

**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DA REGIÃO DOS VINHEDOS ÁREA DO
CONHECIMENTO DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EM PEDAGOGIA**

SAHRJA CRISTINA REBELATTO LAZZAROTTO

**DOCÊNCIA, SÍNDROME DE BURNOUT E GÊNERO: ALGUNS OLHARES E
REFLEXÕES**

**BENTO GONÇALVES – RS
2020**

SAHRJA CRISTINA REBELATTO LAZZAROTTO

**DOCÊNCIA, SÍNDROME DE BURNOUT E GÊNERO: ALGUNS OLHARES E
REFLEXÕES**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Pedagogia como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciada em Pedagogia no Campus Universitário da Região dos Vinhedos da Universidade de Caxias do Sul.

Orientadora: Professora Dr.^a Terciane Ângela Luchese.

**BENTO GONÇALVES – RS
2020**

SAHRJA CRISTINA REBELATTO LAZZAROTTO

**DOCÊNCIA, SÍNDROME DE BURNOUT E GÊNERO: ALGUNS OLHARES E
REFLEXÕES**

Monografia apresentada ao curso de
Licenciatura em Pedagogia como requisito
parcial para a obtenção do grau de Licenciada
em Pedagogia no Campus Universitário da
Região dos Vinhedos da Universidade de
Caxias do Sul na área de Humanidades.

Aprovada em: ____/____/____

Banca Examinadora

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Terciane Ângela Luchese
Universidade de Caxias do Sul – UCS

Prof.^a Maria Cristina Filippon
Universidade de Caxias do Sul – UCS

Prof.^a Maristela Pedrini
Universidade de Caxias do Sul – UCS

AGRADECIMENTOS

Ao findar meu trabalho de conclusão de curso e tendo a importante chance de conduzir e explorar meu conhecimento adquirido durante longos anos de ensino, me faz considerar como uma experiência singular e com toda minha certeza, muito recompensadora, tudo o que percorri durante este período no qual pude aproveitar cada momento ao lado de pessoas especiais. Posso dizer que, com este trabalho, finalizo mais uma etapa gloriosa, concluindo assim a Licenciatura em Pedagogia, junto à Universidade Caxias do Sul, Campus da Região dos Vinhedos e, para tanto, gostaria de agradecer a todos aqueles que estiveram sempre evidentes nesta caminhada importante da minha vida.

A prosperidade deste trabalho estimou-se com a ajuda de pessoas importantes dentre as quais gostaria de fazer meus agradecimentos.

Inicialmente, gostaria de expressar minha gratidão à Deus, acima de tudo, por estar sempre me acompanhando, me beneficiando e dando a graça de alcançar mais esta proeza. Agradeço a minha mãe e ao meu namorado por sempre estarem me apoiando em todas as decisões durante minha caminhada como universitária.

Meu imenso carinho e gratidão pela minha querida professora e orientadora Terciane que em todo caminho percorrido me ofereceu sua atenção, seu cuidado, juntamente com muita dedicação que dispôs no decorrer do projeto, desde a construção até o presente momento, pelas tantas ideias importantes e todos os materiais que me disponibilizou. Agradeço pelo fato de não medir esforços para me auxiliar na elaboração e revisões do trabalho como um todo. Minha gratidão por tudo e por tanto.

Às docentes Prof.^a Maria Cristina Filippin e Prof.^a Maristela Pedrini que integram a Banca de Defesa do presente trabalho, por terem aceito o convite colaborando com suas avaliações e, conseqüentemente, estarem fazendo parte deste instante tão importante em minha vida.

“Os dois maiores luxos da vida: ter saúde e estar com aqueles que mais amamos”.

Autor desconhecido

RESUMO

O presente trabalho aborda as condições de trabalho docente atentando para o tema Síndrome de Burnout e a perspectiva de Gênero, trazendo como objetivo a investigação do modo como as professoras do Ensino Médio de uma escola estadual de uma cidade da Serra Gaúcha consideram o clima entre os colegas de trabalho, se há possíveis níveis de estresse no ambiente laboral e os possíveis motivos para a existência do esgotamento profissional. A investigação que foi realizada é de cunho qualitativo e se realizou utilizando a metodologia do estudo de caso (YIN, 2010), havendo como ferramenta de coleta de dados a aplicação de um questionário realizado com dezesseis professoras que atuam no Ensino Médio na escola onde realizou-se a investigação. As respostas ao questionário foram analisadas por meio de princípios da análise de conteúdo (MORAES, 1999) associado aos diversos conhecimentos bibliográficos, fazendo a utilização de referências na temática como: Carlotto (2013), Codo (2002), Dejours (1997), Esteve (1999), Hirata, H; Kergoat (2007), Lipp (2003), Rissi (2015) para dar resposta à questão mais relevante da pesquisa: *“Quem, porque e do que adoecem as professoras atuantes no Ensino Médio, em especial, de uma escola Estadual de uma cidade da Serra Gaúcha? A pesquisa desenvolvida mostrou que a maioria dos professores respondendo ao questionário não se sentem estressadas em relação ao seu trabalho, bem como, consideram que há um ambiente propício para o desenvolvimento de suas atividades diárias. Também dizem que a escola possui boa estrutura e oferece bons materiais para desenvolverem suas aulas quando comparada as grandes cidades, nas quais as pessoas perdem muito tempo no deslocamento até o trabalho, gerando altos níveis de estresse. De outro lado, na literatura especializada, de modo geral, nas grandes cidades brasileiras e em outros contextos urbanos há um registro crescente de professores afastados do trabalho por questões de saúde. Isso se dá pelo fato da rotina delas serem muito mais atarefadas quando comparada com a rotina das participantes da minha pesquisa nessa pequena cidade da Serra Gaúcha. As mulheres são percentualmente as mais atingidas e apesar de elas serem mais cuidadosas em relação a sua saúde, essa realidade está mudando e vale a pena o olhar mais atencioso para os mais diversos riscos causados pela rotina turbulenta. Através desta pesquisa foi possível ter acesso à diferentes opiniões, convicções e pontos de vista em relação à presente temática.*

Palavras-chave: Saúde. Mal-estar docente. Condições de trabalho. Síndrome de Burnout. Gênero.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - Charge da Mafalda	16
FIGURA 2 – Sintomas do estresse.....	25

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - Resumo do conhecimento, sinais e sintomas da SB	29
---	----

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Idade das docentes	32
Gráfico 2 – Possui filhos?.....	33
Gráfico 3 – Como é realizado o deslocamento para o trabalho?.....	34
Gráfico 4 – Atua em outras escolas?	35
Gráfico 5 – Semanalmente você tem quantas horas de aula?.....	36
Gráfico 6 – Você realiza trabalhos em casa, por exemplo, provas, correções, planos de aula etc?.....	36
Gráfico 7 – Tenho pouco tempo para fazer meus planejamentos de aula	37
Gráfico 8 – Sinto-me esgotado (a) emocionalmente em relação as minhas aulas ...	38
Gráfico 9 – Sinto-me excessivamente exausto(a) após um dia de trabalho.....	39
Gráfico 10 – Levanto-me cansado(a) e sem disposição para realizar meu trabalho.....	39
Gráfico 11 – Envolve-me com facilidade nos problemas dos outros	40
Gráfico 12 – Trato alguns colegas de trabalho como se fossem da minha família	40
Gráfico 13 – Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas	41
Gráfico 14 – Tenho me sentido mais estressado com colegas de trabalho.....	42
Gráfico 15 – Acredito que preciso fazer mais pelos meus alunos	43
Gráfico 16 – Sinto que meu salário é desproporcional para a função que exerço ...	43
Gráfico 17 – Excesso de trabalho, o salário não está compensando.....	44
Gráfico 18 – Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado (a).....	45
Gráfico 19 – Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente.....	46
Gráfico 20 – Penso que nada que eu faça irá fazer diferença no meu trabalho.....	46
Gráfico 21 – Pratica atividade física? Se sim, qual?.....	47
Gráfico 22 – O ambiente do meu trabalho é adequado?.....	48
Gráfico 23 – A estrutura da escola atende as expectativas?.....	48
Gráfico 24 – A escola oferece materiais adequados para as aulas?.....	49
Gráfico 25 – Os colegas de trabalho possuem espírito cooperativo?.....	49
Gráfico 26 – Meu ambiente de trabalho é pesado, tem fofocas e algumas concorrências entre colegas.....	50

Gráfico 27 – No meu trabalho, tem uma ou duas pessoas que decidem as coisas por todos.....	50
Gráfico 28 – Sinto dificuldades para dormir	51
Gráfico 29 – Só de pensar em ter que levantar para trabalhar, fico estressado (a).....	52
Gráfico 30 – Sinto que as coisas fogem do meu controle em sala de aula.....	52
Gráfico 31 – Nossos superiores mantêm boa comunicação conosco.....	53
Gráfico 32 – Fico irritado por não ser valorizado pelos superiores.....	53
Gráfico 33 – Me sinto pressionado (a) pelos superiores.....	54

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	CONDIÇÕES DO TRABALHO DOCENTE	16
	2.1 AS RELAÇÕES DA DOCÊNCIA COM O GÊNERO	18
	2.1.1 A FUNÇÃO DO DOCENTE E O AMBIENTE LABORAL	20
	2.1.2 O MAL-ESTAR DOCENTE E O ESTRESSE NO ÂMBITO DA DOCÊNCIA.....	22
	2.1.3 A SÍNDROME DE BURNOUT E SUA RELAÇÃO COM A DOCÊNCIA	25
3	A DOCÊNCIA COMO PRÁTICA GRATIFICANTE, UM ESTUDO DE CASO.	32
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	55
	REFERÊNCIAS	58
	APÊNDICE	64

1 INTRODUÇÃO

“... que tipo de sociedade podemos estar ajudando a construir com um sistema educacional que tem num dos seus principais agentes um gerador de desânimo, desencanto, pessimismo, frustração?” (FERREIRA, 1998, p. 24)

Eu, como acadêmica do Curso de Licenciatura em Pedagogia da Universidade de Caxias do Sul, Campus da Região dos Vinhedos tive como motivação pesquisar sobre o tema saúde do docente com foco na Síndrome de Burnout dentro do campo do gênero feminino. O tema citado, infelizmente, ainda é pouco visto durante o curso de Pedagogia e no dia-a-dia. Deste modo, decidi buscar respostas sobre este assunto que considero de extrema relevância.

Sabendo que muitas condições de trabalho docente se caracterizam pelo excesso de trabalho, a indisciplina dos educandos em sala de aula, salários baixos, carga horária estourada, falta de formação continuada, ambiente inadequado para desenvolver as atividades e até mesmo a própria falta de prática do professor pode lhe causar adoecimento. Sendo assim, é importante compreender a relação entre contexto de trabalho, qualidade de vida e adoecimento do docente, em especial com atenção para a relação entre gênero e Síndrome de Burnout.

A partir da identificação dessas questões, trago como problema: *“O que explica o adoecimento, em especial das mulheres que atuam na docência em escolas estaduais de Ensino Médio? Ou dito de outra forma: Quem, porque e do que adoecem os professores atuantes no Ensino Médio em especial de uma escola estadual da Serra Gaúcha?”*

Com base nisso, respondi a essas perguntas que serviram de suporte para minha pesquisa para pensar no que realmente está acontecendo na educação escolar que, apesar de todos os avanços da tecnologia, com direitos garantidos por lei, não se tem mais conseguido dar conta de atender as demandas do campo educacional. Os autores mais importantes utilizados no desenvolvimento deste trabalho de pesquisa foram, SELIGMANN (1987), MASLACH (1997), HIRATA (2007), CODO (2002), CARLOTTO (2011), DEJOURS (1997), ESTEVE (1999), entre outros.

Os processos metodológicos se deram por meio de pesquisas bibliográficas e a aplicação de um questionário a dezesseis professoras. Inicialmente a presente monografia apresenta uma investigação que determinou como objetivo geral compreender a relação entre contexto de trabalho, qualidade de vida, adoecimento

docente das professoras que atuam em uma escola de Ensino Fundamental e Médio da rede Pública do RS em um pequeno município da Serra Gaúcha.

Como objetivos específicos nesta investigação estabeleci: a) pesquisar sobre o impacto da Síndrome de Burnout nos profissionais docentes, suas causas, efeitos e medidas preventivas; b) pesquisar em diferentes bibliografias condições de vida e de trabalho docente, gênero e adoecimento profissional de professores; c) aplicar um questionário com professores da rede Estadual de ensino para analisar as limitações acerca de sua saúde; d) analisar se o ambiente de trabalho realmente condiz com as necessidades do professor e se é o melhor lugar para o desenvolvimento de suas aulas; e) analisar se a escola possui profissionais capacitados para atender a demanda dos alunos.

A pesquisa por mim desenvolvida foi de natureza aplicada, qualitativa quanto a sua abordagem e, de acordo com os objetivos, foi exploratória.

Com relação ao referencial metodológico, pensando a partir de Gil (2007, p. 17), a pesquisa fica definida como:

(...) procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa desenvolve-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados.

Quanto aos procedimentos, lancei mão da modalidade de estudo de caso (YIN, 2010) em que foi aplicado um questionário às participantes da pesquisa. O estudo de caso (YIN, 2010) possui um caráter mais profundo e detalhado, sendo esta a proposta do presente trabalho. Assim, a pesquisa, além de exploratória, também foi descritiva, pois foram identificadas quais as situações, eventos ou opiniões foram manifestadas no espaço escolar estudado, como destaca Yin (2010, p. 39) “o estudo de caso é uma investigação empírica que investiga um fenômeno contemporâneo em profundidade e em seu contexto de vida real, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto não são claramente evidentes”.

O estudo de caso se qualifica como um tipo de pesquisa da qual o objeto é um item que se investiga profundamente. Tem como finalidade oportunizar o conhecimento da realidade através da discussão, análise e o experimento de uma solução de um problema. O estudo de caso tem se tornado uma técnica muito

escolhida entre os pesquisadores pois eles buscam responder as questões de “como e por que” ocorrem certos acontecimentos em algum contexto de vida real.

Assim, através do percurso metodológico acima descrito, foi possível buscar respostas ao problema de investigação proposto neste estudo.

Inicialmente fiz contato com a secretária da escola, afim de esclarecer minha proposta de pesquisa junto às docentes da mesma, meus objetivos e intuito. Tudo foi desenvolvido através do e-mail das docentes, sem necessidade de identificação nas respostas do questionário.

A elaboração do questionário foi baseada em diversas bibliografias na qual realizei algumas pesquisas e com base em suas informações procurei formular perguntas de acordo com a realidade das participantes.

Todas as informações coletadas foram organizadas por mim em forma de gráficos para que fossem melhor apresentados e com o objetivo de oferecer maior clareza para a análise. Todos os dados extraídos do questionário foram explorados pensando no contexto em que se encontravam as docentes.

As docentes participantes do questionário foram dezesseis profissionais da educação com idades entre 20 e 58 anos que exercem as atividades docentes nas turmas de Ensino Médio na escola onde realizei a pesquisa.

As docentes, em sua maioria, possuem formação superior em licenciatura e pós-graduação. A professora que atua a mais tempo nesta escola, completa 36 anos de carreira. Dentre os participantes do questionário, podemos observar uma universalidade do sexo feminino.

O instrumento utilizado para realizar a coleta de dados foi um questionário aplicado através da plataforma Google Forms (aplicativo de gerenciamento de pesquisas lançado pelo Google) para as dezesseis professoras participantes com idades entre 20 e 58 anos.

A pesquisa foi orientada pela abordagem metodológica qualitativa como uma forma de maior semelhança da realidade, por meio de um questionário para fazer a coleta de dados que possibilitou compreender os objetivos que foram inicialmente propostos que era averiguar se há possíveis sinais de estresse em locais de trabalho, no caso, a sala de aula e analisar se o ambiente de trabalho está oferecendo boas condições para que o professor possa desenvolver suas aulas de forma adequada, se há disponibilidade de bons materiais, se o salário é compatível com a função e

como é o relacionamento entre as colegas docentes desta escola. Continha perguntas a respeito de titulação, se há possibilidade de trabalhar em outras escolas, como se dá o deslocamento para o trabalho, estresse excessivo entre outras questões.

Os dados obtidos pelo pesquisador se dão de forma bruta, sendo necessário lapidar, organizar e transcrever em forma textual (MILES, 1999):

O grande segredo das pesquisas qualitativas está em descobrir o significado dado às palavras, pois a maioria das análises e dos dados está na forma de palavras e são elas que deverão ser organizadas, reagrupadas e permitirão ao pesquisador checá-las, confrontá-las e construir modelos (MILES; HUBERMAN, 2007, p. 21, tradução nossa).

Conforme o autor acima e sendo assim, inicia-se um procedimento de averiguação e também de interpretação para poder compreender a temática, objetivos e analisar todo conteúdo.

O presente estudo está dividido em 4 capítulos. No primeiro capítulo consta o referencial teórico e metodológico que apresenta conceitos inaugurais onde respaldei meus estudos que são condições de trabalho docente e suas relações com gênero. Neste capítulo faço uma revisão de literatura para compreender melhor e aprofundar conhecimentos relacionados ao trabalho docente. Investigo sobre a Síndrome de Burnout, os sentimentos de mal-estar e de estresse que estão presentes na prática e na função do docente, tentando compreender melhor seu ambiente de trabalho e suas relações com gênero.

O segundo capítulo, apresenta as condições de trabalho docente bem como as relações da docência com o gênero, a função do docente em seu ambiente laboral, o mal-estar e suas relações com a Síndrome de Burnout.

O texto segue no terceiro capítulo nomeado de **a docência como prática gratificante, um estudo de caso** na qual apresenta a análise e discussão dos dados obtidos com base no questionário aplicado.

Por fim, no quarto e último capítulo são expostas as considerações finais, referências bibliográficas e também os apêndices nos apresentando resultados significativos no âmbito da docência.

2 CONDIÇÕES DE TRABALHO DOCENTE

O trabalho assim como qualquer outra atividade desenvolvida, é uma ação repleta de interpretações que impactam nossa vida. O objetivo deste capítulo é fazer uma breve explanação sobre as condições na qual os docentes estão desenvolvendo seu trabalho e sua importância na sociedade.

De acordo com Marx (1980), o trabalho é toda e seja qual for atividade do ser humano no meio em que vive. Ou seja, trata-se de uma atividade que gasta energia, tempo e conhecimento para fazê-la e visa alcançar um objetivo. Ele compreende que é pelo trabalho que o homem cria seu conjunto de fatores que constituem sua história e que mantém sua conduta na medida em que ele produz, por meio do trabalho. Dessa forma, o trabalho do docente deve ser de construtor, pois de fato ele ajuda a compor cidadãos, porém ele concorda que esse mesmo trabalho que ajuda na formação de cidadãos, está prejudicando a saúde deles.

Na charge da personagem Mafalda, se faz uma crítica ao trabalho na qual exige muito do profissional e isso ocorre pelo fato de as pessoas crescerem rodeadas de ligações com trabalhadores e de fato com o trabalho, por isso, desde então elas passam a constituir seu ponto de vista sobre o mesmo. Observe a figura 1:

Figura 1- Charge da Mafalda



Fonte: Toda Mafalda (QUINO, 2001 p.300)

A pessoa não nasce trabalhadora, porém, se configura como uma e conforme Cavalcanti (1997) a gente acaba optando pelo trabalho, pois somos reconhecidos pela nossa ocupação, nossa função dentro do campo trabalhista.

O professor de hoje quer resultados imediatos em sua função pelo fato de ser uma carreira sólida e brilhante, mas esquece dos preconceitos na qual ela se envolve, tipo: "ser professor é ter um trabalho que engrandece, enriquece... etc." Dejours

(1992) já dizia que nem a todo momento a tal ocupação proporciona a efetivação profissional. O trabalho poderá causar desgostos, desgostos, aborrecimentos e decepções chegando na exaustão emocional.

A saúde geralmente é definida como ausência de doenças, conforme afirma Boorse:

Saúde teórica é a ausência de doença (...) então a classificação de estados humanos como saudáveis ou doentes é uma questão objetiva, a ser extraída dos fatos biológicos da natureza sem necessidade de juízos de valor. Designemos esta posição geral como naturalismo - o oposto do normativismo, a visão de que juízos de saúde são ou incluem julgamentos de valor (Boorse, 1997).

Para Boorse, ter saúde, no entanto, vai além do simples fato de não ter enfermidades: é necessário estar bem em vários aspectos da vida, o que, nem sempre é uma tarefa fácil. O campo educativo ainda apresenta um quadro deficiente no que se refere às questões relacionadas à saúde dos professores e conseqüentemente às suas condições de trabalho.

Diante disso, podemos dizer que o papel do professor é indispensável na escola e acaba sendo refletido em toda sociedade, pois ele é um mediador presente na formação do indivíduo que trabalha como gestor na aprendizagem com grande influência na orientação e motivação dos alunos desde seu primeiro contato com a escola. O professor deixou de ser um simples transmissor de conhecimentos e se tornou amigo, orientador e mediador do que chamamos de processo de aprendizagem, ele é a peça chave do grupo escolar mas, acima de tudo ele precisa ser alguém que inspira, que está ali pelo e para o aluno ajudando ele a ser crítico, ensinar a pensar e também refletir.

O trabalho do docente é umas das profissões mais estressantes da atualidade e não apenas no Brasil, mas no mundo todo e o mal-estar docente é uma consequência. A falta de valorização, a violência em sala de aula faz com que a profissão atinja altos níveis de estresse. Esse campo provoca modificações no caráter do docente:

A atividade docente, entendida em tempos passados como uma profissão vocacional de grande satisfação pessoal e profissional, tem cedido lugar ao profissional de ensino excessivamente atrelado a questões tecnoburocráticas. Há uma redução da amplitude de atuação do trabalho, às tarefas de alto nível são transformadas em rotinas, há menos tempo para executar o trabalho, para atualização profissional, lazer e convívio social, bem como escassas oportunidades de trabalho criativo (CARLOTTO, 2011, p. 403).

Conforme Carlotto, nos tempos de hoje, a docência não abre muitos espaços para o lazer pelo fato de ocupar muito o docente fazendo com que ele tenha menos tempo para conviver socialmente, estando mais voltado aos seus afazeres laborais.

2.1 AS RELAÇÕES DA DOCÊNCIA COM O GÊNERO

Pesquisando e ampliando a questão de gênero, podemos dizer que a estrutura do ser humano aponta algumas peculiaridades fundamentais e distintivas entre homens e mulheres. A história sobre a construção do gênero está associada às guerras mundiais na qual portaram a carência de homens que estavam em campos de batalha ou vitimados em combates. Por meio disso percebeu-se uma necessidade de mais mulheres na sociedade, o que ocasionou uma nova realidade a elas que até então não tinham os mesmos direitos que os homens por serem consideradas inferiores a eles.

A palavra gênero intitula através da maneira de pensar das pessoas, sendo como qualquer categoria, classe e até mesmo grupo ou família que revele certas características comuns. Cito como exemplos os filmes que podem se classificar como românticos, comédias, drama ou até mesmo de ação. Como também pode ter vários estilos de gêneros musicais: rock, samba, tango entre outros e na arte a palavra gênero pode ser associada à gênero literário, romântico. Ou seja, na língua portuguesa, o termo gênero expõe diversos significados dependendo do sentido em que se insere. Importante dizer que gênero não é sinônimo de sexo.

Sexo é um termo que pode estar relacionado à prática sexual., contudo, também está relacionado à algumas diferenças fisiológicas que definem o corpo feminino e masculino. Gênero está ligado à ideia de feminilidade e masculinidade podendo não ser exatamente algo direto a sexo biológico do ser humano sendo que pode nascer por exemplo, masculino e ser identificado como mulher. Existem justificativas que resguardam tais diferenças e acabam afirmando que nem gênero e nem sexo possuem origem na biologia e sim, são construções sociais. Segundo Jesus (2012, p. 05),

Cada um (a) de nós é uma pessoa única que, porém, tem características comuns a toda a humanidade. Elas nos identificam com alguns e nos tornam diferentes de outros, como a região em que nascemos e crescemos, nossa

raça, classe social, se temos ou não uma religião, idade, nossas habilidades físicas, entre outras que marcam a diversidade humana.

A identificação dos gêneros pode se manifestar de intervenções sociais, brinquedos oferecidos na infância, brincadeiras praticadas na infância, o próprio vestuário, o vocabulário que lhe é instruído e até mesmo a convivência com adultos vão nos mostrando como é ser homem e mulher no meio em que estamos inseridos fazendo com que possamos distinguir quais seriam as atitudes mais cabíveis para cada gênero.

A profissão docente nos níveis Fundamental e Médio é exercido na maioria por mulheres. Não são elas, professoras, que mais sofrem com os distúrbios?

As professoras na maioria das vezes além da sala de aula, precisam cuidar dos seus filhos, suas famílias, suas casas, seus afazeres, ou seja, elas precisam manter uma dupla jornada de trabalho. Como o número de docentes femininas é muito grande, podemos destacar alguns efeitos que se desencadeiam nelas como por exemplo: cefaleia, ansiedade, irritabilidade, insônia, esquecimento, dificuldade de concentração, fadiga, anorexia, depressão, tensão pré-menstrual entre outros adoecimentos.

O exercício do magistério tem se caracterizado historicamente como uma certa prolongação de atividades domésticas. A relação das docentes com seus alunos fica embaralhada como se fosse relação de mãe e filho. Isto está associado à uma visão de que as mulheres são vistas como mães. Toda essa carga sobre a docente feminina agrava os quadros de distúrbios. As doenças podem ser utilizadas como uma forma de escape da dominação que as mulheres sofrem tanto como trabalhadoras e/ou esposas.

O problema não é da mente que oprime, mas sim uma série de inter-relações uniformizadas que existe entre os indivíduos baseadas em classe, gênero entre outras formas. É uma obrigação urgente pensar na saúde das mulheres enquanto profissionais e toda a responsabilidade que elas carregam.

A responsabilidade feminina pelo trabalho doméstico mostrou-se relevante, ainda uma atribuição mais das professoras do que dos professores, mesmo dado o processo de profissionalização destas mulheres. A dupla jornada de trabalho, profissional e doméstico, foi, de fato, uma realidade para as mulheres estudadas. Vale lembrar que as mulheres apresentaram menores níveis de qualificação formal, sendo a necessidade de realizar a dupla jornada de trabalho um possível obstáculo ao avanço profissional. (ARAÚJO et al., 2006, p. 1127).

Conforme Araújo, pouca ênfase é dada à essa questão de toda superabundância feminina em relação ao trabalho e demanda docente que pela falta de tempo ocasionada pela dupla jornada de trabalho que acaba invadindo a vida privada. Estas condições vêm contribuindo para todo e qualquer tipo de adoecimentos.

2.1.2 A função do docente e o ambiente laboral

O que faz um bom professor é se aproximar do aluno, ter bom relacionamento, engajamento, gestão de sala de aula e dedicação. Rubem Alves (2000) diz que o professor que ensina com felicidade e que ama sua profissão, não morre jamais. Ele diz: “Ensinar é um exercício de imortalidade. De alguma forma continuamos a viver naqueles cujos olhos aprenderam a ver o mundo pela magia da nossa palavra. O professor, assim, não morre jamais...” (ALVES, 2000, p. 7).

Apesar de todas as mudanças que a educação vem sofrendo, o professor continua sendo questionado pela sua importância. Ele é um instigador que norteia nas diversas construções da vida de um aluno, seja nos seus próprios conceitos, valores e atitudes. A importância do professor em qualquer lugar de ensino que seja, é evidente.

Segundo TOFFLER, ensinar atualmente é:

fundamentalmente diferente que há anos atrás, o que demanda redefinição do papel do professor, frente a esta situação. Muitas vezes, o profissional docente tem sofrido um verdadeiro “choque do futuro”, efeito das aceleradas mudanças sociais que pode trazer como consequência o desajustamento do indivíduo e perda de referências culturais e educacionais conhecidas. (1972, apud, ESTEVE, 1996, p.96)

Desse modo Toffler diz que na sociedade em que vivemos, que é cada vez mais exigente e frenética, os diversos desafios da atualidade demandam competência, criatividade, ousadia, autonomia, novas propostas e basicamente o professor “deve” atender a esses requisitos.

A função docente mostra duas faces da profissão, uma delas é a mina de satisfação e alegrias, onde o professor se sente realizado com sua carreira, e por outro lado é também capaz de transformar a docência em um item doentio, negativo, contrário e danoso à sua saúde. (SELIGMANN, 1987) e de acordo com Molina (1996) quando nosso corpo e mente se encontram atarefados demais e os níveis de

prostrações já não conseguem mais se equilibrar, podem surgir repercussões mais graves para sua saúde emocional como física, dependendo da capacidade de cada indivíduo. Assim, reforça-se que o estresse não é uma doença, mas pode sim colaborar para o aparecimento em consequência de fatores estressantes.

Lampert (1999) diz que a educação hoje é vista e gerenciada como um negócio rentável. A comunidade, de uma forma geral, nota esta concepção de ensino, desenvolvendo uma percepção negativa em relação à mesma, com consequente desprestígio de todos os que dela fazem parte. Lens e Jesus (1999) complementam, afirmando que o status da profissão docente e de outras vêm declinando nos últimos anos e isto tem contribuído para o aumento do Burnout nesta classe profissional.

Na questão do ambiente e suas condições de trabalho, não só nas escolas públicas, mas também nas escolas particulares, às vezes, deixam a desejar pelo fato de não oferecer materiais adequados para a realização das atividades planejadas, impedindo de certa forma que o professor desenvolva sua aula. Por conta disso, dessa insatisfação, o professor desenvolve o descrédito no desempenho, desapontamentos, decepções, alterações de humor, efeitos físicos e mentais. Saber separar o ambiente escolar e o de casa também é importante para manter-se saudável, pois alguns professores têm o costume de levar para casa coisas do trabalho e vice-versa.

O desenvolvimento tecnológico atual derrubou a barreira entre o mundo pessoal e o mundo profissional. Um dos problemas do mal-estar docente é causado pelo fato de a pessoa não saber dividir o seu mundo e viver a vida em um contínuo, levando preocupações de casa para o trabalho e do trabalho para casa. (LIPP, 2003, p. 60).

Lipp (2003) ressalta a importância da divisão de tarefas laborais e tarefas domésticas, sendo necessário um equilíbrio entre os dois tipos de tarefas na qual o profissional desenvolve no dia a dia. Uma dica é programar as atividades do dia e definir as prioridades sem exageros.

Não é suficiente considerar apenas a infraestrutura do ambiente laboral importante, é necessário ir além disso porque existem maneiras nocivas e até desumanas de desenvolver o trabalho. Isto aponta que as adversidades estão nas formas de organizações do trabalho e suas relações. (FRIGOTTO, 2000, p. 125).

O trabalho é uma condição fundamental para a vida do ser humano, para o desenvolvimento social, porém, ele sempre desenvolveu algum risco para a saúde. Mas por que geralmente as doenças têm forte ligação com o ambiente laboral?

O trabalho que desempenhamos ocupa uma grande parcela de tempo das pessoas, por isso passamos parte do dia fora de casa trabalhando, exceto (home office) que, também, não estão livres da exaustão emocional ocasionando diversos transtornos, mas as profissões mais vulneráveis são as que geralmente envolvem serviços como tratamento e educação. Mas, as condições do ambiente influenciam muito para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, como por exemplo, a carga horária, a grande quantidade de alunos atendidos no caso dos professores, espaço precário, a acústica do espaço, os ruídos, salário baixo, diferentes culturas e realidades inseridas no mesmo espaço de convívio.

A infraestrutura de uma escola vai além da boa aparência, vai desde pontos básicos como provimento de água, energia, preservação e higienização dos ambientes, sala de aula adequada conforme demanda de alunos, bons materiais, mobílias, banheiros e cozinha, pátio, parque além de espaços de apoio para professores e alunos assim como quadras e ginásio para as atividades. Bons materiais pedagógicos, computadores e laboratórios.

Um estudo executado pelo Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID) demonstra a melhor qualidade no ensino na questão de ambientes adequados. Os alunos desenvolvem melhor suas aprendizagens em ambientes qualificados fazendo suas médias subirem consideravelmente do que aqueles que não usufruem dos mesmos. Na relação entre infraestrutura escolar e seus resultados, o estudo aponta que os itens mais relevantes para o desenvolvimento do bom aprendizado é ter espaços adequados de apoio à educação como bibliotecas, computadores, quadras de esportes e laboratórios entre outros. Mas, não podemos pensar apenas nos alunos quando nos referimos sobre boa infraestrutura, mas, também, nos pais que a escola irá receber, então recebê-los de forma confortável é primordial para que se sintam atuantes na vida escolar de seus filhos.

2.1.3 O mal-estar docente e o estresse no âmbito da docência

O termo mal-estar docente nunca foi tão comentado e estudado com nos últimos tempos e alguns estudiosos dizem que pode ser um tipo de desencantamento que pode levar a sérios problemas (Esteves,1999).

Os novos sentidos e provocações para aqueles que ocupam o trabalho de educar, dita impossível, parece anunciar uma certa falta de esperança que acaba desanimando uma grande quantidade de professores e o mal-estar docente encontra-se em todos os níveis de educação, desde a educação básica (Ed. Infantil) até professores de nível superior.

O professor faz da escola seu lar, uma segunda casa considerando seus colegas de trabalho como se fossem parte de sua família e assim passam a ter relações permeadas por amor e pela indignação muitas vezes. A tal expressão mal-estar docente, de acordo com (Esteves, 1987), algumas conclusões negativas que acabam afetando na personalidade do professor. Através disso, os docentes passam a ter mais pensamentos negativos como angústia, tristeza, ansiedade, abatimento e também desmotivação entre outras questões.

Esteve (1999) classifica as causas do mal-estar docente em dois tipos: 1) fatores primários: aspectos que agem diretamente sobre a ação do professor em sala de aula, gerando tensões e sentimentos negativos e 2) fatores secundários: condições de trabalho que agem indiretamente sobre a imagem do professor. A profissão docente, hoje em dia, é vista como uma das mais estressantes segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT, 1984).

Se investigarmos os dois conjuntos que o autor descreve, o primeiro busca maneiras criativas e inovadoras de praticar seu trabalho, procurando envolver os limites impostos; o segundo grupo se rende aos imperativos das condições do trabalho docente, resultando em absenteísmo ou mesmo abandono do trabalho. Esteve (1999) diz que é a partir desse olhar que devemos nos referir ao mal-estar docente como um tipo de doença social causada pela falta de apoio da sociedade ao professor, provocando o desencantamento com o trabalho que se está realizando.

O trabalho docente enquanto atividade de transformação e criatividade, transforma não apenas a humanidade, mas também quem o desempenha. O professor se transforma no seu trabalho e isso é motivo de orgulho pelo que construiu, se orgulha, pois, é fruto de seu trabalho. Ele modifica seus costumes, seus gostos, suas práticas, enfim, sua maneira de comportar-se pois esse trabalho o enriquece, mas não de coisas materiais e sim de conhecimentos, capacidades, vivências.

O trabalho docente é guiado pelo afeto, as professoras precisam ter equilíbrio emocional para saberem conduzir a ansiedade, o estresse. Classificamos o estresse como um estado de tensão que causa uma interrupção no equilíbrio emocional do organismo.

Em crises de estresse ficamos com dores no estômago, coração acelerado, insônia, tristeza e irritabilidade entre outros sintomas. Precisamos aprender a lidar com esse mal que nos atinge, precisamos estar em equilíbrio para que nosso corpo funcione bem, para que esteja em sincronia. Para isso pode-se adotar algumas medidas saudáveis, como por exemplo:

- Espreguiçar-se ao levantar-se, funciona muito bem como forma de relaxamento;
- Manter alimentação saudável;
- Procurar fazer atividades físicas;
- Autoestima boa e positiva;
- Ser flexível e tolerante frente a diversas situações. (ABCMED, 2019).

Não existem doenças que são atribuídas especificamente aos professores, mas os problemas que estão fazendo com que se afastem das salas de aula, são indicadores de que esses citados até agora são os mais globais.

A profissão docente requer muito contato direto com o público, muitas vezes fazendo com que seja a única opção trabalhar em ambientes com condições precárias, podendo desencadear sintomas de estresse em alto nível. O estresse pode ser determinado como uma condição de intimidação à estabilidade do corpo e suas diversas reações, e de fato o modo como cuidamos do nosso equilíbrio emocional é de suma importância para entendermos nossa força interna, entender nossas capacidades e limites.

O estresse é uma adversidade dos tempos modernos e a todo tempo somos desafiados em tudo, tanto em casa, escola e no trabalho, precisamos enfrentar esses desafios senão eles se tornam uma ameaça estressora pelo fato de vivermos na correria onde horários não são mais respeitados, o sono não é regular, a alimentação é desequilibrada, e não conseguimos organizar tempo para o lazer. O resultado disso tudo não tem como ser diferente se não a aparição da fadiga ou o tão temido estresse.

Na imagem a seguir, podemos ter uma ideia dos sintomas desencadeados pelo estresse.

Figura 2 – Sintomas físicos do estresse



O estresse é um comportamento natural do nosso organismo e é importante para a manutenção humana. Sem o estresse não obtemos o preparo necessário para enfrentar diversas situações ou até mesmo uma forte emoção.

2.1.4 A síndrome de Burnout e sua relação com a docência

Alguns sintomas como o esforço excessivo no trabalho, desgaste físico e mental, fadiga, exaustão, obsessão por demonstrar altos graus de desempenho e curto tempo de intervalo para recuperação, são alguns dos principais indícios que estão ligados à dores de cabeça, cansaço, dores musculares, palpitações, pressão alta, oscilação de humor, falta de ar, irritabilidade, insônia, ansiedade e depressão. Esses fatores são relevantes para o desencadeamento de alguns distúrbios mentais e dentre eles, a Síndrome de Burnout.

Síndrome de Burnout (SB) ou síndrome do esgotamento profissional (SEP) é um estado de esgotamento físico mental que está ligado à vida profissional. O transtorno foi determinado pelo médico psicanalista americano Herbert J. Freudenberger, em 1974, embora já vinha sendo suspeita nos anos 60, do século XX. A síndrome provém

da expressão inglesa *to burn out*, que significa queimar por completo. Está diretamente ligada à sintomas físicos e psicológicos. Muitas vezes a síndrome alcança os profissionais que estão em contato com outras pessoas e tem mediações muito importantes em sua vida, como por exemplo: médicos e demais profissionais da saúde, bancários, motoristas, empresários, taxistas, professores, policiais. “Burnout não é um problema do indivíduo, mas do ambiente social no qual ele trabalha” (Maslach e Leiter, 1997, p. 18). A explicação mais tolerada na atualidade se fundamenta no entendimento de Maslach e Leiter (1997); que julga a síndrome como um comportamento emocional crônico por lidar demasiadamente com pessoas, provocando a exaustão emocional.

Maslach e Jackson (1984a) afirmam que a educação pode ser associada ao Burnout, devido ao alto nível de expectativa destes profissionais, o qual não pode ser totalmente preenchido. Segundo Trigo *et al.* os sintomas mais visíveis da SB são: exaustão emocional e distanciamento que compreendem:

[...] sentimentos de desesperança, solidão, depressão, raiva, impaciência, irritabilidade, tensão, diminuição de empatia; aumento da suscetibilidade para doenças, cefaleias, náuseas, tensão muscular, dor lombar ou cervical, distúrbios do sono. O distanciamento afetivo provoca a sensação de alienação em relação aos outros, sendo a presença deste muitas vezes desagradável e não desejada [...]. (2013, p. 225),

Conforme os autores acima, sentimento de tristeza e todos os mais diversos sentimentos negativos que o profissional pode ter, possivelmente se dá pelo fato de estar diretamente ligado a pessoas. Quando o profissional cria altas expectativas e não obtém o resultado desejado, acaba tendo uma frustração tão grande que este problema não é preenchido, não é resolvido. Após isso, acaba se afastando das pessoas, considerando que tudo seja desagradável.

Carlotto *et al.* (2013) revelam que a SB se demonstra de forma lenta e gradual, sendo expandida de diferentes sintomas sendo na sua maioria não desenvolvidos ao mesmo tempo o que acaba tornando o diagnóstico da doença difícil. É percebido que a aflição, angústia, desgosto psíquico constitui consequências nos estímulos e encorajamentos dos professores intervindo na organização de seu trabalho,

[...]muitos têm optado por não mais se envolverem emocionalmente no trabalho; alguns chegam a duvidar do valor do próprio trabalho realizado em sala de aula; os outros ficam endurecidos de afeto e desenvolvem sentimentos e atitudes negativas. Esse triste quadro exposto em nossas

escolas têm nos inquietado bastante ; sentimos, então, a necessidade de compreender o que está se passando com os nossos colegas educadores. (PEREIRA, 2003, s/p.)

Conforme os autores, os docentes que desenvolvem SB, optam por não se envolver no próprio trabalho por duvidarem de seu potencial, gerando atitudes muito negativas, sentindo-se inquietos e desprezando afeto. Este profissional não tem mais ânimo para seguir em frente, não enxerga mais motivos para trabalhar.

Os efeitos do quadro negativo da SB podem ser oriundas de grandes exigências do mundo acelerado no qual vivemos, assim:

Burnout passa a ser entendido como uma manifestação sintomática em tempos de excesso de consumo, de trabalho, de liberdade individual e de apostas na superação dos limites humanos, onde no espaço hospitalar o sujeito fica assim excluído pelo saber médico do seu próprio consciente, então o Burnout seria a dor de um profissional encurralado entre o que ele pode fazer e o que efetivamente é possível realizar, ou seja, entre o céu de possibilidades e o inferno dos limites estruturais, entre a vitória e a frustração. (CODO, 2002, p.3)

Portanto, como afirma Codo, a SB pode ser pensada como este conjunto de sentimentos produzidos pelo estresse do trabalho, de consumo e também por ausência de tempo provocando desânimos e desistências dos compromissos.

Reinhold diz que a SB:

Começa com uma sensação de inquietação que aumenta à medida que que a alegria de lecionar gradativamente vai desaparecendo. [...] se instala muitas vezes a partir de expectativas elevadas e não realizadas. [...] não ocorre de repente ;é um processo cumulativo, começando com pequenos sinais de alerta, que, quando não são percebidos, podem levar o professor a uma sensação de quase terror diante da ideia de ter que ir à escola. (REINHOLD, 2002, p.64 e 65).

Segundo o autor, a SB é considerada como um processo lento em que o docente aos poucos vai perdendo o entusiasmo pelo sua atividade desenvolvida, chegando ao ponto de se sentir aterrorizado ao pensar em trabalho.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a SB já está amparada pelas leis brasileiras conforme Anexo II que trata dos Agentes Patogênicos causadores de Doenças Profissionais ou do trabalho conforme previsto no Art.20 da lei nº 8.213/91, ao se referir aos transtornos mentais e do comportamento relacionado com a SB ou Síndrome do Esgotamento Profissional (grupo V da CID-

10). A função imprescindível da CID é controlar a ocorrência e o predomínio de doenças no mundo todo, através de uma regulamentação universal das doenças que no momento possui 55 mil códigos exclusivos para anomalias, doenças e causas de morte.

No artigo 19 da lei 8.213/91 define o acidente de trabalho como sendo aquele que:

[...] ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa ou de empregador doméstico ou pelo exercício do trabalho dos segurados referidos no inciso VII do art. 11 desta Lei provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho [...].

Para diagnosticar uma pessoa com a síndrome, o médico deverá levar em conta todo o histórico familiar e profissional do paciente e seus sintomas. O tratamento inclui mudar hábitos de vida, por exemplo, descansar, alimentar-se adequadamente, praticar exercícios físicos, mas também o portador da síndrome poderá procurar ajuda médica de um profissional capacitado como terapêutico ou psiquiatra para fazer o acompanhamento com remédios antidepressivos e tranquilizantes, se necessário.

De acordo com Paulo e Zanine (1988), “a automedicação é um método caracterizado especialmente por um doente, ou de algum responsável, que utiliza de algum remédio para obter resultados/benefício em seu tratamento de doenças ou sintomas. É importante nunca se automedicar em momento algum, pois feito isso de forma incorreta, pode ter como consequências diversos efeitos indesejáveis.

Toda doença tem estágio de evolução, então com Burnout não seria diferente, ela leva o portador a se isolar, se tornar irônico diante das situações que se depara, se torna agressivo, e sua produtividade acaba diminuindo pelo fato de não se sentir capaz de realizar as atividades, com isso surgem as consequências que leva o portador à ingestão abusiva de álcool, drogas e até mesmo a sua autodestruição que é quando acontece os suicídios.

Segundo Edelwich e Brodsky (1980), os professores apresentam Burnout quando gastam muito tempo de seu intervalo denegrindo seus alunos, reclamando da administração, arrependendo-se de sua escolha profissional e planejando novas opções de trabalho.

É preciso que o professor aprenda a lidar com o estresse de modo efetivo, pois ele assume um papel importante na sociedade que é o de ser formador de princípios. Através desse conhecimento adquirido em relação ao estresse, ficará visível uma sociedade mais estável e integrada, constituída por pessoas que saibam se adaptar às necessidades desse tempo moderno na qual nos encontramos e que muito envolve a qualidade de vida cabendo também aos profissionais da área alertar, divulgar e também esclarecer sempre o assunto de forma clara e objetiva, assim como efetuar estudos para os docentes.

Quadro 1 - Resumo do conhecimento, sinais e sintomas da SB

FÍSICOS	COMPORTAMENTAIS
Fadiga contínua	Irritabilidade
Alterações do sono	Agressividade
Dores musculares	Dificuldades para relaxar, descansar
Dores de cabeça (cefaleias)	Não aceitação de mudanças
Alterações respiratórias	Comportamentos de alto risco
Disfunção sexual	Suicídio
PSÍQUICOS	DEFENSIVOS
Falta de atenção e concentração	Aptidão ao isolamento
Alterações de memória	Sentimento de onipotência
Lentidão de pensamentos	Perda de interesse pelo trabalho
Sentimentos de solidão, paranoias	Perda de interesse pelo lazer
Sentimentos de alienação	Ironias e cinismo
Impaciência, desconfiança, depressão	Absenteísmo
Baixa autoestima, desânimo	

Fonte: Adaptado de Pereira (2008)

Para o autor citado, as causas da SB dependem das condições em que o indivíduo se encontra, pois, o grau e as manifestações variam de uma pessoa para outra e acontecem de forma e em momentos diferentes. Ele ainda diz que o indivíduo

precisa conhecer seus limites e respeitá-los a fim de evitar o desencadeamento da síndrome.

Farber (1999) lembra muitos pontos do aspecto da visão sociológica de Woods (1999) para esclarecer a SB, mas ele acredita que a solução do entendimento deste acontecimento está na abordagem psicológica, mais especificamente no emocional do docente que pressupõe que sua função é pouco significativa, pouco valorizada. “Professores, como todas as pessoas, precisam sentir-se importantes, amados e de alguma forma especiais. Eles necessitam ter estas necessidades afirmadas por quem eles vivem e trabalham” (p.165).

Kelchtermans (1999) aborda Burnout em professores a partir de uma outra perspectiva, a biográfica. Neste modelo, as percepções e interpretações das situações dos estressores de trabalho dependem fortemente de características individuais e da história de vida profissional, ou seja, o Burnout pode também ser entendido com base no desenvolvimento da carreira do professor.

O docente enquanto portador da SB, poderá ser capaz de mostrar adversidades em demonstrar compreensão necessária ao transmitir seus ensinamentos, não apenas em sala de aula mas sim em diversos momentos de seu dia-a-dia agravando os quadros de tristeza, desinteresse, sentimento de exaustão física como emocional, atitudes negativas, irritabilidade, ansiedade entre outros, mas geralmente é expressado o sentimento depressivo.

De modo similar Nóvoa diz que:

à crise da profissão docente arrasta-se a longos anos e não vislumbram perspectivas de superação em curto prazo. As consequências da situação de mal-estar que atinge o professorado estão à vista de todos: elevados índices de absenteísmo e abandono, desmotivação pessoal, insatisfação profissional traduzida numa atitude de desinvestimento e indisposição constante, recursos de desculpabilização e ausência de reflexão crítica sobre a ação profissional, etc. (1996, s.p)

Portanto, como diz Nóvoa, é perceptível os elevados números de profissionais desistindo de suas carreiras, o mal-estar fazendo-se presente no dia a dia desses profissionais e as reflexões sobre suas ações sendo ausentadas de suas vidas.

Segundo Trigo *et al*:

[...] os indivíduos que estão neste processo de desgaste estão sujeitos a largar o emprego, tanto psicológica quanto fisicamente. Eles investem menos tempo e energia no trabalho, fazendo somente o que é absolutamente

necessário e faltam com mais frequência. Além de trabalharem menos, não trabalham tão bem. Trabalho de alta qualidade requer tempo e esforço, compromisso e criatividade, mas o indivíduo desgastado já não está disposto a oferecer isso espontaneamente. A queda na qualidade e na quantidade de trabalho produzido é o resultado profissional do desgaste (TRIGO et al, 2007, p. 230)

Conforme os autores acima, os profissionais ligados à SB estão mais propensos a investir menos em sua carreira, optando por fazer apenas o necessário, sem muito interesse e dedicação. Todo trabalho bem feito requer comprometimento, porém, ele desmorona junto ao profissional quando não produzido como deveria.

3 A DOCÊNCIA COMO PRÁTICA GRATIFICANTE, UM ESTUDO DE CASO

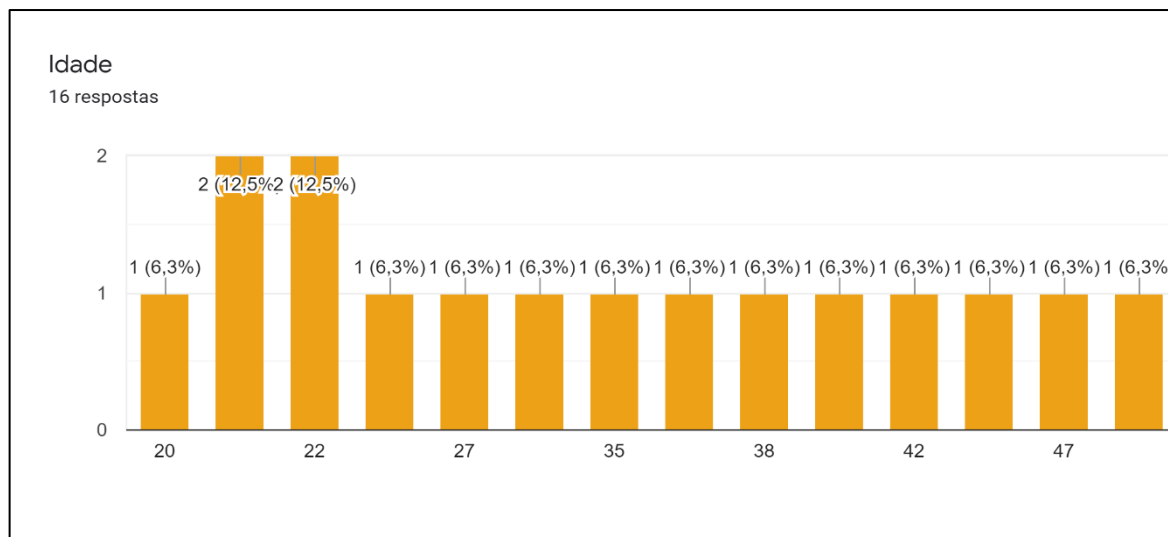
A fase de conferência dos resultados obtidos em uma pesquisa, é a fase na qual apura um período muito importante para quem investiga. Tal ferramenta estabelece uma estrutura de pesquisa utilizada para caracterizar e interpretar o conteúdo.

Conforme Olabuenaga e Ispizúa (1989), a análise de conteúdo é um método para uma leitura e interpretação de documentos que quando analisados corretamente, está propenso ao entendimento de diversos aspectos sociais.

Deste modo, para solucionar meu problema inicial, desenvolvi uma pesquisa qualitativa com dezesseis professoras de uma Escola Estadual de Ensino Médio de um pequeno município da Serra Gaúcha.

Dentre todas as participantes da pesquisa realizada por mim, temos a integralidade do sexo feminino, com idades entre 20 e 58 anos que trabalham em outras escolas e possuem pós-graduação. Dentre as perguntas básicas do questionário, destaco algumas como:

Gráfico 1- Idade das docentes



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

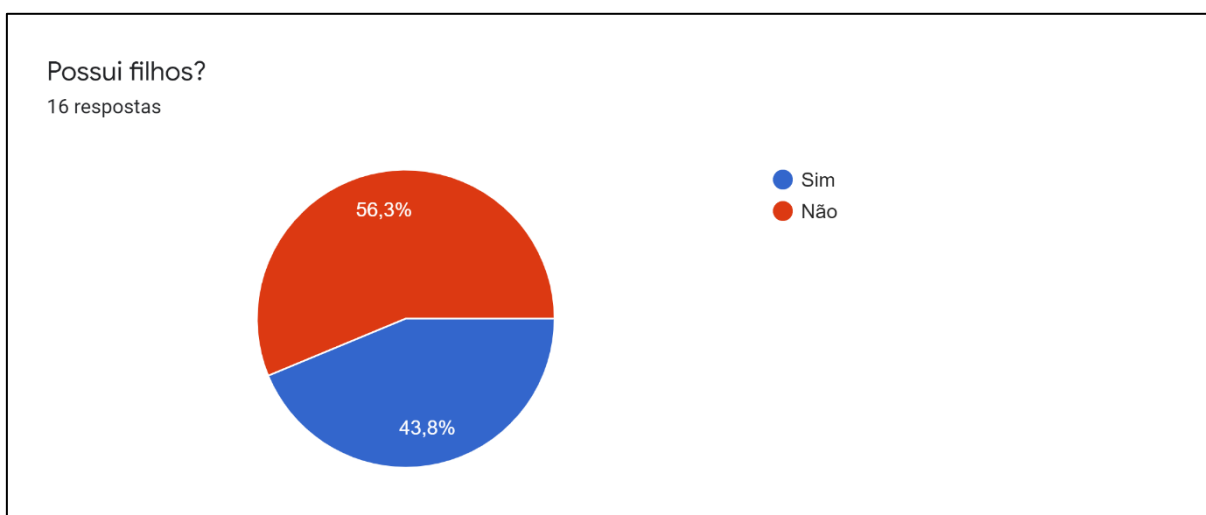
No gráfico acima, percebemos a variedade de idade das profissionais. Elas possuem entre 20 e 58 anos. Pesquisas feitas nos anos de 2007 a 2011, mostram que a faixa etária do professor no Brasil varia de 30 a 49 anos na qual Polena e Gouveia (2013) sugerem um certo envelhecimento deles. Souza (2013, p. 70) consente com tal argumento quando reconhece que

Os docentes são uma população envelhecida, com uma entrada de jovens na profissão docente e menor proporção ao crescimento da oferta de postos de trabalho, sugerindo que os professores estão levando mais tempo para se aposentar e/ou estão retornando, após o jubileamento, ao trabalho.

As docentes mais jovens, provavelmente se encontram na educação infantil pelo fato de não terem ainda concluído seus estudos, sendo assim de menor escolaridade, já as mais experientes se encontram nas etapas finais da educação.

Souza (2013, p. 57) com base nos estudos de 2011, ressalta que as docentes no Brasil, em maior parte são sujeitos com experiência no trabalho. Isso significa que mesmo com toda a renovação do quadro de docentes, eles estão permanecendo por mais tempo no trabalho.

Gráfico 2 - Possui filhos?



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Quando pergunto para as docentes participantes da pesquisa, se possuem filhos, a maior parte diz que não (56,3%) pelo fato de que conciliar um filho com a vida profissional está se tornando um desafio, trazendo para a mulher muitas responsabilidades além da carreira profissional.

Em relação ao grau de especialização, as professoras entrevistadas possuem em sua grande maioria pós-graduação.

De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDBEN (Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996) determinou como condição mínima para que o docente atue na educação básica a tal qualificação: “[...] em nível superior, em curso de licenciatura, de graduação plena [...] admitida, como formação mínima para o exercício do magistério na educação infantil e nos cinco primeiros anos do ensino

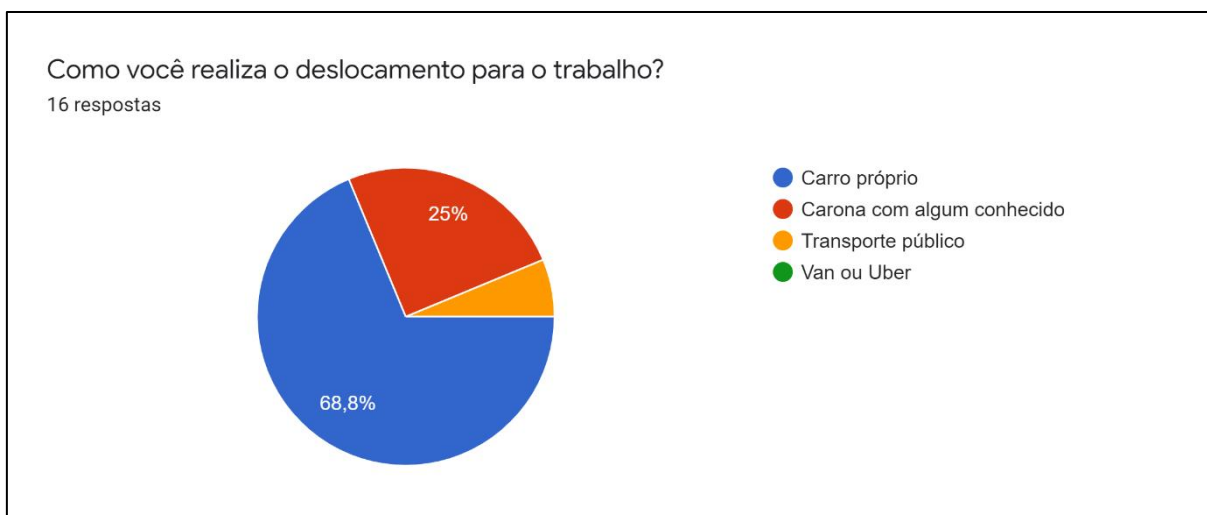
fundamental, a oferecida em nível médio na modalidade normal”. (Brasil, 1996). Mais recentemente, o Plano Nacional da Educação – PNE (Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014) definiu, em sua meta 15, que “todos os professores e as professoras da educação básica possuam formação específica de nível superior, obtida em curso de licenciatura na área de conhecimento em que atuam”. (Brasil, 2014).

A formação continuada do docente é uma dimensão muito importante pelo fato de ser necessária uma movimentação de modernas competências no atual quadro docente.

Souza e Gouveia (2011) dizem que os cursos de formação servem para investimento em formação geral abrangendo mais os docentes das series iniciais e no caso dos docentes de anos finais, existe uma certa resistência para algum tipo de curso de formação.

Com relação às condições de trabalho, vale destacar que a maioria das respondentes são concursadas (93,8%). A condição de concursado gera maior estabilidade entre o grupo de docentes e isso permite que elas se sintam mais seguras, podendo ter uma melhor remuneração e estabilidade funcional.

Gráfico 3- Como é realizado o deslocamento para o trabalho?

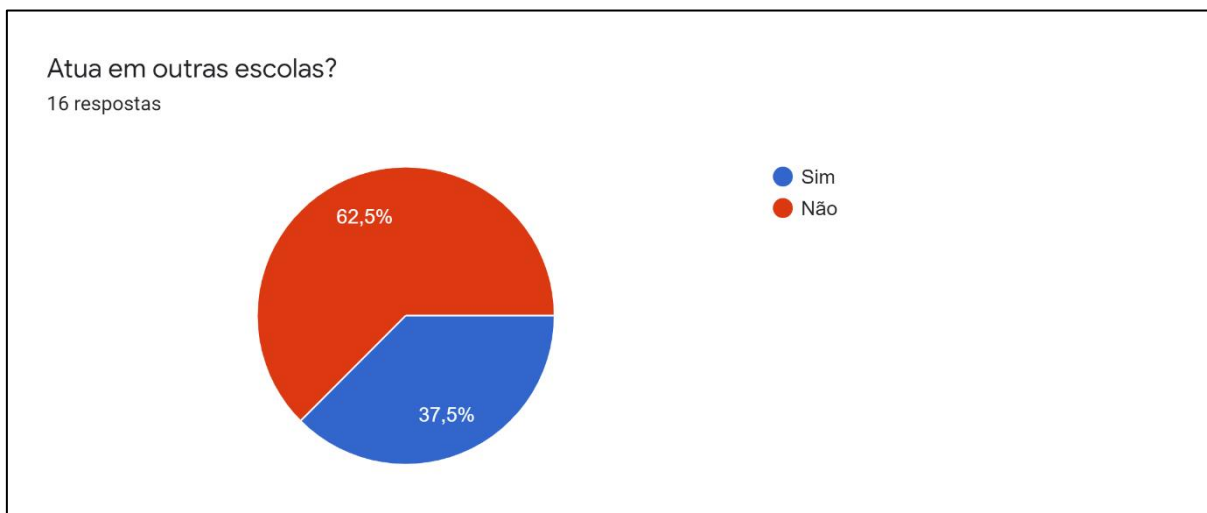


Fonte: Elaborado pela autora (2020)

No gráfico anterior podemos observar outro quesito que pode contribuir para o bem estar docente. A maioria das professoras segue para o local de trabalho em carro próprio ou de carona com algum conhecido, no caso colegas de trabalho. Por ser uma cidade pequena, o tempo dispensado no deslocamento é pequeno, o que diminui o

estresse. Outro ponto é que 62,5% das professoras atua numa única escola, conforme apresentado no gráfico a seguir:

Gráfico 4- Atua em outras escolas?



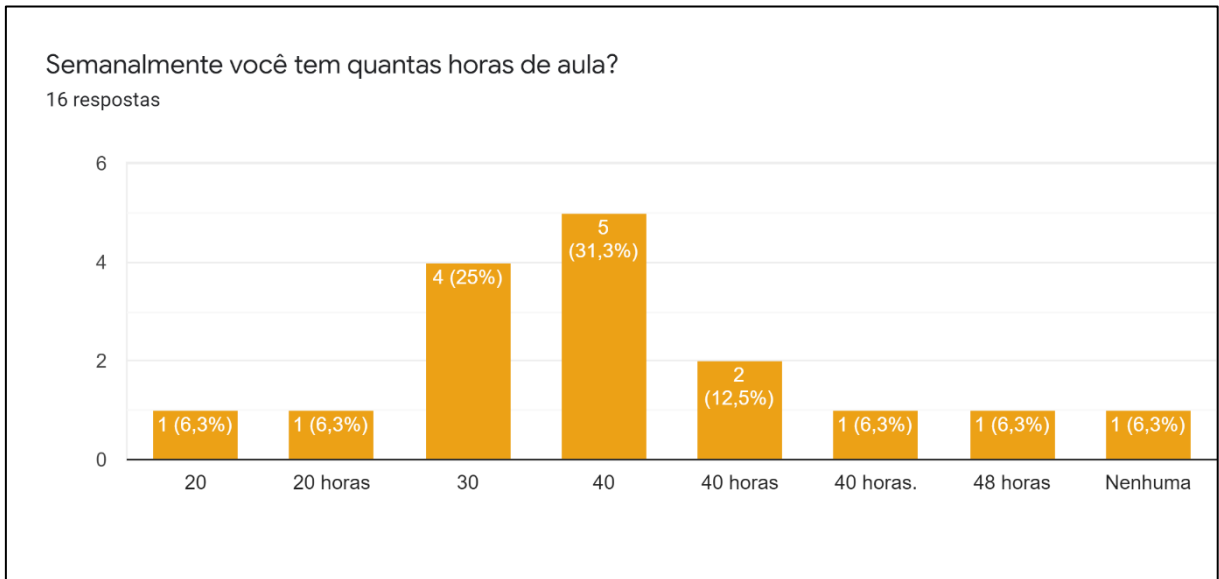
Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Os docentes se encontram cada vez mais em situações na qual precisam estar em constante adaptação, entre elas o tempo perdido no deslocamento para o trabalho afim de cumprir carga horária. Esse fator faz com que o docente seja impedido de desfrutar momentos de repouso ou lazer ao longo do dia.

Enquanto poderia estar descansando, está viajando ao trabalho. As docentes em sua maioria responderam no questionário que o deslocamento para o trabalho se dá através do carro próprio, sendo assim, não gera altos níveis de estresse pelo fato de estarem perdendo tempo no trânsito.

Quando comparado às grandes cidades em que vem crescendo o número de veículos e, por consequência, impactando a acessibilidade que a estrutura urbana oferece, acaba desfavorecendo a mobilidade das pessoas e impacta de uma forma muito negativa na qualidade de vida por conta dos congestionamentos devidos ao excesso de carros por longos quilômetros. Não é o caso dessas docentes do pequeno município da Serra Gaúcha, pois se encontram em uma realidade diferente pelo fato de ser mais tranquilo o deslocamento até o trabalho.

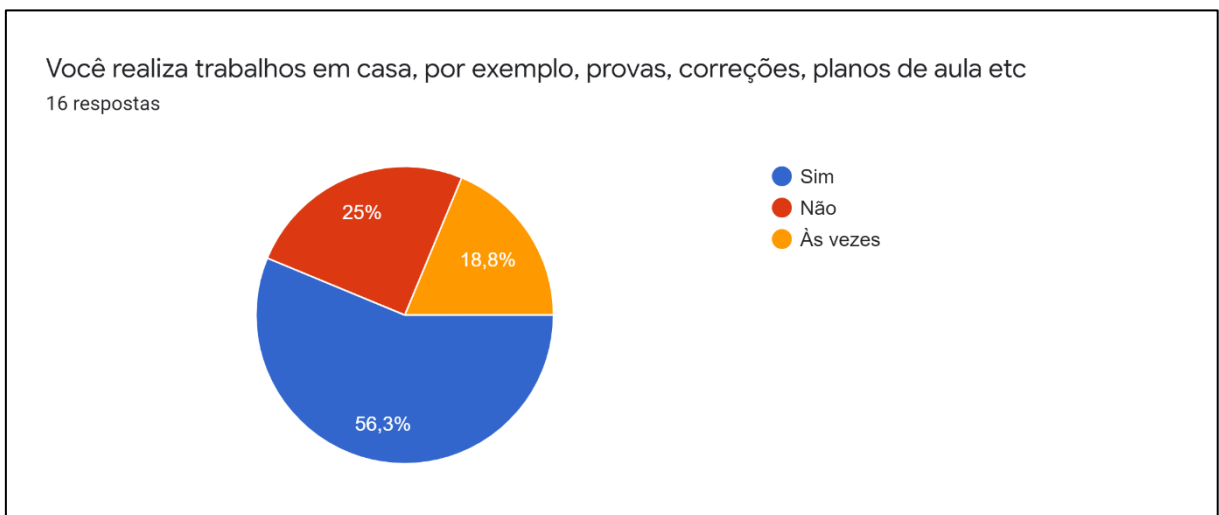
Gráfico 5- Semanalmente você tem quantas horas de aula?



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Neste gráfico, onde questiono a quantidade de horas aula semanalmente, a grande maioria diz que possui 40 horas de aulas na escola durante a semana, representando um percentual de 31,3%.

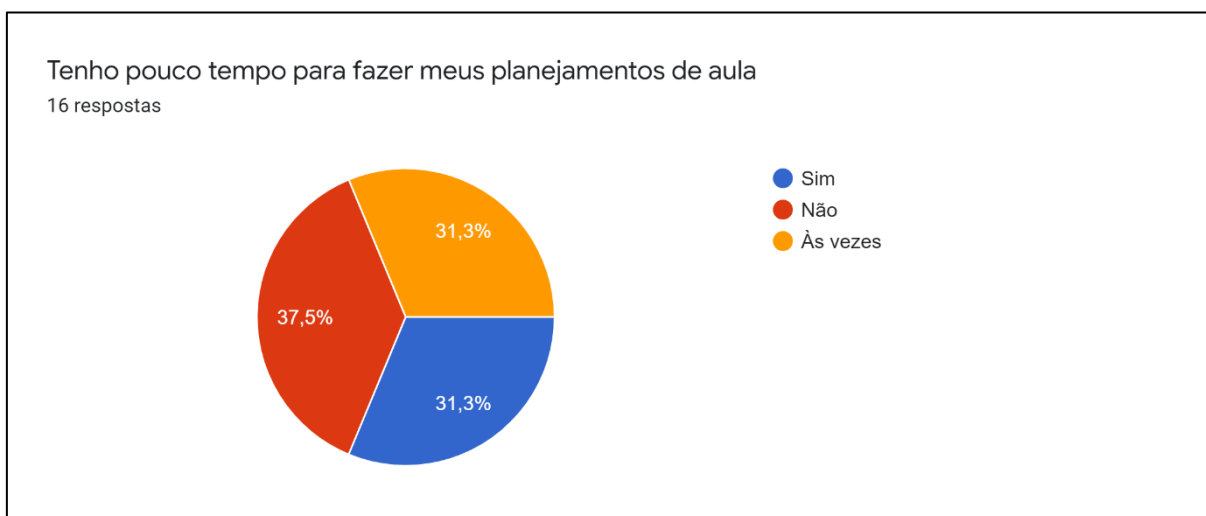
Gráfico 6- Você realiza trabalhos em casa, por exemplo, provas, correções, planos de aula etc?



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Quando questiono se elas realizam trabalhos em casa, bem como correções de provas e atividades, elas dizem em sua grande maioria (56,3%) que sim, realizam atividades extraclasse em seus domicílios pelo fato de estarem mais acomodadas e com mais disponibilidade para tal atividade.

Gráfico 7- Tenho pouco tempo para fazer meus planejamentos de aula



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Na questão dos planejamentos, podemos observar que está bem dividido as respostas, mas o que prevalece é que elas dizem ter tempo o suficiente para elaborar suas aulas de acordo com suas necessidades (37,5%). Planejar é um ato muito importante para o docente e de acordo com Padilha (2001, p. 63):

Lembramos que realizar planos e planejamentos educacionais e escolares significa exercer uma atividade engajada, intencional, científica, de caráter político e ideológico e isento de neutralidade. **Planejar**, em sentido amplo, é um processo que visa dar respostas a um problema, através do estabelecimento de fins e meios que apontem para a sua superação, para atingir objetivos antes previstos, pensando e prevendo necessariamente o futuro, mas sem desconsiderar as condições do presente e as experiências do passado, levando-se em conta os contextos e os pressupostos filosófico, cultural, econômico e político de quem planeja e de com quem se planeja.

O autor destaca a importância do planejamento pelo fato de ser uma atividade engajada, comprometida na qual busca respostas para um problema inicial. Com um bom planejamento o docente alcança seus objetivos previstos, superando quaisquer obstáculos.

Gráfico 8- Sinto-me esgotado (a) emocionalmente em relação as minhas aulas

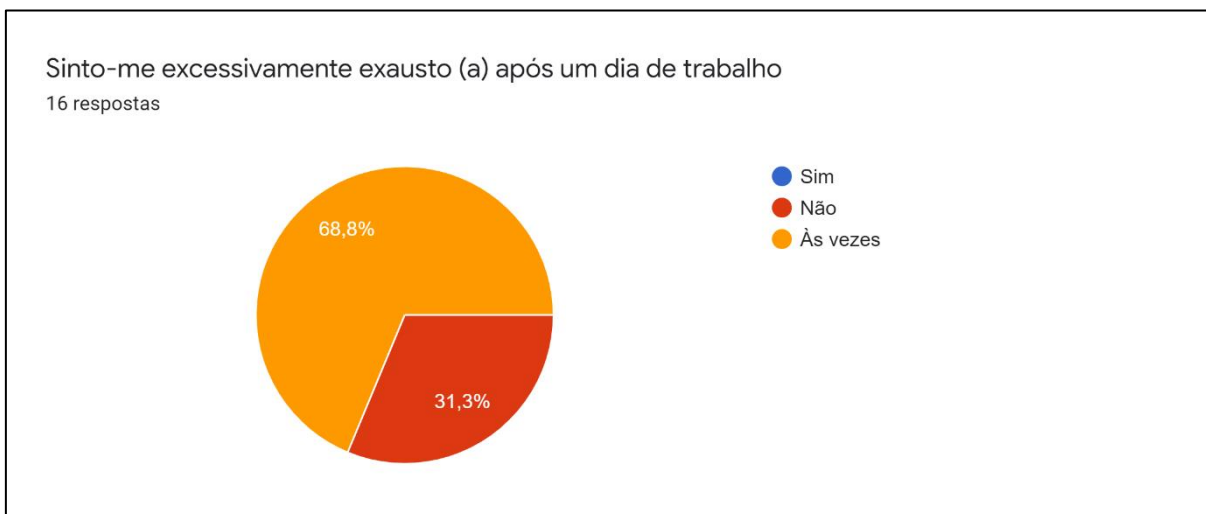


Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Quando falamos em exaustão e cansaço mental, os docentes são uma grande parte da sociedade que sofrem com isso. Para Ferreira e Mendes (2001), grande parte dos professores que estão se sentindo esgotados, também sentem que estão sobrecarregados pelo fato de existir muitos acúmulos de diversas atividades. Eles acabam exercendo atividades repetitivas implicando frustrações no dia a dia. Isso acaba se tornando uma rotina desgastante definida por angústias e alguns sofrimentos sendo refletidos na saúde física e mental. As docentes entrevistadas dizem em sua maioria, não se sentir esgotadas (68,8%).

As docentes questionadas dizem não se sentir esgotadas pelo fato de desempenhar seu papel, porém, às vezes, elas se sentem cansadas após um longo dia de trabalho, afinal, elas, em sua maioria possuem família e outras atividades que demandam um tempo maior e isso acaba desgastando e exigindo maior quantidade de energia, tornando o dia cansativo como mostra o gráfico a seguir:

Gráfico 9- Sinto-me excessivamente exausto(a) após um dia de trabalho



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Como aponta o gráfico anterior, às vezes, elas sentem-se cansadas pelo fato de terem outras atividades além da escola, mas que isso faz parte da profissão que elas escolheram.

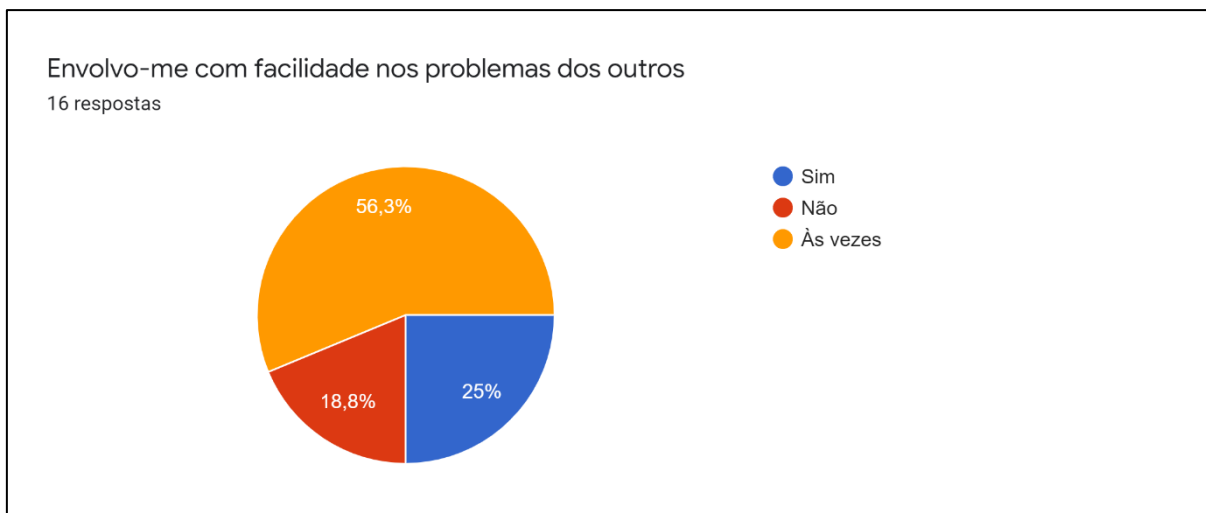
Gráfico 10- Levanto-me cansado(a) e sem disposição para realizar meu trabalho



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Neste gráfico, as docentes dizem que não se sentem cansadas e sem disposição para realizar seu trabalho. Pelo contrário, sentem-se alegres em poder desenvolver suas atividades e perceber que fazem a diferença na vida de seus alunos e na sociedade.

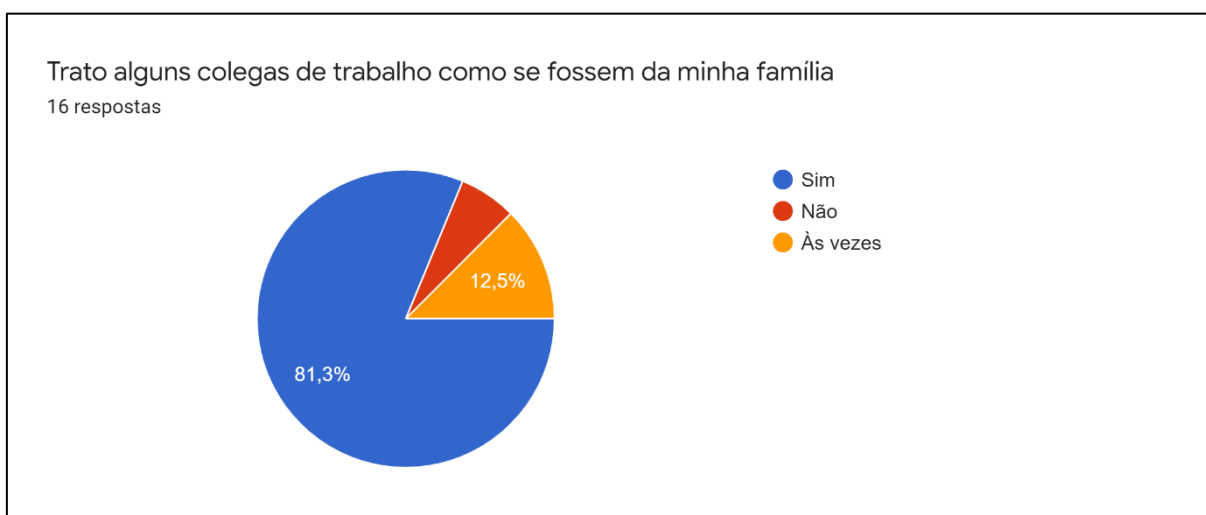
Gráfico 11- Envolve-me com facilidade nos problemas dos outros



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Quando questiono se elas se envolvem com facilidade nos problemas dos colegas de trabalho, grande parte diz que às vezes, totalizando um percentual de 56,3%. Isso acontece pois é uma escola pequena onde elas reforçam os laços de amizade, sentindo-se responsáveis muitas vezes umas pelas outras, buscando sempre ajudar no que for necessário e tomando para si os problemas dos colegas, assim confirmando no gráfico a seguir:

Gráfico 12- Trato alguns colegas de trabalho como se fossem da minha família

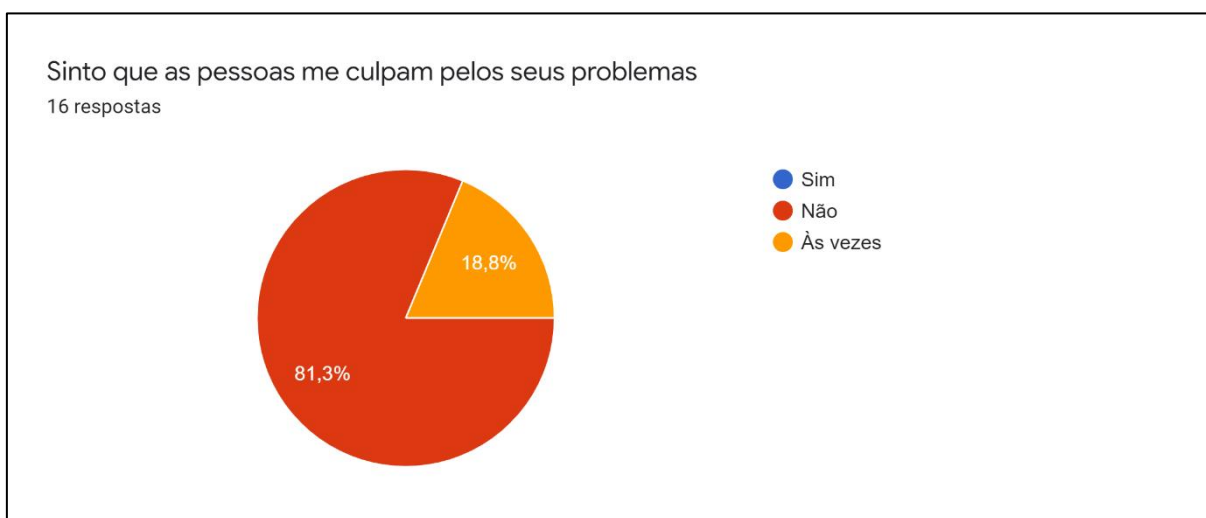


Fonte: Elaborado pela autora (2020)

No gráfico acima, podemos perceber que as docentes entrevistadas afirmam em sua maioria (81,3%) que tratam colegas de trabalho como se fossem parte de sua

família que por sua vez, acabam se envolvendo com muita facilidade nos problemas desses colegas e, também, às vezes, se sentem culpadas pelas pessoas no que se refere aos problemas que não são delas de fato. Isso gera estresse na qual as docentes disseram que muitas vezes se sentem cansadas e culpadas em relação às atitudes dos colegas pelos seus problemas de trabalho como mostra no gráfico a seguir:

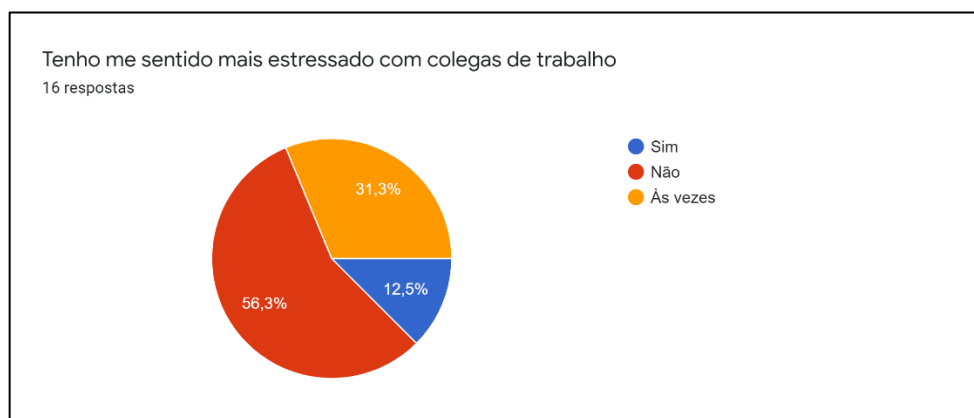
Gráfico 13- Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Muitas pessoas têm o costume de fazer o máximo que pode pelo próximo, porém, esquecem de cuidar de si mesmo. Procuram dar o máximo de si, sendo que nem sempre são reconhecidas pela ajuda oferecida e ainda acabam tomando pra si os problemas e dificuldades daquele que procurou ajudar. No caso das entrevistadas, maior parte (81,3%) diz que não se sentem culpadas pelos problemas dos colegas de trabalho.

Gráfico 14- Tenho me sentido mais estressado com colegas de trabalho



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Muitas pessoas fazem do colega de trabalho um familiar, pois os relacionamentos interpessoais são guiados pelo afeto e a maneira como nos relacionamos seja por olhares, gestos ou a forma como tratamos o próximo fazem com que criemos um ambiente de trabalho de sucesso.

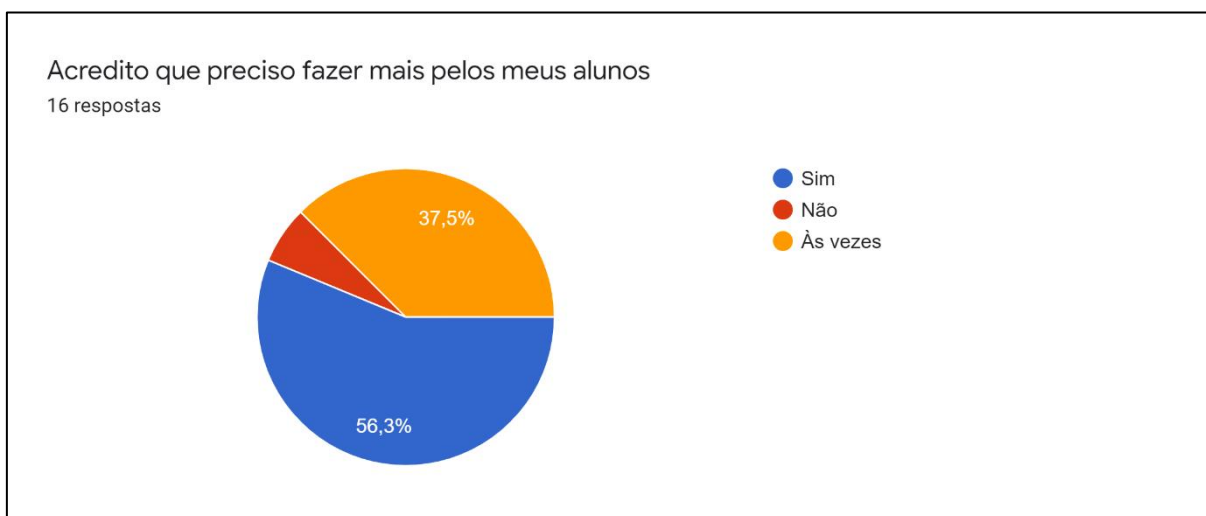
Para que este ambiente seja de sucesso é preciso que exista diálogo, empatia entre tantas coisas positivas. O sucesso de um grupo depende da cooperação, envolvimento e também de muito respeito entre colegas, garantindo a qualidade de vida no trabalho.

Segundo Hackman e Suttle (apud MELLO, 2006, p. 4):

A qualidade de vida no trabalho refere-se à satisfação das necessidades da pessoa. Ela afeta atitudes pessoais e comportamentais, tais como criatividade, vontade de inovar ou aceitar mudanças, capacidade de adaptar-se a mudanças no ambiente de trabalho e o grau de motivação interna para o trabalho, que são fatores importantes para a produtividade do indivíduo.

Para tanto, o autor citado enfatiza que a qualidade de vida esta diretamente ligada à satisfação do profissional. Quando o ambiente oferece qualidade de vida para o profissional, tudo flui de uma maneira mais leve, mais prazerosa e sendo assim o profissional irá produzir mais. No gráfico acima podemos perceber que 56,3% das entrevistas dizem que não se sentem estressadas com colegas de trabalho, porém, uma parte significativa (31,3%) diz que às vezes se sentem estressadas.

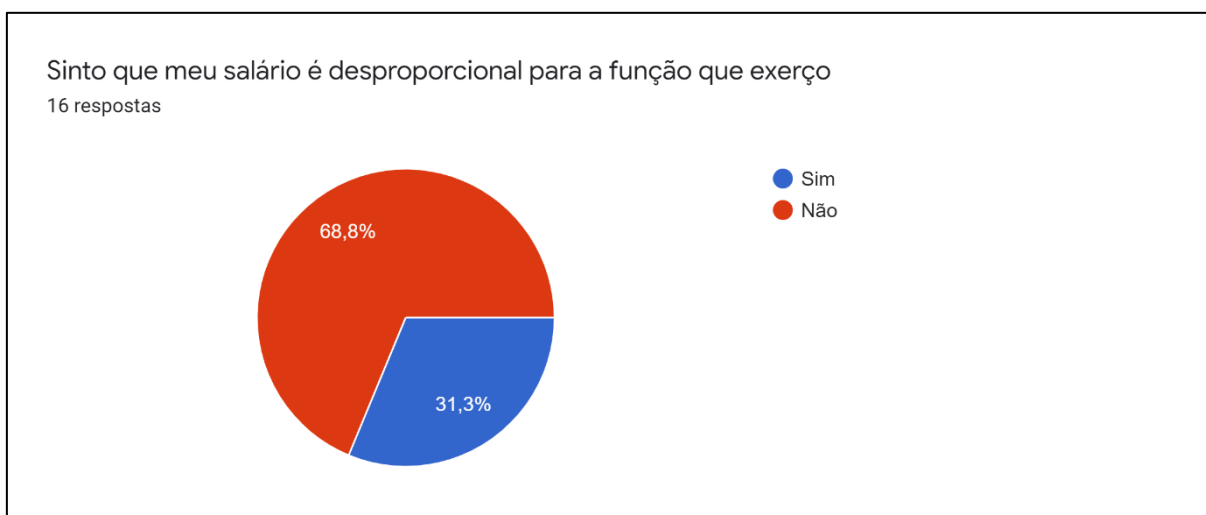
Gráfico 15- Acredito que preciso fazer mais pelos meus alunos



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

É importante quando o docente percebe que pode e deve fazer mais pelos seus alunos. Quando estão em sintonia e existe um bom relacionamento em sala de aula, o ensino se torna mais efetivo para ambas as partes garantindo um ambiente saudável, com trocas de experiências propícias ao aprendizado. No gráfico acima, 56,3% concordam que precisam fazer mais pelos seus alunos.

Gráfico 16- Sinto que meu salário é desproporcional para a função que exerço

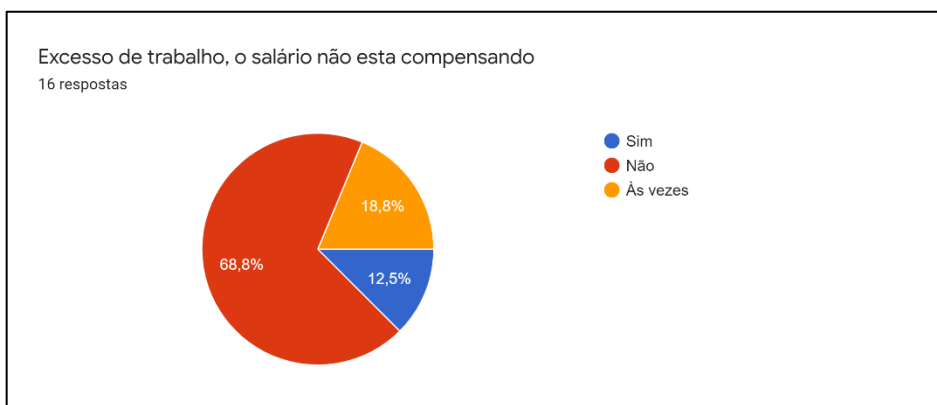


Fonte: Elaborado pela autora (2020)

A questão da remuneração dos docentes é de fato um ponto muito discutido. Existe uma desvalorização muito grande em relação à remuneração dos docentes que vem sendo marcado ainda mais neste momento.

As docentes comentam que a remuneração não é atraente quando comparado a outras profissões, porém, 68,8% concorda que o seu salário é proporcional com a função que desempenha, conforme gráfico anterior.

Gráfico 17- Excesso de trabalho, o salário não está compensando



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

A essência do trabalho docente está muito voltada para a constituição do ser humano e no que se refere quantidade de trabalho e remuneração, podemos dizer que são duas coisas diferentes.

O quesito da desvalorização no mundo do trabalho a autora Luz diz que alguns elementos configuram uma sobrecarga , uma intensificação do docente uma vez que,

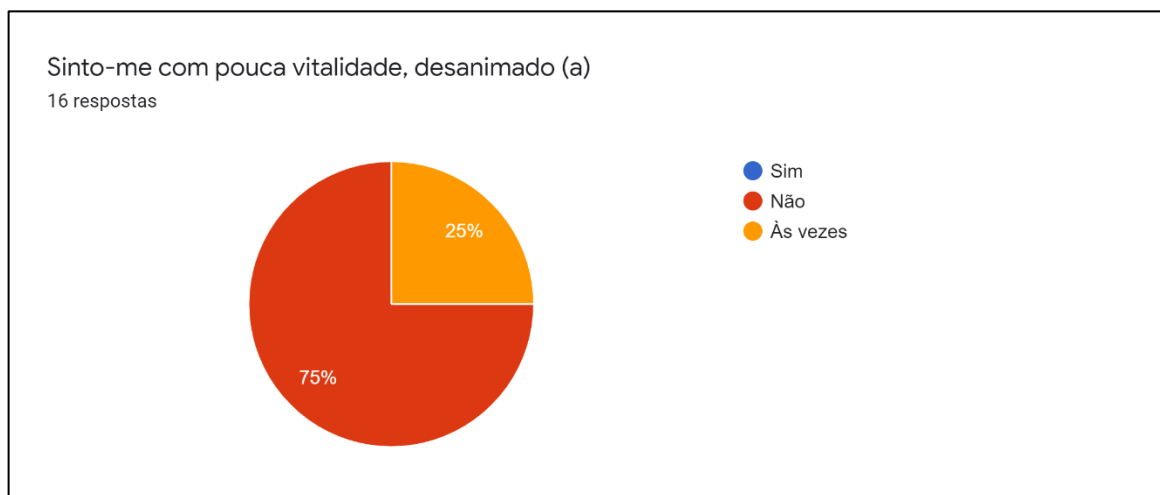
[...] são visíveis, também, no desenvolvimento do trabalho docente, por meio dos baixos salários, do desrespeito a direitos trabalhistas; do aumento de horas de trabalho; do descumprimento do que reza a legislação sobre a valorização da carreira; da política de aumento salarial via gratificação de desempenho; e das múltiplas e flexibilizadas funções – quando da divisão por especialidades, enfraquecendo o trabalho como atividade totalizante. (LUZ, 2003, p. 18)

Para Luz, o trabalho enfraquece quando o profissional precisa desenvolver atividades além de seus limites, ainda mais quando não é remunerado para tal quantidade de tarefas que precisa desenvolver. O aumento da carga horária, desempenho e tais funções que não lhe são atribuídas, acaba desvalorizando o profissional pelo fato de ele não dar conta de tudo.

As docentes que responderam ao questionário dizem que não permanecem no trabalho apenas pelo salário apesar de não compensar com suas funções. Na maior parte a gratidão e orgulho em poder exercer a profissão docente vai muito além do salário, poder estar com seus alunos diariamente, contribuindo para sua formação na

sociedade e transmitir valores é mais valioso e gratificante. Como podemos observar no gráfico anterior, as docentes discordam que existe excesso de trabalho e salário incompatível com a função que exercem (68,8%).

Gráfico 18- Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado (a)



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Quando existem muitas queixas relacionadas ao cansaço mental, é necessário fazer uma pausa e pesquisar para entender o que está causando isso nos docentes. O descontentamento na profissão docente é algo que existe, porém, precisa ser investigado. Investigar as causas e buscar uma solução dentro das possibilidades e dos limites que o ser humano apresenta que é físico, emocional e mental. Existe uma necessidade de cuidar do educador, afim de oferecer a ele estabilidade e isso é uma maneira para que ele não desista da luta, não desista da profissão que tanto ama.

As docentes que responderam ao questionário dizem que não se sentem com pouca vitalidade e desanimadas, correspondendo ao total de 75%.

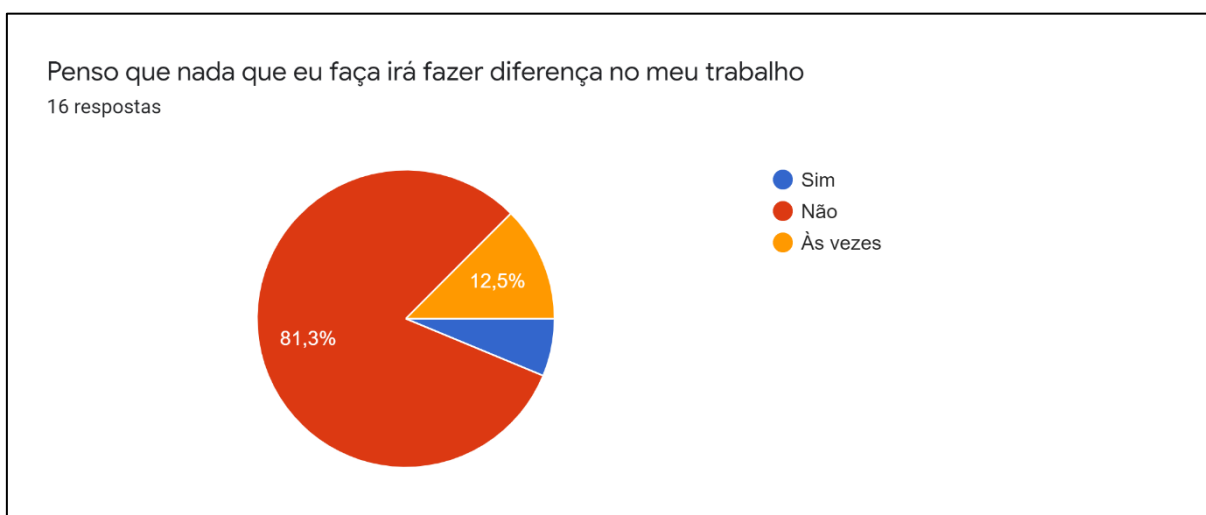
Gráfico 19- Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

As docentes que participaram da pesquisa no pequeno município da Serra Gaúcha, dizem que se sentem realizadas em seu trabalho (93,8%), porém, às vezes acabam por acreditar que não irão fazer diferença em seu ambiente laboral. Isso se dá pela sobrecarga que elas vêm sofrendo e pelo fato de não se sentirem valorizadas pelo que desenvolvem no campo trabalhista como mostra o gráfico a seguir:

Gráfico 20- Penso que nada que eu faça irá fazer diferença no meu trabalho



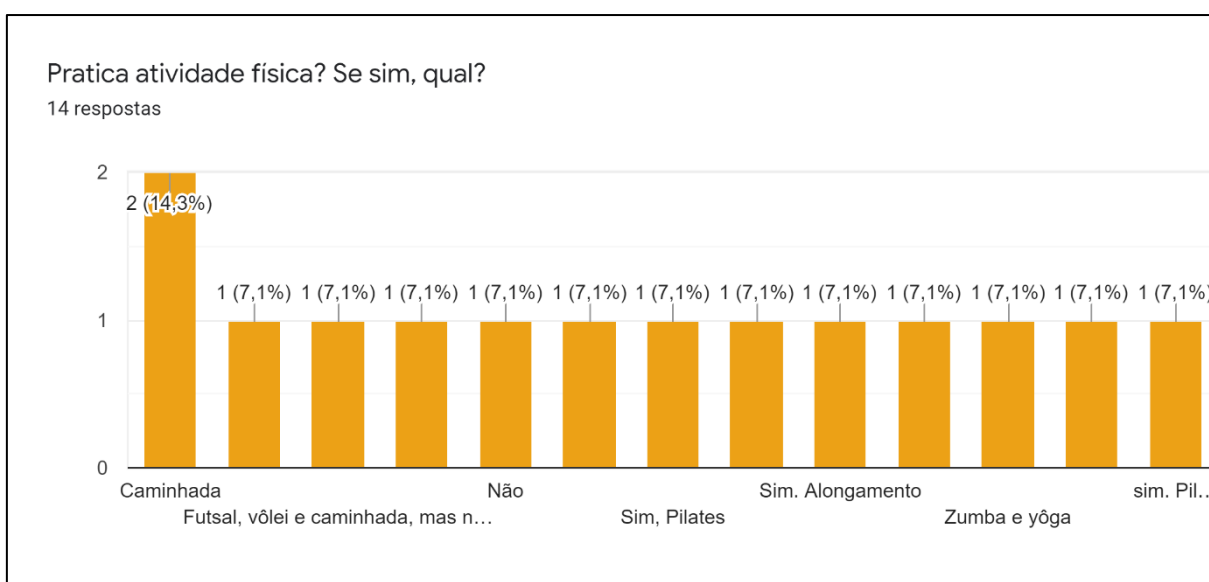
Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Sabemos que é necessário um olhar voltado ao docente que trabalha muitas horas, possui turmas com grande quantidade de alunos, pouco tempo para

desenvolver suas aulas (planejamento) entre outros fatores que lhe causam estresse. Tudo isso, às vezes acaba se tornando pensamentos negativos do tipo: nada que eu fizer irá fazer diferença. É satisfatório concluir, através do gráfico acima, que nesta escola na qual as docentes entrevistadas trabalham, esse pensamento em sua grande maioria não existe. Cerca de 81,3% das entrevistas acreditam que o trabalho que desenvolvem é importante e que fará diferença na vida de seus alunos bem como no ambiente laboral.

Quando questionadas se “não sinto mais amor pela minha profissão como antes”, todas respondentes discordam.

Gráfico 21- Pratica atividade física? Se sim, qual?

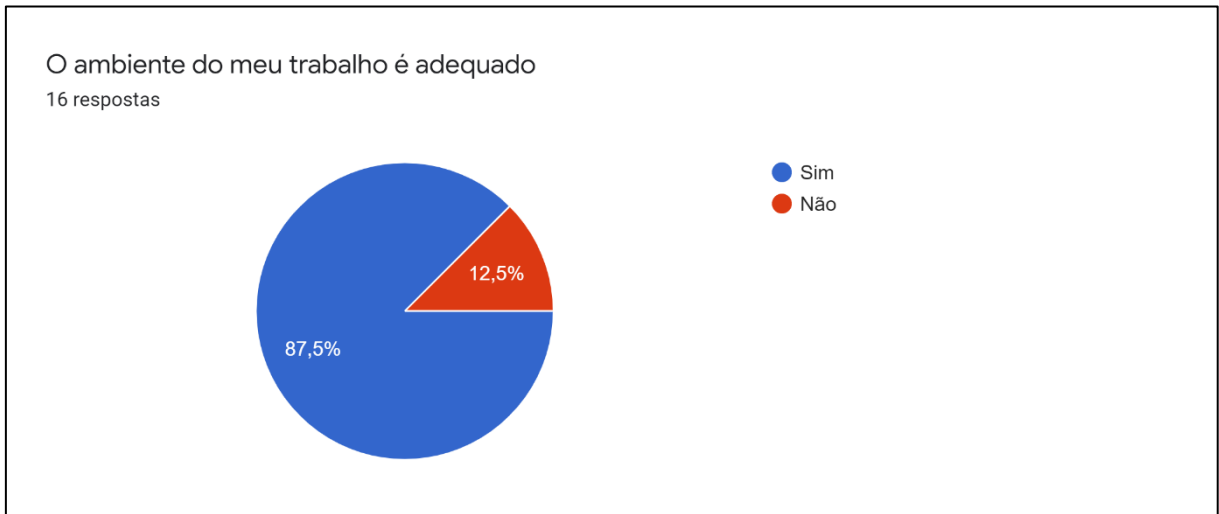


Fonte: Elaborado pela autora (2020)

A importância da atividade física para nossa saúde e bem estar está diretamente ligada à nossa qualidade de vida tendo um papel fundamental na precaução e controle do doenças evitando o sedentarismo. Toda atividade física traz benefícios para nossa mente e corpo reduzindo os níveis de estresse, melhorando a qualidade do sono, desempenho cognitivo entre outras vantagens.

As docentes que participaram do questionário, disseram que praticam variadas atividades físicas como yoga, pilates, zumba, caminhada, futsal, alongamentos entre outros exercícios e que isso ajuda elas na questão das sobrecargas dos afazeres diários. Elas se sentem mais tranquilas quando praticam exercícios físicos, pois consideram que seja benéfico para a saúde.

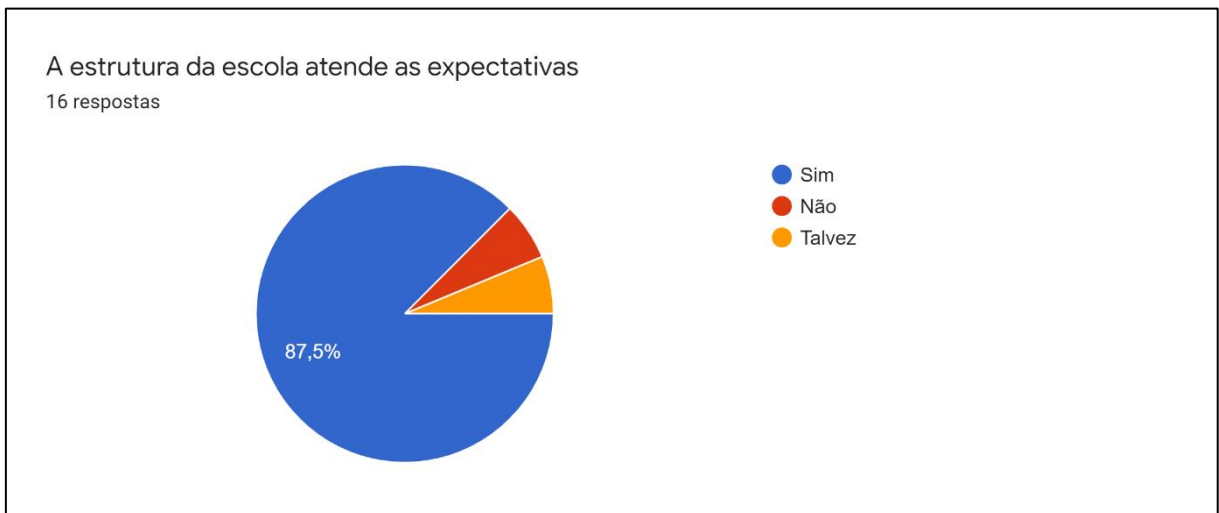
Gráfico 22- O ambiente do meu trabalho é adequado?



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Quando pergunto sobre o ambiente de trabalho, 87,5% diz ser adequado. Consideram adequado pois oferece boas condições para que elas desenvolvam suas atividades diárias. Algumas docentes (12,5%) discordam, porém, não divulgam o motivo desta escolha.

Gráfico 23- A estrutura da escola atende as expectativas?

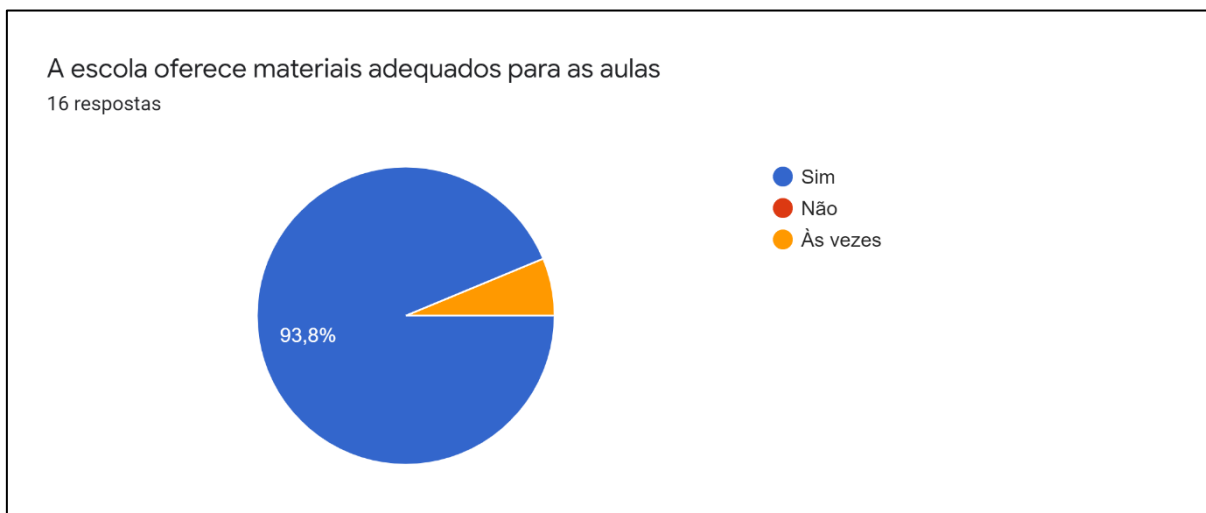


Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Em relação à estrutura da escola, materiais e ambiente de trabalho parte do mais básico que é fornecimento de água, limpeza e manutenção do ambiente e espaços com condições necessárias para o desenvolvimento das atividades, as docentes concordam que a escola atende as expectativas (87,5%).

Estudos desenvolvidos mostram que os alunos desempenham um aprendizado significativo quando possuem boa infraestrutura.

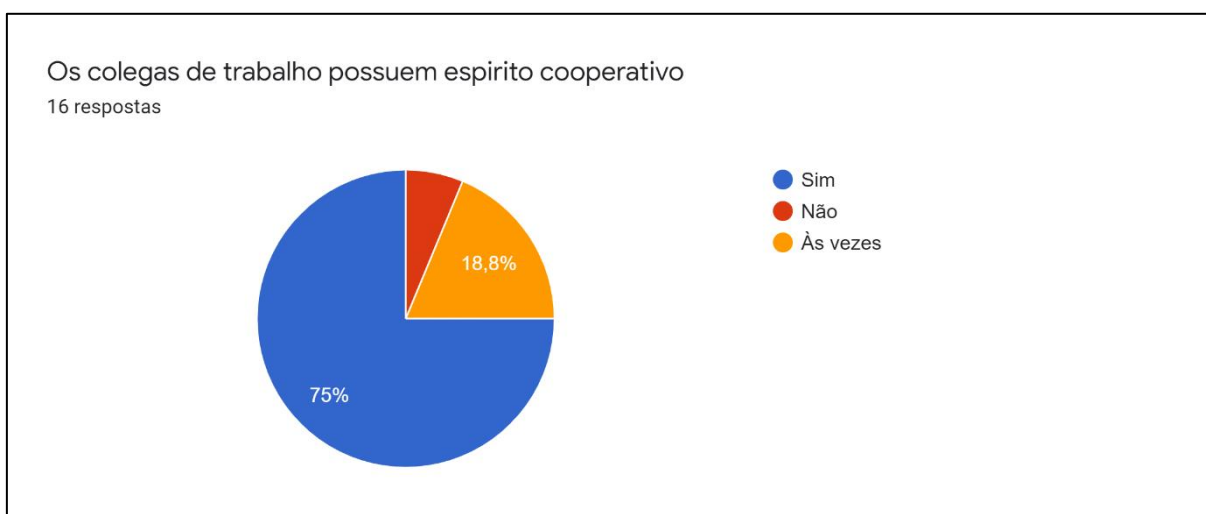
Gráfico 24- A escola oferece materiais adequados para as aulas?



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

No gráfico acima, representa as docentes entrevistadas que concordam que a escola oferece materiais adequados para desenvolver suas aulas de forma apropriada. Ter bons materiais é o primeiro passo para que o docente desenvolva suas aulas de forma propícia como têm planejado. Materiais com boa qualidade de conservação gera rendimentos satisfatórios tanto para docente como para o aluno.

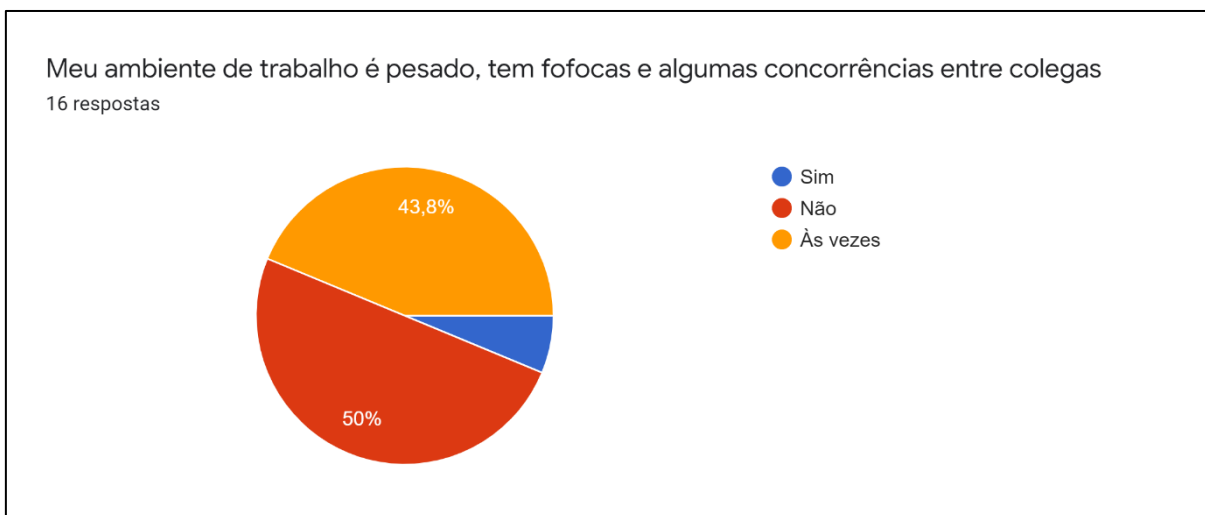
Gráfico 25- Os colegas de trabalho possuem espírito cooperativo?



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Quando pergunto sobre a relação entre colegas de trabalho, mais especificamente se elas possuem espírito cooperativo, grade maioria (75%) concorda, porém, às vezes algumas disseram que não existe uma parceria entre elas (18,8%) gerando sentimentos de indiferença e insensibilidade.

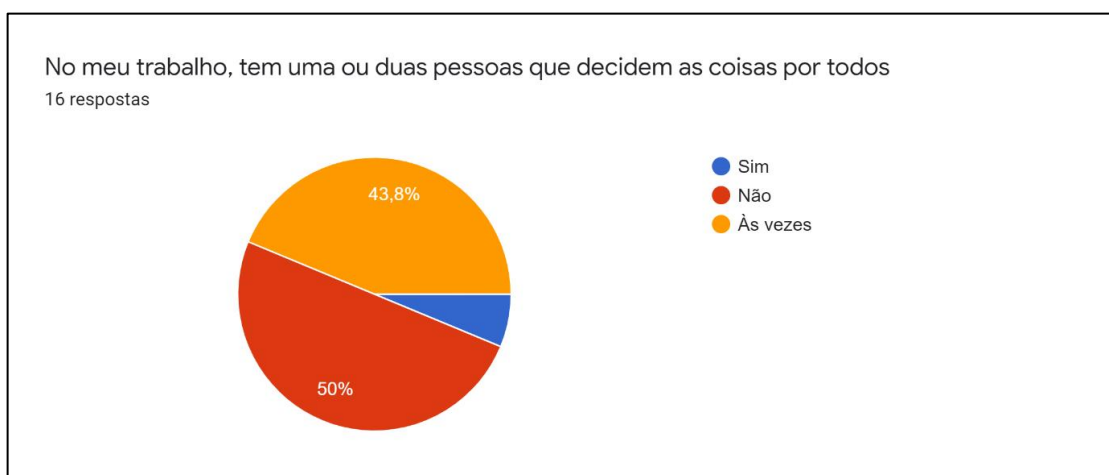
Gráfico 26- Meu ambiente de trabalho é pesado, tem fofocas e algumas concorrências entre colegas



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Na questão sobre o ambiente de trabalho, como mostra no gráfico acima, as professoras dizem (43,8%) que o mesmo às vezes possui fofocas e concorrências entre colegas, mas é até tolerável pois o ambiente é totalmente feminino fazendo com que muitas vezes exista pessoas mais autoritárias que decidem as coisas pelas demais como mostra no gráfico a seguir:

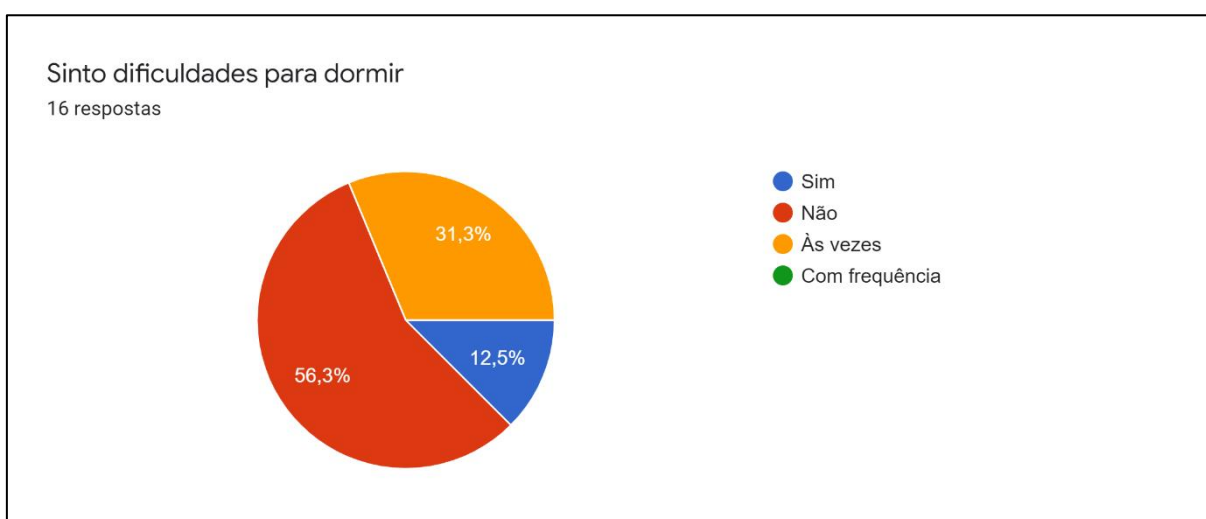
Gráfico 27- No meu trabalho, tem uma ou duas pessoas que decidem as coisas por todos



Fonte: Elaborado pela autora (2020).

Um ambiente sadio é aquele que os colegas de trabalho se ajudam e que se vejam como aliados colocando a empatia em prática, proporcionando um lugar mais saudável e produtivo. As docentes participantes da pesquisa dizem em sua maioria que no seu local de trabalho não existe pessoas que decidem tudo pelas outras, pessoas que se consideram autoritárias, gerando um ambiente muitas vezes desagradável, porém, às vezes algumas pessoas decidem sim pela grande maioria.

Gráfico 28- Sinto dificuldades para dormir



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

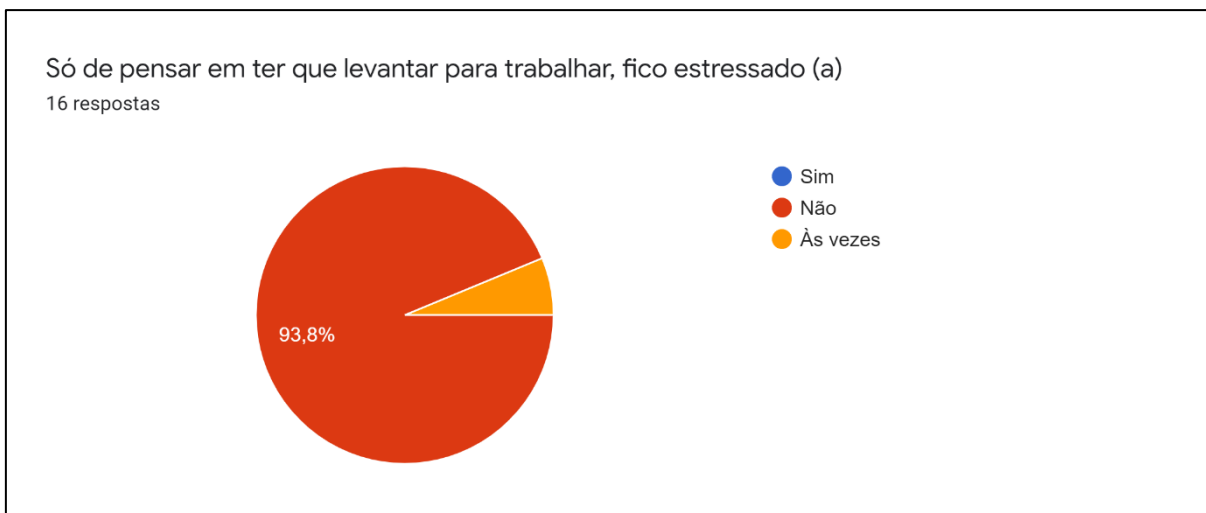
Muitas vezes, quando estamos passando por momentos difíceis seja eles familiares ou profissionais, não sentimos ânimo para desenvolver nossas tarefas diárias. Com tantas preocupações perdemos o sono, ficamos pensativos, angustiados procurando soluções para nossos problemas.

Chegamos à conclusão de que não vamos mais dar conta dos nossos deveres, o profissional, enquanto docente, percebe que as coisas fogem do controle em sala de aula, sente-se estressado só de pensar em ter que ir para a escola todos os dias, não consegue mais descansar e daí surgem os distúrbios. Surge o cansaço físico e mental.

Ele pensa em desistir de sua profissão, não vê mais motivos para fazer sempre a mesma coisa. Ele pode sentir falta de apoio da família, amigos e dos próprios colegas de trabalho, na qual preocupam-se com eles mesmos.

No caso das participantes da minha pesquisa, a maioria (56,3%) diz que consegue descansar.

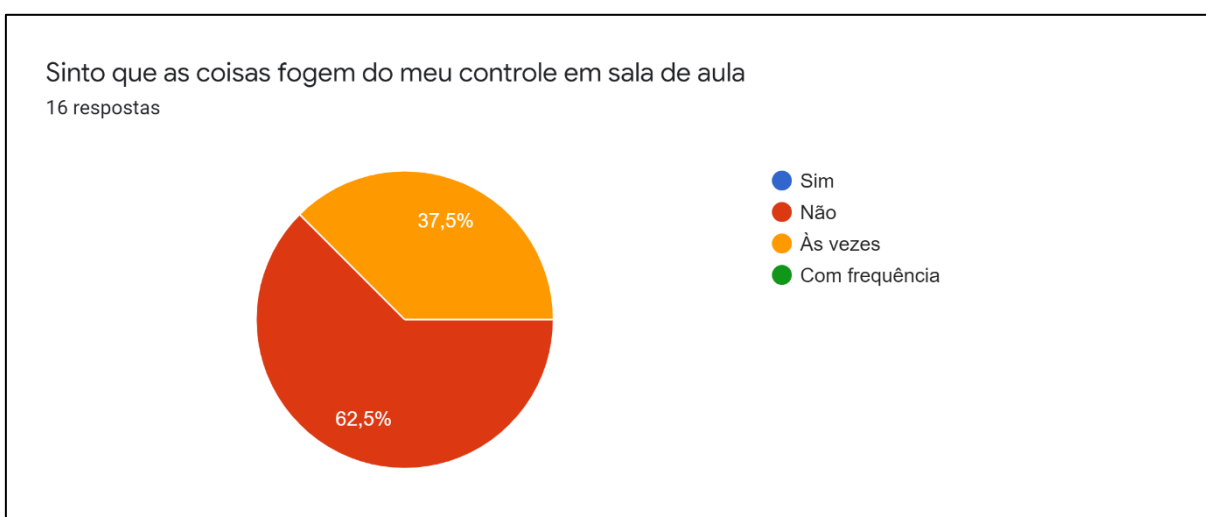
Gráfico 29- Só de pensar em ter que levantar para trabalhar, fico estressado (a)



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

As docentes dizem que acordar cedo para ir trabalhar não é algo que as deixa irritadas, pelo contrário, é satisfatório saber que tem um emprego e que esse emprego é importante pois ele faz a diferença na vida das pessoas. Podemos confirmar observando o gráfico acima onde 93,8% discorda quando pergunto se elas se sentem estressadas só de pensar em ter que levantar para trabalhar.

Gráfico 30- Sinto que as coisas fogem do meu controle em sala de aula

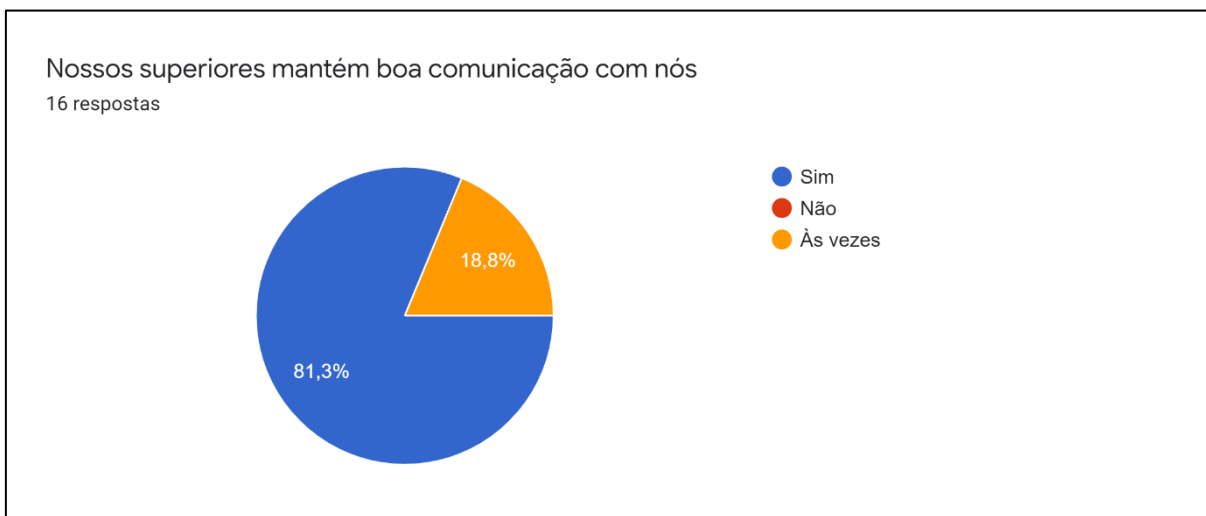


Fonte: Elaborado pela autora (2020)

No gráfico acima estão representadas as respostas quando pergunto se elas sentem que as coisas fogem do seu controle, elas dizem que as coisas ainda estão no seu controle em sala de aula (62,5%) e que se sentem seguras em relação ao que

pretendem desenvolver com seus alunos, porém, às vezes, elas não dão conta de tudo (37,5%).

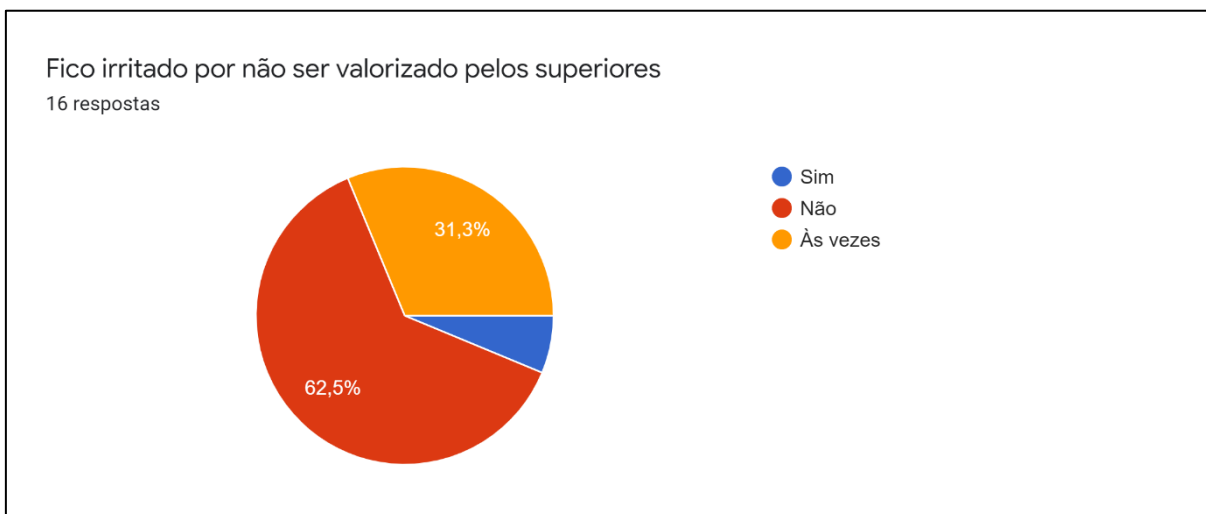
Gráfico 31- Nossos superiores mantêm boa comunicação conosco



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

No gráfico acima, podemos perceber como na maior parte do tempo que elas permanecem na escola trabalhando, seus superiores mantêm boa comunicação com todas. Isso é um importante ponto para que se desenvolva um ambiente sadio na qual elas possam ter um bom entrosamento independente do ramo ou segmento do trabalho. Não ter uma boa comunicação com as pessoas na qual trabalhamos, gera motivos de fracasso nas atividades que são propostas e desenvolvidas.

Gráfico 32- Fico irritado por não ser valorizado pelos superiores

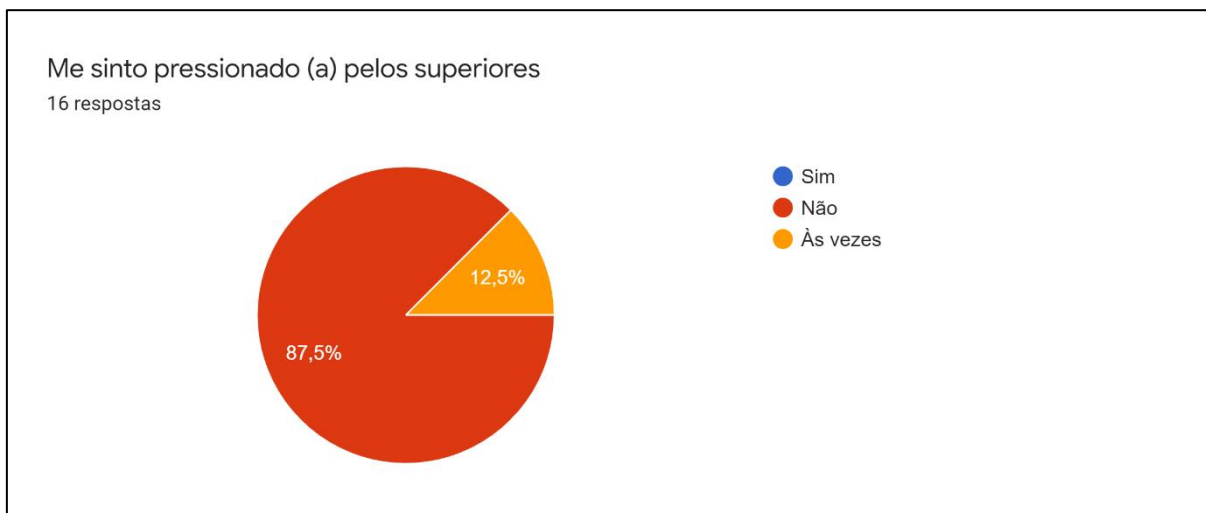


Fonte: Elaborado pela autora (2020)

Quando questiono se elas se sentem irritadas por não serem valorizadas pelos seus superiores, grande parte delas discordam considerando que existe bom relacionamento e que são valorizadas em seu trabalho.

Algumas docentes responderam que às vezes não se sentem valorizadas, porém, não esclareceram os motivos desta resposta.

Gráfico 33- Me sinto pressionado (a) pelos superiores



Fonte: Elaborado pela autora (2020)

A relação dos superiores com seus subordinados, deve ser mais clara possível em todos os momentos. Quando tiver qualquer tipo de excesso nesta convivência, pode ser considerado adulação, por isso, a educação e respeito devem prevalecer. É importante que os superiores tenham diálogo aberto, dando importância para as opiniões dos colegas gerando resultados positivos na equipe.

É relevante que o líder propicie momentos e ambiente adequado para o diálogo de forma que seus colegas se sintam confortáveis para conversar ou sanar qualquer dúvida que surgir.

No caso das respondentes, percebemos que existe uma boa comunicação entre elas e seus superiores, não havendo grandes níveis de pressão em relação ao trabalho que elas desenvolvem.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao findar a investigação, considero não estar simplesmente encerrando meus estudos, mas sim, uma continuação da minha curiosidade pela pesquisa sobre o tema em foco que é a saúde dos docentes.

O presente trabalho abordou as condições de trabalho docente atentando para o tema Síndrome de Burnout e a perspectiva de Gênero, trazendo como objetivo a investigação do modo como as professoras do Ensino Médio de uma escola Estadual de uma cidade da Serra Gaúcha consideram o clima entre os colegas de trabalho, se há possíveis níveis de estresse no ambiente laboral e os possíveis motivos para a existência do esgotamento profissional.

Através da pesquisa realizada, obtivemos o resultado de que não há altos níveis de estresse em desenvolvimento, porém existe algumas peculiaridades do dia a dia ocasionados pela rotina das docentes, mesmo sendo uma cidade pequena em que tanto o deslocamento como a forma de desenvolver seu trabalho diário não afeta no restante das atividades. Nas diversas pesquisas bibliográficas referente ao tema, pude constatar que os profissionais adoecem pela sobrecarga diária de tarefas, ou seja, quando eles desejam demonstrar altos níveis de produtividade, porém, não alcançam os objetivos, sendo assim é desenvolvida a SB.

Ademais, encerro mostrando que certas condições podem favorecer e causar o mal-estar docente, enquanto outras apoiam, acolhem e ajudam o professor a fazer seu trabalho e a sentir-se feliz e gratificado.

Hoje, muitas vezes, o docente é visto como se ele tivesse que ser alguém com a obrigação de ensinar os alunos e que, por fazer este trabalho, está sendo remunerado o suficiente. O trabalho do docente deve ser o de construtor pelo fato de contribuir na formação de muitos cidadãos, porém, o que está acontecendo é que ele assume um papel muitas vezes familiar em relação ao aluno e isso gera diversos adoecimentos. Ele assume um papel de amigo, aquele que se torna inspiração.

O professor quer resultados imediatos, pois, muitas vezes, foi iludido de que essa carreira profissional seria de grandes ganhos ou enriquecedora. De fato, é uma carreira de grandes ganhos, pois, ganhamos muitas alegrias, muitos reconhecimentos pelo belo trabalho desenvolvido, muitos méritos, mas também ganhamos o que não gostaríamos que são os adoecimentos. Ter saúde não significa estar livre de enfermidades, pelo contrário, ter saúde significa ter tempo para o lazer, tempo para a

família, amigos, tempo para o descanso e diante das condições de trabalho docente, muitas vezes não é possível que ele desfrute de tudo isso.

E quando falamos em questão de gênero, isso se agrava ainda mais, pois a docente feminina se sobrecarrega de muito mais atividades. Isso se dá pelo fato dela ser mãe, dona de casa, responsável pelos mais diversos afazeres domésticos. Além da escola ela tem a família para cuidar, não que o homem não possa fazer ou não seja capaz, mas sim, porque a mulher é vista desde sempre como aquela que faz tudo e que essas tarefas são de responsabilidade dela, podendo a vir desencadear adoecimentos como cefaleia, depressão, irritabilidade, ansiedade entre outros.

O docente seja homem ou mulher, deve se preocupar em se aproximar do aluno, ter bom relacionamento, engajamento e muita disposição em ajudá-lo. Isso torna ele um bom professor, e para tanto, deve preocupar-se com sua saúde para que possa desenvolver suas aulas conforme planejado, caso contrário, além dos diversos adoecimentos, ele ainda pode desenvolver a Síndrome de Burnout que é o esgotamento físico e mental que está relacionado diretamente com o ambiente laboral.

A SB pode ser desenvolvida pelos mais diversos profissionais que muitas vezes querem demonstrar altos graus de desenvolvimento e potencialidade em seu trabalho, esquecendo que sucesso não é se sentir esgotado, cansado e doente. Sucesso é estar de bem consigo mesmo, ter saúde para poder desfrutar o melhor da vida.

Portanto, considerando que a SB seja uma adversidade psicossocial e com algumas consequências pedagógicas que impressionam diversas profissões, a relevância e a inquietação pela temática precisam provocar o progresso de mais estudos e também mais prevenções para esta doença. Tudo é muito novo para várias pessoas, mas o que não é novo é este desafio dos mais variados profissionais em detectar a síndrome e tratá-la.

No caso das docentes que participaram da minha pesquisa e, através de toda essa análise que me permitiram fazer, concluo que não há grandes sinais de estresse ou qualquer tipo de desmotivação no que se refere a temática. Existe, sim, um cansaço ao final do dia e algumas peculiaridades entre elas, pela questão de serem donas de casa e possuir vários afazeres além da escola, porém, é gratificante para elas ter um trabalho que elas gostam muito, poder estar entre colegas e alunos que

são os principais motivos para que elas continuem estudando, se aperfeiçoando e acima de tudo acreditando em um mundo melhor, em uma educação de qualidade.

É por conta de tudo isso que elas lutam por uma educação justa e sem desigualdades onde todos possam ter o mínimo de acesso e qualidade independentemente de qualquer fator.

Concluo com estes resultados quando comparados as diferentes realidades de cada região, cada cidade. Por ser uma cidade pequena, mais tranquila, tudo favorece, nos apresentando essas consequências.

Para mim, ainda como acadêmica do Curso de Licenciatura em Pedagogia e futura professora, este presente estudo, com certeza, cooperou de uma forma muito adequada e positiva para que eu pudesse lapidar todos meus aprendizados sobre a saúde do docente, pelo fato de ser uma temática de extenso destaque dentro de um contexto muito atual no que se refere à nossa saúde, nossa mente e nosso corpo. Pelo fato de me trazer grande motivação pesquisar sobre a área da saúde, pretendo dar continuidade aos meus estudos após findar esta etapa.

Acredito que está sendo viável assegurar no que se refere a investigação que ela atingiu os objetivos propostos e que também foi possível buscar e esclarecer respostas para o problema proposto inicialmente. Gostaria de expressar que todo e qualquer entendimento que pude construir com base nesta pesquisa enaltece a importância do olhar atencioso para a saúde do profissional, seja ele docente, engenheiro, médico, advogado, pois a SB não escolhe profissão e nem gênero.

Utilizo a obra de Moacir Gadotti “Boniteza de um sonho: Ensinar e aprender com sentido”, para concluir, pois, nos convida a refletir um pouco sobre a educação como uma prática de idealizar e modificar através do sentimento do amor. Ele nos mostra o educador como um ser renovador que tem como objetivo fazer de seus alunos pessoas pensantes e críticas, capazes de sonhar e superar seus desafios enfrentados diariamente.

Também retrata os desafios que a profissão docente enfrenta em uma sociedade pouco justa e com muitas desigualdades onde no decorrer da carreira, muitas vezes a desistência dos docentes é perceptível por vários motivos. Para que isso não aconteça, os docentes e alunos devem defender a educação com todas as forças afim de que exista um mundo justo onde podemos disseminar amor, empatia e uma boa qualidade de trabalho para todos.

REFERÊNCIAS

ABCMED. **Estresse - conceito, causas, características clínicas, diagnóstico e tratamento.** Disponível em: <<https://www.abc.med.br/p/psicologia-e-psiQUIATRIA/1347078/estresse-conceito-causas-caracteristicas-clinicas-diagnostico-e-tratamento.htm>>. 2019. Acesso em: 14/10/2020.

ALVES, Rubem. **A alegria de ensinar.** 14. ed. Papirus, 2000.

ANDRÉ, Marli. O que é um estudo de caso em educação? **Revista FAEEBA – Educação e contemporaneidade**, v. 22, n 40, p. 95-103, 2013.

ARAÚJO, T. M. de et al. **Diferenciais de gênero no trabalho docente e repercussões sobre a saúde.** *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.11, n. 4, p.1117-1129, 2006.

BALLONE GJ. **Síndrome de Burnout** - in. PsiqWeb. Disponível em:<<http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=70>> Acesso em: 07 de maio 2020.

BOORSE C. **A rebuttal on health.** In Humber J & Almeder R (eds.). *What is disease?* Human Press, Nova Jersey. p. 1-134, 1997.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional.** Diário Oficial da União, Brasília, seção 1, p. 27833, 1996.

BRASIL. Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014. **Aprova o plano Nacional de Educação – PNE e dá outras providências.** Diário Oficial da União, Brasília, seção 1, p. 1, 2014.

BRASIL. **Constituição Federal de 1988.** Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm> Acesso em 14 de maio 2020.

BRUSCHINI, Cristina e AMADO, Tina. **Estudos sobre mulher e educação: algumas questões sobre o magistério.** Cadernos de Pesquisa, São Paulo, Cortez/Fundação Carlos Chagas, nº 64, p.4-13, 1988.

CARLOTTO, M. S. et al. **Avaliação e interpretação do mal-estar docente: um estudo qualitativo sobre a Síndrome de Burnout.** *Rev. Mal-estar e Subjetividade*, v. XIII, p. 195- 220, 2013.

CARLOTTO _____, M. S. **Síndrome de Burnout em Professores: prevalência e fatores associados.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011.

CARVALHO, A. M. R. Professores em baixa: desmotivação ou profissionalismo? **Revista O Professor**, v.57, III Série, 1997.

CARVALHO, Marília Pinto de. **No coração da sala de aula: gênero e trabalho docente nas séries iniciais**. São Cláudia Pereira Vianna 87, no entanto, a incorporação do conceito de gênero na análise da feminização do magistério brasileiro é um fenômeno bem mais recente. Paulo, Xamã, 1999;

CAVALCANTI, M. T. **Desamparo e doença mental**. In JARDIM, S. e SILVA FILHO, J.F. da – A danação do trabalho: A organização do trabalho e sofrimento psíquico. Rio de Janeiro: Te Corá, 1997.

CODO, W. **Um Diagnóstico Integrado do Trabalho com Ênfase em Saúde Mental** In: JACQUES, M. G. & CODO, W. (orgs.). **Saúde Mental e Trabalho**. Petrópolis: Vozes, 2002.

CUNHA, A.T. B da.; SANTOS, L. P. **Homens na docência: novas masculinidades? In: Género y Sociedad: “vocês, cuerpos y derechos en disputa”**, 3, Córdoba – Argentina. Anais... Argentina: – UNC, 2014. Online, 2014.

COSTA, F. O.; ANTONIAZZI, A. S. **A influência da socialização primária na construção da identidade de gênero: percepções dos pais**. Paidéia, Ribeirão Preto, p. 67- 75, 1999.

DEJOURS, C **A loucura do trabalho**. Ed. Cortes-Obore, SP, 1992. Dorgival Caetano. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

DUARTE, Jesús; GARGIULO, Carlos; MORENO, Martín. **Infraestructura Escolar y Aprendizajes en la Educación Básica Latinoamericana: Un análisis a partir del SERCE**. Disponível em: <<http://idbdocs.iadb.org/wsdocs/getdocument.aspx?docnum=36201660>> Acesso em: 14 de maio 2020.

EDELWICH, J. & Brodsky, A. **Burnout:stages of disillusionment in the helping profession**. New York: Human Sciences Press,1980.

ESTEVE, J. M. **Mudanças sociais e função docente**. In: NÓVOA, Antônio (org.) **Profissão professor**. Porto, Portugal: Porto Editora, 1996.

ESTEVE. J. M. **O mal-estar docente: a sala de aula e a saúde dos professores**. São Paulo: EDUSC. 1999.

ESTEVE, J. M. **El mal-estar docente**. Barcelona: Laia. 1987.

FARBER, B. A. **Inconsequentiality – The key to understanding teacher burnout**. Em Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds.), *Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research* (p.159- 165). Cambridge: Cambridge University Press,1999.

FERREIRA, R. **Entre o Sagrado e o Profano: o lugar social do professor**. Rio de Janeiro: Quartet, 1998.

FERREIRA, Mário Cesar e MENDES, Ana Magnólia. **“Só de pensar em vir trabalhar já fico de mau humor”**: atividade de atendimento ao público e prazer e sofrimento no trabalho. Dissertação de Mestrado. Universidade de Brasília. Brasília-DF. 2001.

FRIGOTTO, G. **Educação e crise do capitalismo real**. São Paulo, Cortez, 2000.

HIRATA, H.; KERGOAT, D. **Novas configurações da divisão sexual do trabalho**. Cadernos de Pesquisa, v.37, n.132, p.595-609, set./dez. 2007.

JESUS, J. G de. **Orientações sobre identidade de gênero: conceitos e termos**. 2. ed. Brasília: EDA/FBN, 42p, 2012.

KELCHTERMANS, G. **Teaching career: between burnout and fading away? Reflections from a narrative and biographical perspective**. Em Vanderbergue, R. E & Huberman, M. A. (Eds.), **Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research** pp.176-191. Cambridge: Cambridge University Press, 1999.

KERGOAT D. **Da divisão do trabalho entre os sexos**. Tempo Social Rev Soc USP; 1(2): 73-103, 1989.

LAMPERT, E. **Universidade, docência e globalização**. Porto Alegre: Sulina, 1999.

LEI Nº 8.213, DE 24 DE JULHO DE 1991. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8213compilado.htm. Acesso em 15/10/2020.

LENS, W. & Jesus, S. N. **A psychological interpretation of teacher stress and burnout**. Em Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds.), **Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research** (pp.192- 201). Cambridge: Cambridge University Press, 1999.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (org). **O stress do professor**. 2. ed. Campinas: Papyrus, 2003.

LUZ, S. L. O. **A valorização do profissional da educação e a carreira docente: a experiência do governo de frente popular em Belém do Pará**. 248 f. Dissertação (Mestrado em Educação). Programa de Pós-Graduação em Educação. Universidade Federal do Pará (UFPA). Belém, PA. 2008.

MARX, Karl. **O capital: crítica da economia política**. 6° ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1980.

MASLACH, C., & Leiter, M. P. **The truth about burnout: How organization cause, personal stress and what to do about it**. San Francisco: Jossey-Bass, 1997.

MASLACH, C. & Jackson, S E. **Patterns of burnout among a national sample of public contact workers.** *Journal of Health Resources Administration*, 7, 189-212, 1984.

MASLACH, C.; Leiter, M.P. **Trabalho: fonte de prazer ou desgaste.** Papirus, Campinas, 1997.

MELLO, Mônica Seixas de Oliveira. **Qualidade de vida no trabalho e Motivação.** Disponível em: <http://www.assevim.edu.br/agathos/2educacao/monica.pdf>. Acesso em 15/10/2020.

MILES, Matthew; HUBERMAN, Michael. **Analyse des donnés qualitatifs: méthodes en sciences humaines.** Bruxelles: DeBoeck, 2007.

MOLINA, O. F. **Estresse no cotidiano.** São Paulo: Pancast, 1996.

MORAES, R. **Análise de Conteúdo: limites e possibilidades.** In: ENGERS, M.E.A. (Org). Paradigmas e metodologias de pesquisa em educação. Porto Alegre, EDIPUCRS, 1994.

MORAES. Roque. Análise de conteúdo. **Revista Educação**, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4125089/mod_resource/content/1/Roque-Moraes_Analise%20de%20conteudo-1999.pdf. Acesso em: 30 set. 2020.

MS, Editora. **DOENÇAS RELACIONADAS AO TRABALHO: Manual de Procedimentos para os Serviços de Saúde.** Brasília/DF. 2001. Disponível em: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/manuais/seguranca%20e%20saude%20no%20trabalho/Saudedotrabalhador.pdf>. Acesso em: 18 abril 2020

NOGUEIRA, Conceição. **Um novo olhar sobre as relações sociais de gênero: feminismo e perspectivas críticas na psicologia social.** Fundação Calouste Gulbenkian, 2001.

NÓVOA, Antônio. **O passado e o presente dos professores.** In: NÓVOA, Antônio. (Org.) Profissão professor. Porto, Portugal: Porto Editora, 1996.

OCDE. Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico. **Professores são importantes: atraindo, desenvolvendo e retendo professores eficazes.** São Paulo: Moderna, 2006.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. **A condição dos professores: recomendação internacional de 1966, um instrumento para a melhoria da condição dos professores.** Genebra: OIT/ UNESCO, 1984.

OLABUENAGA, J.I. R.; ISPIZUA, M.A. **La descodificacion de la vida cotidiana: metodos de investigacion cualitativa.** Bilbao, Universidad de deusto, 1989.

OLIVEIRA, Anay Stela; KNÖNER, Salete Farinon. **A construção do conceito de gênero: uma reflexão sob o prisma da psicologia. Trabalho de Conclusão de Curso.** Blumenau: FURB, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas.** Tradução Dorgival Caetano. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

PADILHA, R. P. **Planejamento Dialógico: Como construir o projeto político pedagógico da escola.** São Paulo: Ed. Cortez, 2001.

PAULO, L.G. & ZANINE A. C. Automedicação no Brasil. *Rev. Ass. Med. Bras.*, 34: 69-75, 1988.

PEREIRA, Ana Maria T. B. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador.** 3 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.

PEREIRA, Valéria R. Teixeira. **A síndrome de burnout e a concepção reichiana de saúde do educador.** In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) **Psicologia Corporal.** Curitiba: Centro Reichiano, 2003. (Coleção Psicologia Corporal, v.3)

PEREIRA, Erik Giuseppe Barbosa; FERNANDES FILHO, José. **Ciência e Motricidade humana: um novo espaço para o debate das relações de gênero.** Buenos Aires: **Revista Digital**, ano 13, n. 124, setembro de 2008.

POLENA, A.; GOUVEIA, A. B. **Perfil do professor: análise de série histórica.** In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE POLÍTICA E ADMINISTRAÇÃO DA EDUCAÇÃO, 26., Recife, 2013. Anais..., ANPAE, Recife, 2013.

PONTES DA SILVA, Carla. **Síndrome de Burnout e os direitos do trabalhador.** 2013. Disponível em: <<https://www.carlapontes.adv.br/2013/08/sindrome-de-burnout-e-os-direitos-do-trabalhador.html>> Acesso em: 27 abr 2020.

RISSI, Vanessa. **Síndrome de Burnout: seria este o mal do século?** 25/07/2015. Disponível em: <<https://diariodamanha.com/noticias/sindrome-de-burnout-seria-este-o-mal-do-seculo>> Acesso em: 27 abr 2020.

REINHOLD, Helga H. O burnout; In: LIPP, Marilda Novaes (org.) **O estress do professor.** Campinas, SP: Papyrus, 2002.

SELIGMANN, Silva E. **Saúde Mental e Trabalho.** In: Costa NR, Tundis AS, editores. **Cidadania e loucura-políticas de saúde mental no Brasil.** Petrópolis: Vozes, p.217- 88, 1987.

Síndrome de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar. Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>> Acesso em: 8 abr 2020.

SOUZA, A. R. O professor da educação básica no Brasil: identidade e trabalho. **Educar em Revista**, Curitiba, n. 48, p. 53-74, abr./jun. 2013.

SOUZA, A. R.; GOUVEIA, A. **Os trabalhadores docentes da educação básica no Brasil em uma leitura possível das políticas educacionais**. Arquivos Analíticos de Políticas Educativas, v. 19, n. 35, dez. 2011.

SLEEGERS, P. **Professional identity, school reform, and burnout: some reflections on teacher burnout**. Em Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds.), **Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research** (pp.247- 255). Cambridge: Cambridge University Press, 1999.

TRIGO, T.R. et al. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista Psiquiatria Clínica** 34 v (5) 223-233, 2007.

VARELLA, Dráuzio. **Síndrome de burnout (esgotamento profissional)**
<<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout-esgotamento-profissional>> Acesso em: 18 abr 2020.

WOODS, P. **Intensification and stress in teaching**. Em Vanderbergue, R. & Huberman, M. A. (Eds.) **Understanding and preventing teacher burnout: a source book of international practice and research** (pp.115-138). Cambridge: Cambridge University Press. VIN, R. K. Case study research: design and methods. Newbury Park, CA: Sage Publications, p. 23, 1989.

YIN, Roberto. K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**.4. ed. Porto Alegre: Bookman, 2010.

APÊNDICES

QUESTIONÁRIO
Estado Civil
Idade
Possui filhos?
Como você realiza o deslocamento para o trabalho?
Há quanto tempo atua na área?
Atua em outras escolas?
Você realiza trabalhos em casa, por exemplo, provas, correções, planos de aula etc
Semanalmente você tem quantas horas de aula?
Tenho pouco tempo para fazer meus planejamentos de aula
Alguns colegas de trabalho possuem mais privilégios que outros, como por exemplo, horários flexíveis, atrasos tolerados, intervalos mais longos
Sinto-me esgotado (a) emocionalmente em relação as minhas aulas
Sinto-me excessivamente exausto (a) após um dia de trabalho
Levanto-me cansado (a) e sem disposição para realizar meu trabalho
Envolvo-me com facilidade nos problemas dos outros
Trato alguns colegas de trabalho como se fossem da minha família
Acredito que preciso fazer mais pelos meus alunos
Permaneço no local de trabalho apenas pelo salário
Sinto que meu salário é desproporcional para a função que exerço
Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado (a)
Não me sinto realizado (a) em meu trabalho
Não sinto mais amor pela minha profissão como antes
Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente
Tenho me sentido mais estressado com colegas de trabalho
Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas
Penso que nada que eu faça irá fazer diferença no meu trabalho
Pratica atividade física? Se sim, qual?
O ambiente do meu trabalho é adequado
A estrutura da escola atende as expectativas
Os colegas de trabalho possuem espírito cooperativo
Como é o clima entre os professores
A escola oferece materiais adequados para as aulas
Sinto dificuldades para dormir
Só de pensar em ter que levantar para trabalhar, fico estressado (a)
Meu ambiente de trabalho é pesado, tem fofocas e algumas concorrências entre colegas
Sinto que as coisas fogem do meu controle em sala de aula
Excesso de trabalho, o salário não está compensando
Fico irritado por não ser valorizado pelos superiores
Grau de especialização (Pós-graduação, Mestrado...)
Você é contratado (a) ou concursado (a)
No meu trabalho, tem uma ou duas pessoas que decidem as coisas por todos
Nossos superiores mantêm boa comunicação conosco
Me sinto pressionado (a) pelos superiores