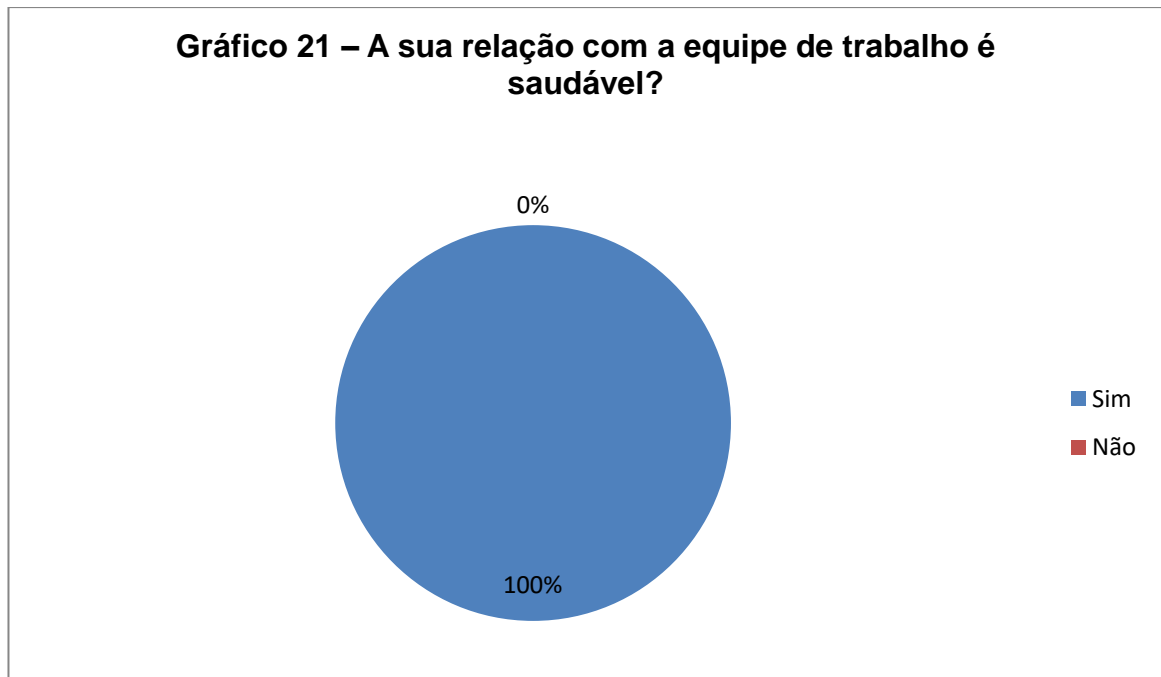
Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

Quadro 21 – A sua relação com a equipe de trabalho é saudável?

Professor (a)	Sim	Não	Justifique
P1	X		Sem resposta.
P2	X		Sem resposta.
P3	X		Não considero que seja diferente o tratamento dado aos colegas de trabalho em relação a equipe.
P4	X		Temos que nos tornar parceiros nos apoiando uns nos outros para desenvolver um bom trabalho e ambiente sadio e harmonioso.
P5	X		Um ambiente de trabalho necessita ser saudável para que possamos desenvolver um bom trabalho.
P6	X		Me relaciono bem com todos.
P7	X		Procuro compreender ajudar e tratando com respeito cada um com as suas individualidades.
P8	X		Se cada um fizer sua parte não teremos problemas futuros, nesta perspectiva tento ser uma colega mais flexiva.
P9	X		Sou uma pessoa pacata.

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima de respostas os 9 professores afirmam ter um bom sua relação com a equipe de trabalho é saudável, o P4 afirma: “Temos que nos tornar parceiros nos apoiando uns nos outros para desenvolver um bom trabalho e ambiente sadio e harmonioso”. O P8 diz: “Se cada um fizer sua parte não teremos problemas futuros, nesta perspectiva tento ser uma colega mais flexiva”. O ambiente se caracteriza por um ambiente harmonioso.



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

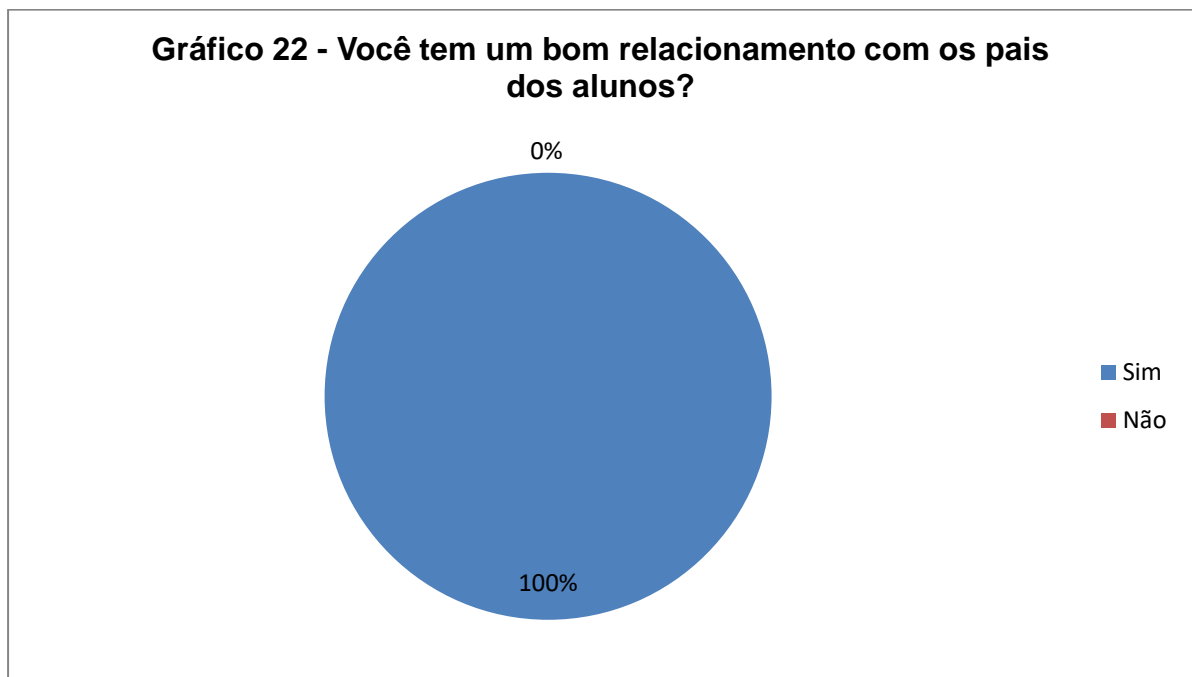
Quadro 22 – Você tem um bom relacionamento com os pais dos alunos?

Professor (a)	Sim	Não	Justifique
P1	X		Sem resposta.
P2	X		Sem resposta.
P3	X		Na medida do possível, apesar de que muito pouco se saiba deles mais temos um contato cordial e profissional.
P4	X		A participação e o apoio dos pais no trabalho do professor ajuda a contribuir para a aprendizagem dos alunos.
P5	X		Procuro conhecer e sempre que necessito de opinião posso contar com eles.
P6	X		Procuro sempre estar em contato, pois para alcançarmos uma educação satisfatória precisamos dessa parceria.

P7	X		Apoiando quanto as dificuldades exigentes com seus filhos.
P8	X		Nunca tive motivo para entrar em atrito com os pais dos alunos, apesar de muitos não educarem e jogar para a escola a responsabilidade faze-lo.
P9	X		Sou uma pessoa pacata.

Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

No quadro acima de respostas os 9 professores afirmam que tem um bom relacionamento com os pais dos alunos. O P8 afirma: “Nunca tive motivo para entrar em atrito com os pais dos alunos, apesar de muitos não educarem e jogar para a escola a responsabilidade faze-lo”.



Fonte: pesquisa realizada na Escola Estadual Mario Homem de Melo

CONCLUSÃO

Para realizar este trabalho de pesquisa utilizou-se como procedimentos metodológicos: pesquisa bibliográfica em livros, pesquisas de campo, questionários, conceitos e concepções de autores que comprovam a temática do Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima.

Sabe-se que o Esgotamento Profissional do professor ou/a Síndrome de *Burnout* é uma realidade educacional escolar, que cerca o professorado e outros profissionais. A rotina do dia-a-dia, o acúmulo de funções, a sobrecarga de obrigações, o acúmulo de contrato e as pressões cotidianas, todos são fatores que cercam a vida social, familiar, financeira a saúde física e emocional. A pesquisa proporcionou abordar estes aspectos entre outros com os professores da escola campo. Haja vista que a síndrome de *Burnout* está centrada no campo das emoções e passa a desenvolver outros sintomas no hemisfério emocional, acarretando sérios problemas na saúde do professor. Na síndrome de *burnout*, o professor perde o prazer de trabalhar e encara seu trabalho como mera obrigação, só para cumprir a frequência. O Brasil hoje é considerado o 2º país do mundo com a maior carga de estresse, perdendo apenas para o Japão. O maior vilão do estresse hoje é o “Trabalho”, ele é o que tem causado a maior sobrecarga de obrigações e cobranças na carreira profissional.

A partir da pesquisa realizada procurou-se entender melhor o quem vem ser o estresse e o resultado disso é a tensão frequente entre o meio em que se vive e o local onde se trabalha essa relação quando não bem administrada causa conflitos e compromete a estrutura de resposta do organismo a determinados estímulos que apresentam circunstâncias imprevistas ou até mesmo ameaçadoras no ambiente onde está inserido e também está relacionado a situações de dificuldades de lidar com as pressões do cotidiano.

Portanto verificou-se na investigação de pesquisa que, alguns professores depois de orientados com relação atemática, começaram a desenvolver um estilo de vida mais saudável diante das situações de esgotamento, estresse e cansaço no cotidiano de trabalho, no contexto escolar, no desenvolver existe de uma boa

alimentação, exercícios físicos, descanso mental e orientação médica quando necessário.

A concretização de um trabalho com mais qualidade de vida profissional e emocional é o foco principal dessa investigação, onde se propõem técnicas e maneira para se evitar a síndrome do esgotamento profissional ou *burnout*, haja vista que neste campo educacional se torna relativamente compreensível tal temática, visto ser um tema bastante citado nos dias de hoje. Cabe ao professorado se ajustar e se adequar a essa nova realidade, que não é tão nova assim, o preparo intelectual e emocional só possibilitará ao professor uma vida profissional mais saudável.

Com essas abordagens se alcança o objetivo dessa investigação ao identificar as causas que têm proporcionado a síndrome do esgotamento profissional do professor ou síndrome de burnout, ligada a sobrecarga de contrato de serviço, ao estresse ligado as pressões diárias, as demandas excessivas de trabalho, que cercam a vida profissional, social e familiar. Assim como se observou que o grande vilão no desenvolvimento do esgotamento profissional é o excesso de trabalho que o professor desempenha, relacionada à carga de estresse relacionada a isso, comprometendo sua saúde emocional e física.

Portanto, a contribuição da pesquisa para a escola campo foi mostrar que o Professor frente ao Esgotamento Profissional ou a Síndrome de *Burnout* na Realidade Educacional e escolar, é relevante, e também pode interferir no processo de ensino-aprendizagem, pois tem ligação direta com a aula ministrada em sala de aula com seus alunos, bem como no desenvolvimento intelectual dos mesmos. Com isso, pretendeu-se também contribuir, com as novas práticas metodológicas inovadoras e fora da rotina cansativa, que auxiliassem no desempenho dessas atividades, bem como no desenvolvimento intelectual, participativo e cognitivo dos alunos. A investigação de pesquisa cumpriu com seus objetivos, ao analisar a temática e a problemática acima no ambiente educacional, da escola campo citada.

Mesmo os docentes reconhecendo a importância dessa temática sobre o esgotamento profissional ou síndrome de *burnout*, que envolve sua carreira profissional, que se torna ponto de reflexão em todas as áreas da vida. A pesquisa na escola campo possibilitou observar o quanto está enfraquecido e fragilizado, a rotina do professor frente ao exercício profissional no processo de ensino-aprendizagem, pois se pode perceber que ainda falta estrutura compatível à realidade escolar, que

favoreça uma qualidade de vida melhor ao professor tanto do ensino fundamental como do ensino médio. A escola enquanto instituição, deve proporcionar um ambiente mais saudável, mais flexível que proporcione não só o bem estar dos professores, mas dos alunos também e de todo corpo administrativo que compõem sua estrutura.

A pesquisa quantitativa com enfoques qualitativa representa um processo vivo em desenvolvimento e construção, e, por assim considerá-la como relevante diagnóstico da realidade sobre o esgotamento profissional ou síndrome de *burnout*, no ambiente educacional e escolar e, também no processo de ensino-aprendizagem, que envolve o aluno e o professor dentro da escola. A oficina cumpriu com seus objetivos, pois a aceitação da metodologia proposta surtiu um bom resultado.

Portanto, recomenda-se:

1. Pesquisar sobre autores que enfatizem a importância da reflexão sobre o esgotamento profissional ou síndrome de *burnout*, no ambiente educacional e escolar.
2. Analisar quais as melhores formas para melhorar a saúde mental diante das pressões e sobrecargas de trabalho, do estresse ocupacional gerado pela demanda de serviço diante dos planejamentos e projetos educacionais.
3. Estabelecer novas práticas pedagógicas, que facilitem a prática de um novo estilo de vida profissional diante das pressões do dia a dia;

Finalmente, recomenda-se aos docentes maiores reflexões sobre o esgotamento profissional ou síndrome de *burnout*, no ambiente educacional e escolar, no que se refere também a sua vida profissional, social, física e emocional. Que os professores, coordenador pedagógico e gestão escolar se aliem juntos na melhoria de seu estilo de vida profissional de forma mais saudável na Escola Estadual Mario Homem de Melo, localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá – Roraima, mediatizados por esta realidade aqui investigada, busquem entendê-la para atuarem nesta mesma realidade transformando-a e viabilizando um ensino diferenciado e motivado por mudanças nas esferas emocionais, de saúde mental, profissional e física, com novas propostas educacionais na busca de um ensino de melhor qualidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTONIAZZI, A. S. DELL'AGLIO, D. D. BANDEIRA, D. R. **O conceito de coping: uma revisão teórica.** Estud. Psicol., Natal, v. 3 n. 2, jul./dez. 1998;

ARIES, Philippe. **História Social da Criança e da Família.** Rio de Janeiro. LTC, 1978.

BALASSIANO, M. TAVARES, E. PIMENTA, R. C. **Estresse ocupacional na administração pública brasileira: quais os fatores impactantes?** RAP – Rio de Janeiro, v. 45, n. 3, p. 751-74, mai./jun. 2011;

BASSEADAS, E. HUGUET, T. SOLÉ, I. **Aprender e ensinar na educação infantil.** Porto Alegre: Artmed, 1999;

BETTELHEIM, B. e ZELAN, K. **Psicanálise da Alfabetização.** Porto Alegre: Artmed, 1998.

BICHO, L. M. D. PEREIRA, S. R. **Stress ocupacional.** Universidade Federal de Coimbra: Coimbra, 2007;

COSTA, D. D. **O Estresse do Administrador de Empresas Privadas: Um Estudo em Cascavel – PR.** 88 p. Dissertação, Mestrado em Psicologia, Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, 2007;

Augusto Cury, 2010, p. 153 e 154. **O código da inteligência e a excelência emocional.** 2ª ed. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2010

FOLHA DE SÃO PAULO. **Transtorno psíquico "burn out" ataca desiludidos com o próprio trabalho.** Disponível <http://www.folha.co,.br/equilibrioesaude/824508-transtorno-psiquico-burn-out-ataca-desiludidos-com-o-proprio-trabalho.shtml>. Acesso em 16 de junho de 2014.

GANDIN, D. **A prática do planejamento participativo**: na educação e em outras instituições, grupos e movimentos dos campos cultural, social, político e religioso e governamental. 17. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2010;

GOTTLIEB, L. S. N. Estresse ocupacional: algumas abordagens de intervenção. **Ética e Realidade Atual**, [s.l.], mar. 2012;

GOLEMAN, Daniel. O livro inteligência emocional – **a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**. 71ª ed. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1995

GUIA DE ESTRESSE. **Conheça os fatores que podem causar o estresse**. Disponível em: <http://www.minhavidacom.br/bem-estar/materiais/12435-conheca-os-fatores-que-podem-causar-o-estresse>. Acesso 05 de junho. 2014.

GUIMARÃES, Arthur; FARIA, Fabiana. **Uma profissão, várias realidades**. Revista Nova Escola, Brasília: n. 201, p. 25-26, abr. 2007.

IDMED. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: prontuarioidmed.mebseguro.com/saudeMateria.php?sesao=saude&tópico=6&matéria=279

IGT. **Sintomas do processo de estresse**. Não paginada Disponível em: http://www.igt.psc.br/site/index.php?Itemid=69&id=133&option=com_content&task=view. acesso em 17 abril.2014.

LIPP, M. ROCHA, J. **Stress, Hipertensão arterial e qualidade de vida**. São Paulo: Papyrus, 1994.

_____. **O stress esta dentro de você**. 2ª ed. São Paulo. Contexto, 2000.

_____. **O stress do professor**. 5ª Ed. Campinas SP. Papyrus, 2002.

_____; NOVAES, Lucia. **Conhecer e enfrentar o stress**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2000;

MATUANI, Graziela. **Estresse dos professores**. Não paginada Disponível em: www.ebah.com.br/content/ABAAev8IAH/estresse-dos-professores. acesso em 18 de abril. 2014.

OLIVEIRA, Josete Maria Santos. **Um estudo sobre as causas do stress dos professores de educação infantil, da rede municipal de Lauro de Freitas, em sala de aula**. Monografia (Curso de Pedagogia). Faculdades Integradas Ipitanga – UNIBAHIA, 2004.

PASCHOAL, T. TAMAYO, A. Validação da escala de estresse no trabalho. **Estud. Psicol.**, Natal, v. 9, n. 1, abr. 2004;

PEREIRA, A.M.T.B. **BURNOUT: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. 2ª ed. São Paulo, 2002.

SILVA, Dr. Romulo Terminelis. Apostilado de psicopedagogia institucional - Faculdade Estácio Atual: **O sintoma na visão psicopedagógica. “A doença”, as consequência da síndrome de Burnout na carreira profissional**, p.45, 2014

TV TEM. **Brasil é o segundo país com mais pessoas estressadas**. Disponível em: [http://tn.temmais.com/noticia/7/16799/brasil e o segundo país com mais pessoas estressadas.htm](http://tn.temmais.com/noticia/7/16799/brasil-e-o-segundo-pais-com-mais-pessoas-estressadas.htm). acesso em 15 abril. 2014.

APÊNDICE

APÊNDICE I - QUESTIONARIO DE PESQUISA



LOGOS UNIVERSITY INTERNACIONAL – LUI PROGRAMA DE DOUTORADO INTERNACIONAL EM EDUCAÇÃO

Questionário para o desenvolvimento da pesquisa: O Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá - Roraima. Para desenvolver o desenho de pesquisa do curso de Doutorado em Educação pela Logos University Internacional – LUI.

QUESTIONÁRIO PARA O PROFESSOR

1. QUAL SUA Idade: _____

Sexo

() Feminino () Masculino

Vida pessoal:

2. Qual o seu nível de formação?

Ensino médio completo

Ensino superior incompleto

Ensino superior completo

Especialização

Mestrado

Doutorado

Outro _____

3. A escola que trabalha é muito distante da sua residência?

Sim Não

4. Qual o tipo de condução que você utiliza para ir a escola

Coletiva

Particular

A pé

Vida profissional:

5. Você trabalha com a educação por

Vocação **Necessidade**

Justique:

6. você acumula funções ou contratos? Justique

sim

não

Justifique:

7. Há quanto tempo atua como Professor no Ensino Fundamental e/ou Médio?

Menos de 1 ano

De 1 a 2 anos

De 2 a 3 anos

De 3 a 4 anos

De 4 a 5 anos

Mais de 5 anos

8. Para Quantos Alunos Você Leciona?

- Menos de 10 alunos
- De 10 a 15 alunos
- De 20 a 25 alunos
- Mais de 25: _____

9. Qual a sua carga horária de trabalho durante a semana?

- 20 horas
- 30 horas
- 40 horas

10. Você investe na sua formação? Como ?

- Sim Não

Justifique :

11. Você participa de encontros Pedagógicos? Justifique

Sim Não

Justifique :

12. Você tem algum suporte para ajudar na sua atuação em sala de aula como outros profissionais ou orientação?

Sim Não

Justifique :

13. Você está satisfeita com o seu salário?

Sim Não

Justifique :

14. Há quanto tempo trabalha em Escola Pública?

Menos de 1 ano

De 1 a 2 anos

De 2 a 3 anos

De 3 a 4 anos

De 4 a 5 anos

Mais de 5 anos

15. Qual o vínculo com a Instituição em que ensina?

Efetivo

Temporário

Saúde:

16. Você faz exercício físico?

Sim Não

Se sim, qual? _____

17. Você fuma?

Sim Não

Se sim, quantos cigarros por dia? _____

18. Você faz uso de bebida alcoólica?

Sim Não

19. Você tem uma alimentação saudável?

Sim Não

20. Você está acima do peso?

Sim Não

21. Você dorme bem?

Sim Não

22. Quantas horas de sono você dorme por noite?

Menos de 5 horas

De 5 a 8 horas

Mais de 8 horas

23. Você passa por muitas situações estressantes ao decorrer do dia? Como você lida com isso?

Sim Não

Justifique :

24. Você já se afastou do trabalho por problemas de saúde?

Sim Não

Justifique :

25. Identifique os sinais e sintomas que já apresentou:

Dor De Cabeça Dores Lombares Insônia Hipertensão

Resfriados Constantes Apatia Depressão Tontura Irritabilidade

Cansaço Constante Desânimo Inabilidade De Trabalhar

Justifique :

Relações Interpessoais:

26. Você tem uma boa relação com os seus superiores?

Sim Não

Justifique :

27. Você tem um bom relacionamento com todos os seus alunos?

Sim Não

Justifique :

28. A sua relação com a equipe de trabalho é saudável?

Sim Não

Justifique :

29. Você tem um bom relacionamento com os pais dos alunos?

Sim Não

Justifique :

Questionário validado em 10.11.2018

Comitê de ética em Pesquisa – Logos University International®

Nº 02-39-2018#0254



Registro Safe Creative

Código de registro: 1904100609448

Fecha de registro: 10-abr-2019 17:50 UTC