

## SÍNDROME DE BURNOUT: FATORES DE RISCO AOS DOCENTES DE ENFERMAGEM EM UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

Lívia de Oliveira Teixeira Dias Carvalho<sup>1</sup>  
Roberta Lamounier Melo<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente trabalho teve por objetivo analisar os fatores de risco para Síndrome de Burnout, nos docentes de uma Instituição de Ensino Superior, de modo a verificar como esta síndrome influencia na vida profissional destes professores, considerando que esta doença tem como marca o estresse profissional. Nesse sentido, a pesquisa é de suma importância, pois muitas vezes os professores universitários têm grande carga de trabalho e desenvolvem o problema sem ter total conhecimento sobre os riscos. Para a realização do trabalho utilizou-se uma abordagem qualitativa, por meio de um questionário aplicado aos docentes de enfermagem. Desse modo, constatou-se que os educadores não apresentaram sintomas graves da doença, porém necessitam de mais conhecimentos acerca da síndrome.

**PALAVRAS - CHAVE:** Síndrome de Burnout. Docentes. Trabalho.

### BURNOUT SYNDROME: RISK FACTORS TO THE NURSING TEACHERS IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

**ABSTRACT:** The present study aimed to analyze the risk factors for Burnout Syndrome in the teachers of a Higher Education Institution, in order to verify how this syndrome influences the professional life of these teachers, considering that this disease has as its mark the professional stress. In this sense, the research is of paramount importance, because university professors often have a great workload and develop the problem without having full knowledge about the risks. A qualitative approach was used to perform the study, using a questionnaire applied to nursing teachers. Thus, it was found that educators did not present severe symptoms of the disease, but needed more knowledge about the syndrome.

**KEYWORDS:** Burnout syndrome. Teachers. Work.

## 1. INTRODUÇÃO

Quando se trata da Síndrome de Burnout é necessário analisar a questão do trabalho, tendo em vista que este, como mostra Trigo et al. (2007, p. 224), “o trabalho é uma atividade que pode ocupar grande parcela de cada indivíduo e do seu convívio em sociedade”. Dessa

<sup>1</sup> Mestranda em Educação na Pontifícia Universidade Católica de Goiás-PUC GO. Bolsista Capes e com pesquisa na linha de Teorias da Educação e Processos Educacionais. Psicóloga no Centro Universitário Unicathedral e Professora de Educação Infantil no Município de Barra do Garças-MT. E-mail: [livia.carvalho86.psi@gmail.com](mailto:livia.carvalho86.psi@gmail.com)

<sup>2</sup> Enfermeira e Professora Universitária. E-mail: robertamelo2015@hotmail.com.

forma, é notório que nem sempre o trabalho possibilita extrema satisfação e prazer, algumas vezes pode tornar-se exaustivo e frustrante.

No entanto, nos dias atuais o capital, a competitividade e a produtividade ganham força e se transformam em fator de sobrevivência no campo das organizações (MONTEIRO, 2009). Tais exigências contribuem para que muitas vezes o trabalhador se esgote e desenvolva a Síndrome de Burnout a qual de acordo com Keblian et al. (2010),

A síndrome de Burnout pode ser definida como uma das consequências mais marcantes do estresse profissional, sendo caracterizada como uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto, excessivo e estressante com o trabalho. Essa doença faz com que a pessoa diminua o interesse pelo trabalho, de forma que as relações e os acontecimentos deixem de ter importância e qualquer esforço pessoal pareça inútil. (KEBIAN, 2010, p. 52)

Para Matubaro (2012), o Burnout pode ser resultado de aspectos psicológicos, biológicos e socioculturais, podendo se manifestar considerando fatores individuais tais como a predisposição genética e as experiências socioculturais, e também fatores ambientais como locais e pessoas de convivência e as condições de trabalho.

Existem atualmente muitas pesquisas relacionadas a esta síndrome sendo que Monteiro (2009), explicita que a maioria estão voltadas aos profissionais que atuam em setores como educação, saúde, segurança e outras áreas que requerem demasiado tempo em contato com pessoas que precisam de auxílio. Nesse sentido, os profissionais de enfermagem, estão suscetíveis a desenvolver a síndrome considerando que, conforme mostra Silva e Melo (2006):

O trabalhador de enfermagem geralmente possui mais de um vínculo empregatício, deve ser considerado o pouco tempo destinado ao lazer e, como a maioria dos trabalhadores pertence ao gênero feminino, a jornada de trabalho doméstico também deve ser considerada na análise da qualidade de vida desses profissionais. (SILVA e MELO, 2006 p.16)

Observa-se que os profissionais de enfermagem muitas vezes trabalham em vários turnos e são sobrecarregados de atividades que exigem constante atenção e tomam muita energia (SILVA e MELO, 2006). Ainda existem aqueles profissionais que atuam na formação acadêmica de enfermagem os quais além de desempenhar o papel de enfermeiros, são professores, profissão cuja tensão existente entre o trabalho em geral e o trabalho capitalista, ou seja, não há separação entre produto ou produtor, pois o docente está intrinsecamente ligado à sua profissão, tanto no que se refere aos resultados quanto a sua total dedicação à prática docente. (SILVA, 2006).

Ao abordar a prática docente e a Síndrome de Burnout, Sousa (2006), afirma que as dificuldades financeiras, as constantes exigências quanto à qualificação, tarefas e sobrecarga de trabalho que não se limitam apenas às instituições em que trabalham, já que levam para casa grande parte de seu trabalho e, ainda, a convivência com estudantes e colegas de trabalho leva ao desgaste físico, psicológico e social o que fazem com que o docente desenvolva patologias como o estresse ocupacional e o Burnout.

O desgaste da energia de uma pessoa ou a combinação de fadiga física, esgotamento emocional, que se desenvolvem gradualmente com o passar do tempo, pode se caracterizar como a Síndrome do *Burnout*. Nas fases avançadas dessa Síndrome a pessoa desenvolve um senso de desamparo, desesperança e depressão (SILVA e FOGAÇA, 2005, p.31)

Com tal desgaste, o docente fica esgotado, deixando que o trabalho afete até mesmo seu ambiente familiar, pois coloca em segundo plano suas relações pessoais, acarretando, em alguns casos, o abandono da profissão ou então um mau desempenho enquanto formador de futuros profissionais.

A fim de melhor compreender esta síndrome e como ela acomete profissionais de enfermagem, é importante conhecer os fatores de risco, bem como os sintomas e sinais que configuram a doença. Segundo Zanela e Migliorini (2008), os fatores que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout podem ser: sócioorganizacionais, referentes aos problemas em desenvolver a carreira, ter um clima ruim em seu local de trabalho e não possuir condições propícias para o desenvolvimento de sua função. Ambientais, referentes ao ambiente físico no qual a pessoa trabalha, ou seja, se é um local demasiadamente frio ou quente, se em período noturno ou perigoso. E interpessoais, referente ao contato satisfatório ou não com os clientes e seus familiares.

Trigo et al. (2007), enumera os aspectos da organização, dos indivíduos, do trabalho e a sociedade como preponderantes no desenvolvimento da síndrome. Quanto aos sintomas os autores falam que pode variar de acordo com cada indivíduo, entretanto os mais comuns são a exaustão emocional, distanciamento afetivo, baixa realização profissional, raiva, depressão, impaciência, irritabilidade, diminuição da empatia, fraqueza, baixa energia, susceptibilidade para cefaleia, náuseas, dores lombares e distúrbio do sono.

Nos dias hodiernos, a vida da maioria das pessoas gira em torno do trabalho e de questões financeiras, o que acarreta a constante busca por trabalhar mais, para receber mais. Nesse sentido, a Síndrome de Burnout surge como agravante na satisfação profissional do

indivíduo. Para tanto, faz-se necessário estudos acerca desta doença a fim de mostrar quão séria é esta síndrome e que muitas vezes, os profissionais nem desconfiam sofrer de tal problema.

Na área da enfermagem, em virtude da grande carga de trabalho, em especial daqueles que atuam em dois ou mais locais diferentes, a síndrome está presente às vezes com mais agravos do que se imagina. Dessa forma, esta pesquisa se justifica, partindo do pressuposto de que os docentes de enfermagem podem sofrer grandes pressões pela sua grande responsabilidade, na formação de futuros enfermeiros, além de terem outros empregos que também exigem muito deles, podendo assim, sofrer desta doença sem ter consciência do problema. Portanto, o trabalho será de suma importância, pois poderá observar como estes profissionais lidam com suas obrigações enquanto enfermeiros e docentes, podendo viabilizar que muitos deles se alertem diante de possíveis problemas que a sobrecarga de trabalho pode provocar.

Diante do exposto, a presente pesquisa buscou analisar os fatores de risco para a Síndrome de Burnout, nos docentes do Curso de Enfermagem de uma IES, de modo a verificar em que medida tais fatores influenciam na vida destes profissionais, identificando o perfil dos profissionais de enfermagem da faculdade, quantificando os profissionais que possuem sintomas ou suscetibilidade a desenvolver a síndrome, buscando compreender os sintomas e o tratamento adequado da síndrome e observando o entendimento dos docentes acerca da síndrome.

## **2. METODOLOGIA**

A presente pesquisa foi realizada utilizando o método qualitativo, no que se refere ao estudo exploratório descritivo, assim como o método quantitativo, para elaborar gráficos que demonstrem de maneira clara e objetiva os resultados da pesquisa. Para Gil (2007), a pesquisa qualitativa não se preocupa com representações numéricas, mas sim com compreensão acerca de uma realidade que não pode ser mensurável, ao passo que a quantitativa se preocupa com atributos mensuráveis da experiência humana.

Como instrumento de coleta de dados elencou-se o questionário o qual segundo Silveira e Gerhardt (2009), é um instrumento de coleta de dados que consiste em uma série de perguntas ordenadas as quais devem ser respondidas, sem a presença do pesquisador e tem por objetivo levantar opiniões crenças, sentimentos, interesses dentre outras situações vivenciadas.

Nesse sentido, elaborou-se um questionário com perguntas fechadas e abertas, considerando os sinais e sintomas da Síndrome de Burnout, que foram aplicados com os docentes do Curso de Enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior, sediada em Barra do Garças, na região do Médio Araguaia, no Estado do Mato Grosso.

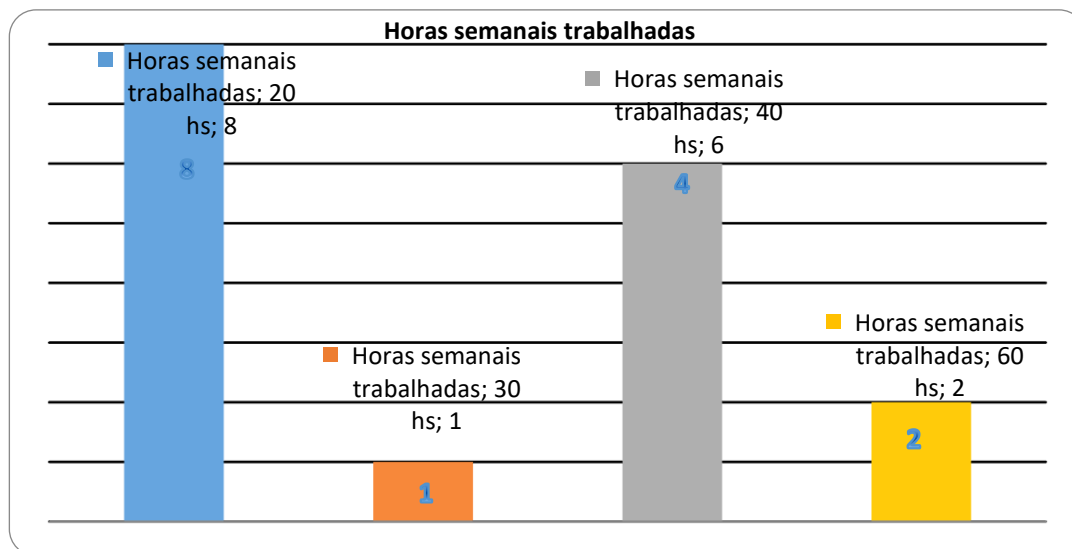
Como critério de inclusão optou-se por professores enfermeiros, pertencentes ao quadro docente e, como critério de exclusão, outros docentes que não possuem formação em enfermagem. Os dados foram agrupados e expressados em forma de gráficos, utilizando o programa Microsoft Excel 2010 e, posteriormente, para a análise, realizou-se o sistema de categorias, as quais permitem ao pesquisador melhor entendimento do fenômeno pesquisado.

### **3. RESULTADO E DISCUSSÃO**

#### **3.1 Perfil profissional e aspectos sociais.**

Durante a realização da pesquisa foram aplicados quinze questionários com docentes que atuam na Instituição sendo eles dois homens e treze mulheres de 22 a 42 anos de idade. Observou-se predominância de especialista, visto que 90% dos entrevistados tinham este nível de formação complementar. Outro fator relevante foi que, embora 90% tenham experiência profissional em hospitais e USF's, o tempo de docência no ensino superior de 14 profissionais era menor que cinco anos.

Seis entrevistados são casados ou moram com o companheiro (a) e sete são solteiros, sendo que nove profissionais não têm filhos. Quanto à satisfação financeira, os resultados foram bem divididos: 60% afirmam estar satisfeito financeiramente e ao passo que 40% demonstram insatisfação. A figura 1 mostra as horas semanais trabalhadas pelos entrevistados, tendo em vista que este fator é de extrema relevância, no que tange à síndrome de Burnout.



**Fonte:** Gráfico elaborado pelas Autoras a partir de dados coletados na pesquisa.

De acordo com o Gráfico, é possível observar os dados referentes às horas semanais trabalhadas pelos docentes entrevistados, sendo: 8 trabalham 20 horas semanais, 1 trabalha 30 horas, 4 trabalham 40 horas e 2 trabalham 60 horas.

Nesse contexto, cabe enfatizar que jornadas longas de trabalho, que exigem mais tempo, rapidez, atenção e possuem tarefas complexas podem causar sobrecarga ou exaustão, contribuindo certamente para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. (GIANASES e BORGES, 2009).

O profissional de enfermagem, que exerce a função de docente universitário, realiza um trabalho que se constitui em um conjunto de ações específicas da área docente, diferente daquilo pelo qual ele se preparou para exercer. Dessa forma, ele se torna transmissor de conteúdo, precisa cumprir objetivos, prazos, prescrições e precisa, ainda, lidar com estratégias metodológicas e avaliações. Tal fato pode causar-lhe grande estresse ou exaustão, no entanto é preciso que ele consolide seus conhecimentos científicos em um processo prazeroso de ensinar e aprender, de modo a tornar sua função docente algo satisfatório e que lhe traga prazer (TERRA, et al. 2010).

Por esse motivo, o docente universitário não pode se sobrecarregar de trabalho, pois dessa forma não alcançará seus objetivos e não poderá exercer seu trabalho de maneira satisfatória tanto para ele quanto para os estudantes.

Dentre os entrevistados, que declararam trabalhar mais de 40 ou 60 horas semanais, um afirmou que já precisou de auxílio psicológico ou psiquiátrico no decorrer de sua vida profissional, e outro declarou que está precisando de tal acompanhamento, já que se sente exausto e desmotivado com o trabalho.

Tal fato pode ocasionar ainda o esgotamento, o qual pode ter complicações sérias, sendo necessário até mesmo a procura por um psicólogo ou psiquiatra. Nesse contexto, sabe-se que quanto maior a jornada de trabalho, mais suscetível o profissional está de desenvolver a síndrome. (SILVA et al, 2007).

É importante destacar que longas jornadas de trabalho e alto nível de estresse, tanto físico como mental, pode causar prejuízos emocionais, afetivos, comportamento mental e o relacionamento com as pessoas.

### **3.2. Fatores emocionais e psíquicos**

No que tange aos aspectos emocionais as respostas foram unânimes, tendo em vista que todos os profissionais relataram que apesar de sentirem-se irritados ou desmotivados algumas vezes, conseguem interessar-se por atividades de lazer e sentem prazer e satisfação no trabalho que realizam.

Sentir prazer no trabalho, é de fundamental importância, considerando que a satisfação e a capacidade para o trabalho são fundamentais para todo trabalhador. “Uma maior satisfação no trabalho, sem ansiedade e sem medo, faz com que o trabalhador encontre significado em sua atividade laboral e apresente atitudes positivas de enfrentamento à vida.” (MARQUEZE e MORENO, 2009, p. 01)

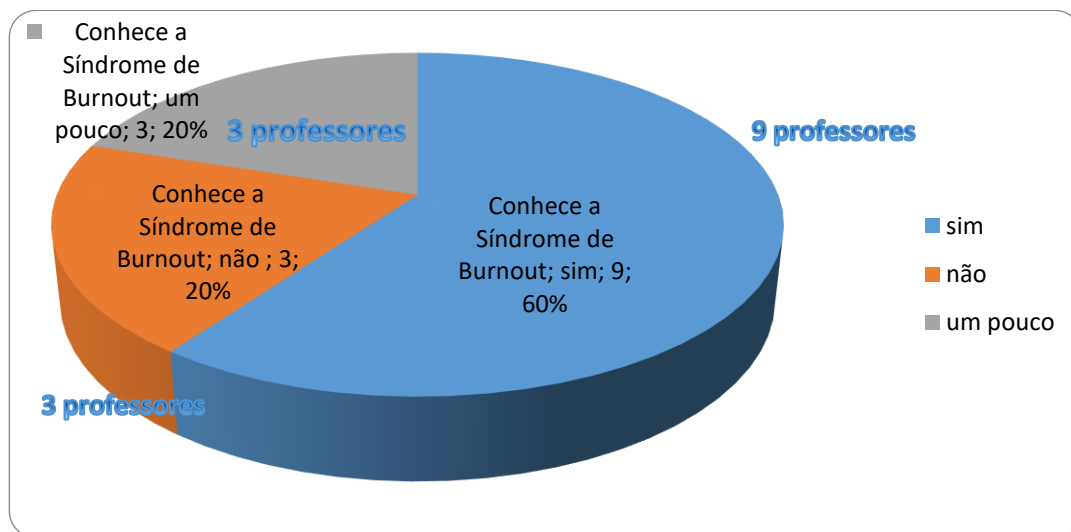
Ainda estes autores, explicam que, principalmente na profissão docente, a boa saúde mental e emocional é de suma importância para que o trabalho seja realizado com qualidade, pois, os professores enfrentam, eventualmente, situações que afetam seu bem-estar e, conseqüentemente, sua qualidade de vida.

Assim, vale lembrar, que os aspectos emocionais afetam diretamente a vida profissional do indivíduo, nos professores, por exemplo, pode haver prejuízos em seu planejamento, tornando suas aulas pouco estimulantes e criativas, acarretando até mesmo uma relação conflituosa com os alunos (CARLOTTO, 2002).

Entretanto não é o que ocorre com os entrevistados, já que todos afirmaram sentir-se bem no ambiente de trabalho, e saber lidar com as adversidades da profissão. Relatam se dar bem com os alunos e saber organizar suas aulas de modo que tenham bons resultados. Todos afirmam saber diferenciar o profissional do pessoal conseguem aceitar críticas e se dar bem com os outros profissionais da área.

### **3.3. Síndrome de Burnout e os docentes**

Quanto ao conhecimento dos docentes acerca da síndrome de Burnout, foi possível identificar certo desconhecimento por parte dos profissionais (Figura 2), já que 3 docentes afirmaram não conhecer a doença e 3 tinham pouca informação sobre a mesma. Tal fato pode ser um problema, pois se o docente não sabe a gravidade do problema, pode passar sem tratamento e agravar sua situação.



**Fonte:** Gráfico elaborado pelas Autoras a partir de dados coletados na pesquisa.

O Gráfico sinaliza dados referentes ao conhecimento dos docentes acerca da Síndrome de Burnout. Assim, nove professores afirmaram conhecer bem a referida Síndrome, ao passo que três reconheceram não saber sobre ela e três dos entrevistados tinham poucas informações.

Observa-se que apesar de nove docentes afirmarem conhecer a doença, muitos dão informações superficiais. Dessa forma, verifica-se que é importante que leiam mais sobre o assunto de modo a se informar e obter conhecimentos científicos sobre a síndrome, pois é importante conhecer para que se possa identificar os sintomas e assim procurar tratamento precocemente.

Na medida em que entendemos melhor este fenômeno psicossocial como processo, identificando suas etapas e dimensões, seus estressores mais importantes, seus modelos explicativos, podemos vislumbrar ações que permitam prevenir, atenuar ou estancar o Burnout. Desta forma, é possível auxiliar o professor para que este possa prosseguir concretizando seu projeto de vida pessoal e profissional com vistas à melhoria da qualidade de vida sua e de todos os envolvidos no sistema educacional. (CARLOTTO, 2002, p. 07)

Sendo assim, faz-se necessário que tanto os professores universitários, quanto as instituições nas quais eles atuam, estejam atentos aos fatores emocionais e biológicos que



possam apontar por um problema que afete a qualidade do ensino e a de vida dos profissionais. Pelo fato de Burnout ser uma doença pouco diagnosticada e muitas vezes ignorada pelos profissionais, é preciso que se realize estudos a fim de mostrar a gravidade do problema e alertar os docentes.

### **3.4. Aspectos biológicos**

A Síndrome de Burnout apresenta-se com sintomas individuais e profissionais, nos quais afetam desde aspectos emocionais a biológicos como insônia, úlceras, cefaleia e hipertensão (CARLOTTO, 2002). No que se refere às questões biológicas, as horas dormidas por dia podem afetar o desempenho do profissional no trabalho, dessa forma dentre os que responderam às perguntas, dez relataram dormir de sete a oito horas por dia; quatro dormem de cinco a seis horas e um dorme doze horas por dia.

Dormir poucas horas diariamente pode causar uma série de complicações que inclusive auxiliam no desenvolvimento da síndrome, pois o sono tem uma função reparadora, interfere diretamente no humor, na memória, na percepção, no raciocínio, enfim, nos aspectos cognitivos, que determinam o estado de saúde e desempenho de uma pessoa. (JBEIL, 2011).

Nos aspectos biológicos, 75% dos profissionais responderam negativamente aos questionamentos, demonstrando não ter sintomas físicos que configuram suspeita de síndrome de Burnout. No entanto, 90% dos entrevistados afirmaram consumir bebida alcoólica e ter cansaço mental. É importante enfatizar que a síndrome nem sempre se apresenta com sintomas biológicos, e mesmo que o indivíduo não apresente problemas visíveis, ele pode estar sofrendo a Síndrome de Burnout. (JBEIL, 2011).

## **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Compreende-se que a síndrome de Burnout é uma doença presente na vida de muitos profissionais da saúde, em especial docentes, ou aqueles que tem grande carga de trabalho. Nesse sentido, é fundamental que tais profissionais tenham consciência das causas e sintomas do problema, para que possam identificar e tratar precocemente.

No que se refere aos sujeitos envolvidos na pesquisa, constatou-se que embora alguns demonstrem sintomas, não apresentaram aspectos graves. No entanto, outros afirmaram não ter conhecimento sobre a doença, o que pode ser um agravante, já que muitas vezes a pessoa é

acometida pelo problema e não tem a compreensão do que está acontecendo e mais, não tem noção da gravidade do problema.

É importante ressaltar que para o docente desempenhar um bom papel frente aos seus estudantes, é indispensável que este esteja bem consigo mesmo e deve sentir o prazer no que realiza. Por esse motivo, a Síndrome de Burnout, pode prejudicar diretamente o desempenho do docente, e, conseqüentemente, trazer ao curso superior defasagens de aprendizagem que interferem na qualidade do curso.

Isto posto, é fundamental que a Instituição dê suporte ao docente para que este se satisfaça em sua profissão e desempenhe com maestria seu papel de professor. Dessa forma, a assistência psicológica pode ser uma ferramenta importante no ambiente universitário, tendo em vista que se diagnosticada em tempo, é possível reverter a Síndrome de Burnout sem causar maiores danos à vida do docente e dos estudantes.

## 5. REFERÊNCIAS

CARLLOTO, Mary Sandra. A Síndrome de Burnout e o trabalho docente. **Psicologia em estudo**, v. 07. Jan-jun. 2002.

GIANASES, Luciana Bezerra de Souza; BORGES, Livia de Oliveira. Síndrome de Burnout no setor de transporte de Natal. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v..25, n.03. jul-set,2009.

GIL, Antônio C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

JBEIL, Chafic. **Burnout em professores: Identificação, tratamento e prevenção**. CUT: Rio de Janeiro, 2011.

KEBIAN, Luciana Valadão Alves et al. A síndrome de Burnout nos estudos de enfermagem: Uma visão bibliográfica. **Revista Corpus et Scientia**, v. 6, n. 2. Rio de Janeiro: UNISUAM, 2010.

MARQUEZE, Elaine Cristina; MORENO, Claudia Roberta de Castro. Satisfação no trabalho e capacidade entre docentes universitários. **Psicologia em estudo**. v.14. jan-mar. Maringá:2009.

MATUBARO, Kelly Cristina. **A síndrome de Burnout em profissionais da saúde: uma revisão bibliográfica**. Bauru: Faculdade de Ciências e Psicologia, 2012.

MONTEIRO, Mariana de Sousa Monteiro. **Correlação entre clima organizacional e burnout em funcionários da Affego**. Universidade Católica de Goiás: Goiânia, 2009.

SILVA, Jorge Luiz da, MELO, Enirtes Caetano Prates. Estresse e implicações para o trabalhador de enfermagem. **Informe de promoção a saúde**. v.2, n.2. 2006.

\_\_\_\_\_, Cíntia Caroline Lima da; FOGAÇA, Tuanny Bossan. Síndrome de Burnout em professores universitários: um estudo exploratório. **Jovens pesquisadores**. 2005.

\_\_\_\_\_, Emília Pereira da et al. Burnout: porque sofrem os professores? **Estudos e Pesquisas em Psicologia**: UERJ. Ano 6. n.1 2007

SILVEIRA, Denise Tolfo; GEHARDT, Tatiana Engel. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: UFRGS,2009.

SOUSA, Ivone Feliz de. **Burnout em professores universitários**: Um modelo mediacional. Dissertação de mestrado em psicologia. UCG: Goiânia 2006.

TERRA, Fábio de Sousa. Perfil dos docentes de cursos de graduação em enfermagem em universidades públicas e privadas. **Revista de enfermagem**. UFRJ. Rio de Janeiro. 2010.

TRIGO, Telma Ramos et al. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista psiquiátrica clínica**. São Paulo, 2007.

ZANELA, Juliana Pinto de Lima, MIGLIORINI, Lucia de Assis Moreira. **A incidência de sintomas característicos para desenvolvimento da síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem**. Cascavel:Faculdade Assis Gurgacz, 2008.