



## PESQUISA

**BURNOUT SYNDROME: PROFILE OF ESTRESS IN TEACHERS WORKING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE BAIXADA FLUMINENSE, RJ**

**SÍNDROME DE BURNOUT: PERFIL DO ESTRESSE EM PROFESSORES ATUANTES EM INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR DA REGIÃO DA BAIXADA FLUMINENSE, RJ**

**EL SÍNDROME DE BURNOUT: EL PERFIL DE ESTRÉS EN LOS DOCENTES QUE TRABAJAN EN INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LA BAIXADA FLUMINENSE, RJ**

Ricardo de Mattos Russo Rafael<sup>1</sup>, Ariane Cristine de Oliveira Bezerra<sup>2</sup>, Érica Barcelos Silva<sup>3</sup>, Priscila Costa Boto<sup>4</sup>, Alessandra Januário<sup>5</sup>, Jéssica Oliveira Santos<sup>6</sup>

**ABSTRACT**

**Objective:** To analyze the profile of work-related stress in teachers working in the area of Health Sciences. **Methods:** Observational, transversal, having as target the teachers in the area of Health Sciences. The sample consisted of 80 teachers who worked at two universities in the region of Baixada Fluminense, RJ. The model was analyzed based on the creation of a computerized database. **Results:** The analyzed data show that married women had a high degree of commitment of the dimensions of the syndrome, the higher the working week, increased the frequency of changes resulting from the burnout syndrome, and that a higher weekly frequency of activities physical, the less likely presentation of the phenomenon. **Conclusion:** This study allowed to highlight the physical reactions, psychological and social issues related to chronic exposure to work stress continuum. **Descriptors:** Burnout professional, Occupational health, Faculty.

**RESUMO**

**Objetivo:** Analisar o perfil do estresse relacionado ao trabalho em professores atuantes na área de Ciências da Saúde. **Métodos:** Estudo observacional, do tipo transversal, tendo como população alvo os professores da área de Ciências da Saúde. A amostra foi constituída por 80 professores que trabalhavam em duas Universidades da Região da Baixada Fluminense, RJ. O modelo foi analisado com base na criação de um banco de dados informatizados. **Resultados:** Os dados analisados revelam que as mulheres casadas obtiveram um elevado grau de comprometimento das dimensões da Síndrome; que quanto maior a jornada semanal de trabalho, maior a frequência das alterações decorrentes da Síndrome de Burnout, e que quanto maior a frequência semanal de atividades físicas, menor a probabilidade de apresentação do fenômeno. **Conclusão:** O presente estudou possibilitou destacar as reações físicas, psicológicas e sociais relacionadas com a exposição crônica ao estresse laboral contínuo. **Descritores:** Esgotamento profissional, Saúde do trabalhador, Docentes.

**RESUMEN**

**Objetivo:** Analizar el perfil de estrés laboral en los docentes que trabajan en el área de Ciencias de la Salud. **Métodos:** Estudio observacional, transversal, teniendo como objetivo a los maestros en el área de Ciencias de la Salud. La muestra del estudio constituída por 80 profesores que trabajaron en dos universidades de la región de Baixada Fluminense, RJ. El modelo se analizó sobre la base de la creación de una base de datos informatizada. **Resultados:** Los datos analizados muestran que las mujeres casadas tenían un alto grado de compromiso de las dimensiones del síndrome, mayor será la semana de trabajo, el aumento de la frecuencia de los cambios producidos por el síndrome de burnout, y que una mayor frecuencia semanal de las actividades riesgo físico, menos que el fenómeno. **Conclusión:** Este estudio permitió poner de relieve las reacciones físicas, psicológicas y sociales relacionadas con la exposición crónica al trabajo continuo estrés. **Descriptor:** Agotamiento profesional, Salud laboral, Docentes.

<sup>1</sup> Enfermeiro. Mestre em Saúde da Família. Professor da Faculdade de Enfermagem e de Medicina da Universidade Iguazu. E-mail: ricko.mattos@hotmail.com. <sup>2,3,4</sup> Alunas do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Iguazu - UNIG. E-mails: arianeoliveira\_156@hotmail.com, ericabs26@hotmail.com, prika\_cb@hotmail.com. <sup>5,6</sup> Alunas do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Associação Brasileira de Ensino Universitário/UNIABEU. E-mails: le\_januario@yahoo.com.br, j.o.s\_1823@hotmail.com.

## INTRODUÇÃO

O termo inglês *burnout* significa queimar ou destruir-se pelo fogo. É uma síndrome do meio laboral caracterizada por um processo de resposta de cronificação ao estresse ocupacional, quando os métodos de enfrentamento falham ou são insuficientes, trazendo consigo consequências negativas tanto em nível individual, como profissional, familiar e social<sup>1</sup>.

De acordo com o psicanalista Freudenberg, que citou esse termo pela primeira vez na área da psicologia, a Síndrome de Burnout (ou síndrome do esgotamento profissional) pode também ser definida como o resultado do trabalho intenso sem a preocupação em atender às necessidades do indivíduo que leva a um esgotamento tanto físico como emocional. Assim, descreveu burnout como “falha, desgaste para fora, tornar-se esgotado fazendo demandas excessivas de energia, de força ou de recursos”. A propagação do termo deve-se a Cristina Maslach e a Susan Jackson em virtude dos estudos realizados nos últimos anos<sup>2,3</sup>.

É atualmente definida como um dos grandes problemas psicossociais, despertando a preocupação a nível científica e organizacional, devido à gravidade das suas consequências pessoais e organizacionais. Essa preocupação tem fundamento, pois, o burnout sendo um estado de esgotamento, decepção e perda do interesse pelo trabalho, produz sofrimento no indivíduo e tem consequências sobre o seu estado de saúde e o seu desempenho<sup>1</sup>.

Esta síndrome é evidenciada por exaustão emocional, despersonalização e pela falta de realização pessoal que ocorrem quando as tarefas intelectuais exigem grande qualificação intelectual, decisões importantes e têm um peso emocional muito intenso afetando de forma negativa sua vida pessoal e seu âmbito de trabalho. Essa doença faz com que a pessoa perca

R. pesq.: cuid. fundam. online 2011. jul./set. 3(3):2329-37

a maior parte do interesse em sua relação com o trabalho, de forma que as coisas deixam de ter importância e qualquer esforço pessoal passa a parecer inútil. O desejo e a necessidade de ser sempre o melhor levam essas pessoas a uma altura cada vez maior na espiral do desempenho - até o ponto em que não é possível subir mais. Então, o sistema entra em colapso<sup>3</sup>.

Existem fatores que predisõem um maior risco para adquirir o burnout, e são eles: os profissionais que tem um contato interpessoal mais direto e intenso, que tenham uma grande sobrecarga de trabalho, baixa remuneração, falta de reconhecimento de seu trabalho, pessoa excessivamente perfeccionista e autocrítica<sup>2</sup>.

Não há dados fidedignos sobre a incidência da síndrome de burnout no Brasil, porém existe uma série de relatos do mesmo, que vem sendo estudado desde 1969 por Brandley, mais que só ficou conhecido a partir de 1974 pelo psiquiatra Freudenberg, e que até hoje várias pesquisas são realizadas em torno deste tema, que muitas vezes são dificultadas pela variedade de denominações para o burnout<sup>3</sup>.

Mais de 15% dos que procuram hoje ajuda profissional apresentando distúrbios de caráter depressivo são diagnosticados com a síndrome do esgotamento profissional. Não há, porém, estatísticas que comprovem o aumento. Segundo o professor de psicologia do comportamento Manfred Schedlowski, do Instituto Superior de Tecnologia de Zurique (ETH), isso se explica pela dificuldade de diferenciar a síndrome de outros males. Até porque a maneira pelo qual ela se manifesta varia muito. “Uma pessoa apresenta dores estomacais crônicas, outra reage com sinais depressivos; a terceira desenvolve um transtorno de ansiedade de forma explícita”, explica Schedlowski. Já foram descritos mais de 150 sintomas do esgotamento profissional<sup>4</sup>.

Estudos comprovam que os profissionais mais afetados são os de educação e saúde,

estando esses cargos mais vulneráveis para a ocorrência de burnout, devido ao “contato direto” com os fatores que propiciam o aparecimento desta síndrome<sup>2,4</sup>.

Com base nesta perspectiva, este artigo apresenta como objeto de pesquisa: a Síndrome de Burnout em docentes da área de Ciências da Saúde; tendo como problema: qual o perfil do estresse relacionado ao trabalho em professores atuantes em Faculdades de Ciências da Saúde? E tem como objeto de pesquisa: Síndrome de Burnout em enfermeiros docentes e como objetivo: analisar o perfil do estresse relacionado ao trabalho em professores atuantes na área de Ciências da Saúde em duas Universidades da Região da Baixada Fluminense, RJ.

A realização desse trabalho teve como motivação o fato dessa síndrome acometer mais os profissionais que estão em relação direta com as pessoas e que estão suscetíveis a um estresse crônico, no qual permanecem por um período de tempo, sendo em geral prolongado. Dessa forma, acredita-se que os profissionais assistenciais e professores são os mais afetados devido ao fato de estarem em contato constante com pessoas que apresentam situações problemáticas e com muita emoção. E também pelo fato da dificuldade de se detectar os sinais e sintomas dessa síndrome por parte dos profissionais expostos, sabendo - se que os afetados são por vezes os últimos a perceber a situação crítica em que se encontram e relutam em buscar auxílio.

Através desse trabalho espera-se disseminar mais entre os profissionais envolvidos as características, consequências e estratégias de prevenção da síndrome de esgotamento profissional podendo dessa forma se tornar menos suscetíveis ao burnout, desempenhando com maior satisfação e qualidade o seu ofício dentro da instituição.

## METODOLOGIA

Trata de um estudo observacional, do tipo transversal, tendo como população alvo os professores da área de Ciências da Saúde de duas universidades da Região da Baixada Fluminense, RJ. Destaca-se que esta região integra uma das regiões mais importantes do Estado do Rio de Janeiro, tanto por sua importância econômica, como política e social, alocando cinco Instituições de Ensino Superior.

Levando-se em consideração as dificuldades previstas pelos desenhos de estudos do tipo inquérito, a população fonte foi selecionada por técnica censitária, assumindo-se um quantitativo de entrevistas de 80 professores. Destaca-se que como vários professores ministravam faziam parte do corpo docente de ambos os locais de estudo optou-se por excluir um dos instrumentos de pesquisa, conforme desejo do próprio entrevistado.

O estudo foi realizado no período de outubro a novembro de 2010, através de três alunas do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade. Os alunos (pesquisadores) sensibilizaram todos os sujeitos elegíveis para o estudo, descrevendo os objetivos da pesquisa, as possíveis contribuições e apresentando os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido. Feito isto, foram entregues os instrumentos de pesquisa autoaplicáveis, reduzindo possíveis vieses relacionados aos pesquisadores.

O instrumento foi composto por um questionário estruturado autoaplicável composto por quatro módulos. O primeiro módulo foi composto por 8 itens que se referiram a caracterização da amostra, com questões utilizadas na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios e pelos critérios de Classificação Econômica da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. O segundo e o terceiro módulo

visaram caracterizar o perfil de saúde e do trabalho dos respondentes, sendo composto, respectivamente, por 17 e 24 item. Por fim, o último módulo foi composto por 22 itens do “*Maslach Burnout Inventory - MIB*”, traduzido e adaptado para o Português por Tamayo. O instrumento mede três aspectos do estresse relacionado ao trabalho, tais como: cansaço emocional (9 itens), despersonalização (5 itens) e realização pessoal (8 itens)<sup>5,6</sup>.

Para a realização da análise dos dados foi criado um banco de dados informatizado a fim de sistematizar os resultados das entrevistas. Posteriormente, foi realizado o tratamento estatístico destes dados com o auxílio do software Stata SE 10, procedendo a análise das prevalências obtidas. Foram considerados os seguintes padrões de pontuações para as dimensões do estresse relacionado ao trabalho: a) cansaço emocional - nível alto ( $\geq 27$  pontos), nível médio (19-26 pontos) e nível baixo ( $< 19$  pontos); b) despersonalização - nível alto ( $\geq 10$  pontos), nível médio (6-9 pontos) e nível baixo ( $< 6$  pontos) - e c) realização pessoal - nível alto ( $\leq 33$  pontos), nível médio (34-39 pontos) e nível baixo ( $\geq 40$  pontos).

A fim de aumentar a significância dos dados, os intervalos de confiança das prevalências foram estimados para todas as proporções. O teste Qui-Quadrado foi utilizado para avaliar a significância entre as variáveis de interesse.

Visando atender a Resolução 196/96, que dispõe sobre pesquisa com seres humanos, o estudo foi submetido ao Comitê de Ética, sendo autorizado pelo protocolo CAAE 0017.0.316.000-10. Objetivando o esclarecimento de dúvidas sobre o estudo, bem como a garantia de anonimato das respondentes, em todas as entrevistas foram utilizados Termos de Consentimento Livre e Esclarecido.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

A amostra estudada foi composta por 80 docentes de duas Instituições de Ensino Superior da Baixada Fluminense, não apresentando perdas ou recusas durante a aplicação dos instrumentos. Quanto à caracterização sociodemográfica, apresentada pela Tabela 1, observou-se um predomínio de mulheres (45,6%), na faixa etária menor de 49 anos (78,3%), de etnia branca (60,8%). Em relação a escolaridade, percebe-se que 52,2% dos respondentes possuem titulação máxima obtida em programas de pós-graduação stricto sensu (mestres). Refere-se ainda que 71,7% da amostra declaram-se casada ou em união consensual e que houve um predomínio (56,5%) da classe econômica B (classe média alta).

Característica da amostra (n = 80)	Frequência (%)
Faixa etária	
25 - 29 anos	17,4
30 - 39 anos	21,7
40 - 49 anos	28,3
50 - 59 anos	28,3
60 anos ou mais	4,34
Sexo	
Feminino	45,6
Masculino	54,4
Etnia	
Branca	60,8
Parda	28,2
Preta/Amarela/Indígena	11,0
Escolaridade	
Especialização	19,5
Mestrado	52,2
Doutorado	28,3
Estado Civil	
Casado / União estável	71,7
Outros	28,3
Classe Econômica	
A	34,8
B	56,5
C	8,4

Tabela 1. Caracterização da amostra de professores de duas Instituições de Ensino Superior da Região da Baixada Fluminense, RJ, 2010

A Tabela 2 demonstra a prevalência das três dimensões da Síndrome de Burnout testados neste estudo. Observa-se um predomínio de comprometimento médio para a dimensão cansaço emocional e despersonalização. Todavia, chama-

se atenção para o elevado comprometimento da realização pessoal dos professores entrevistados (97,8; IC 95%: 93,4 / 100,0).

Dimensões da Síndrome de Burnout	Prevalência (IC 95%)
Cansaço emocional	
Alto	17,4 (6,0 / 28,7)
Médio	47,8 (32,8 / 62,8)
Baixo	34,8 (20,4 / 49,0)
Despersonalização	
Alto	19,5 (7,6 / 31,4)
Médio	41,3 (26,5 / 56,0)
Baixo	39,1 (24,4 / 53,7)
Realização pessoal	
Grau de comprometimento: alto	97,8 (93,4 / 100,0)
Grau de comprometimento: médio	2,2 (0 / 6,5)

Tabela 2. Prevalência das dimensões da Síndrome de Burnout em duas Instituições de Ensino Superior da Região da Baixada Fluminense, RJ, 2010.

A Tabela 3 apresenta a associação entre as variáveis sociodemográficas da amostra e as três dimensões da Síndrome de Burnout. Conforme observado, mostrou-se estatisticamente significativa as relações entre a despersonalização e o sexo (p-valor 0,086) e o cansaço emocional com o estado civil da amostra (p-valor 0,094). Os resultados revelam que mulheres casadas tiveram maiores graus de comprometimento das dimensões da Síndrome.

Variáveis sociodemográficas	Cansaço Emocional (%)			Despersonalização (%)			Realização Pessoal (%)	
	Alto	Médio	Baixo	Alto	Médio	Baixo	Alto	Médio
Faixa etária								
25 - 29 anos	-	18,2	25,0	22,2	21,0	11,1	17,8	-
30 - 39 anos	50,0	18,2	12,5	22,2	21,0	22,2	22,2	-
40 - 49 anos	37,5	36,4	12,5	33,4	31,6	22,2	28,9	-
50 - 59 anos	12,5	27,2	37,5	22,2	21,2	38,9	26,7	100,0
60 anos ou mais	-	-	12,5	-	5,2	4,6	4,4	-
<i>p-valor</i>		0,156			0,965		1,000	
Sexo								
Feminino	50,0	59,1	25,0	66,7	26,3	45,6	44,4	100,0
Masculino	50,0	40,9	75,0	33,3	73,7	54,4	55,6	-
<i>p-valor</i>		0,106			0,086		0,457	
Etnia								
Branca	75,0	68,2	43,7	66,7	50,0	50,0	60,0	100,0
Parda	12,5	18,2	50,0	22,2	38,9	38,9	28,9	-
Preta/Amarela/Indígena	12,5	13,6	6,3	11,1	11,1	11,1	11,1	-
<i>p-valor</i>		0,231			0,781		1,000	
Escolaridade								
Especialização	-	22,7	25,0	-	31,6	16,7	20,0	-
Mestrado	50,0	50,0	56,2	66,7	42,1	55,6	51,1	100
Doutorado	50,0	27,3	18,8	33,3	26,3	27,7	28,9	-
<i>p-valor</i>		0,482			0,432		1,000	
Estado Civil								
Casado / União estável	50,0	86,4	52,5	55,6	68,4	83,3	71,1	100,0
Outros	50,0	13,6	37,5	44,4	31,6	16,7	28,9	-
<i>p-valor</i>		0,094			0,299		1,000	
Classe Econômica								
A	25,0	41,0	31,2	33,3	31,6	38,9	33,3	100,0
B	75,0	54,5	50,0	66,7	57,9	50,0	57,7	-
C	-	4,5	18,8	-	10,5	11,1	9,0	-
<i>p-valor</i>		0,545			0,934		0,435	

Tabela 3. Associação das variáveis sociodemográficas às dimensões da Síndrome de Burnout em professores de duas Instituições de Ensino Superior da Região da Baixada Fluminense, RJ, 2010 (n=80)

A Tabela 4 apresenta a associação entre as variáveis relacionadas ao perfil de trabalho e as

dimensões da Síndrome. Observa-se que a relação entre as dimensões de cansaço emocional e despersonalização apresentaram-se, respectivamente, estatisticamente significantes

(*p*-valor 0,011 / 0,009). Os dados revelaram que quanto maior a jornada semanal de trabalho, maior a frequência das alterações decorrentes da Síndrome de Burnout.

Variáveis	Cansaço Emocional (%)			Despersonalização (%)			Realização Pessoal (%)	
	Alto	Médio	Baixo	Alto	Médio	Baixo	Alto	Médio
Tempo de magistério								
< 1 ano	-	4,6	6,2	-	5,2	5,6	4,4	-
1 a 4 anos	37,5	31,8	25,0	22,2	26,3	38,9	29,0	100,0
5 a 9 anos	37,5	31,8	31,2	55,6	36,8	16,6	33,3	-
≥ 10 anos	25,5	31,8	37,6	22,2	31,7	38,9	33,3	-
<i>p</i> -valor		0,991			0,572			0,348
Locais de trabalho								
1	37,5	4,5	18,7	22,2	5,3	22,2	15,6	-
2	25,0	54,5	43,7	44,4	47,4	44,4	44,4	100,0
3	37,5	41,0	37,6	33,4	47,3	33,4	40,0	-
<i>p</i> -valor		0,246			0,598			1,000
Jornada Semanal								
Até 40 horas	12,5	13,6	50,0	11,2	52,6	5,6	26,7	-
De 41 a 60 horas	62,5	18,1	12,5	44,4	10,5	27,7	24,5	-
Mais de 60 horas	25,0	68,2	37,5	44,4	36,9	66,7	48,8	100,0
<i>p</i> -valor		0,011			0,009			1,000

Tabela 4. Associação do perfil de trabalho de professores de duas Instituições de Ensino Superior da Baixada Fluminense (RJ) às dimensões da Síndrome de Burnout, 2010 (n=80)

A Tabela 5 demonstra as relações entre o histórico de saúde e hábitos saudáveis de vida com as dimensões testadas. Observa-se que a única associação que demonstrou significância estatística foi à relação entre frequência de atividades físicas e o cansaço emocional. Observa-

se que quanto maior frequência semanal de atividades físicas, menor a probabilidade de apresentação do fenômeno. As demais variáveis testadas não se apresentaram relevantes estatisticamente.

Variáveis	Cansaço Emocional (%)			Despersonalização (%)			Realização Pessoal (%)	
	Alto	Médio	Baixo	Alto	Médio	Baixo	Alto	Médio
Problema de saúde								
Não	62,5	57,9	56,2	55,6	66,7	50,0	59,2	-
Sim	37,5	42,1	43,8	44,4	33,3	50,0	40,8	100,0
<i>p</i> -valor		1,000			0,620			0,419
Atividade física								
Não	37,5	45,4	25,0	33,3	26,3	50,0	37,78	-
Sim	62,5	54,6	75,0	66,7	73,7	50,0	62,2	100,0
<i>p</i> -valor		0,508			0,350			0,630
Fr. da atividade								
Até 3 vezes na semana	80,0	100,0	27,7	80,0	57,1	77,8	66,7	100,0
> 3 vezes na semana	20,0	-	72,7	20,0	42,8	22,2	33,3	-
<i>p</i> -valor		0,001			0,561			1,000
Fuma								
Não	100,0	100,0	93,7	100	94,4	100	97,7	100,0
Sim	-	-	6,3	-	5,6	-	2,3	-
<i>p</i> -valor		0,545			1,000			1,000

Tabela 5. Associação do perfil de saúde e hábitos saudáveis de vida de professores de duas Instituições de Ensino Superior da Baixada Fluminense (RJ) às dimensões da Síndrome de Burnout, 2010 (n=80)

O estudo possibilitou trazer dados que permitam discussões sobre as necessidades de programação assistencial e de redução do estresse relacionado ao trabalho. Como pode ser percebida, a amostra estudada mesmo que diminuta se demonstrou homogênea em ambos os cenários investigados, uma vez que seleção dos participantes utilizou critérios bem definidos de inclusão e exclusão. Acredita-se, portanto, que os dados aqui analisados reflitam a maior parte dos cenários da região e que possuam estas características sociodemográficas.

As pesquisas feitas em torno dos docentes apresentam por diversas vezes o termo burnout, que reflete um sofrimento causado por estresse ocupacional, também concebido como síndrome da desistência, determinado em parte por suas condições de trabalho. Essa síndrome é evidenciada principalmente em profissionais com ideais e expectativas exageradas em relação aos resultados de seu trabalho. Em docentes, a síndrome de burnout afeta diretamente o âmbito educacional e pode prejudicar o alcance dos objetivos pedagógicos, provocando nesses indivíduos o desenvolvimento de um processo de alienação, desumanização, indiferença e ocasionando problemas de saúde e intenção de abandonar a profissão. O distanciamento do aluno, ou despersonalização, aparece na forma de endurecimento afetivo e falta de empatia e o desenvolvimento de atitudes negativas em relação ao emprego torna essa síndrome uma das principais causas de afastamento de docentes em vários níveis de ensino<sup>7,8,9</sup>.

O estudo dessa síndrome não tem como objetivo apenas detectá-la ou não, e sim de percebermos o que níveis elevados de estresse causam na vida profissional do docente/profissional de saúde e por consequência em sua vida afetiva. Esse comprometimento é visto pelas três dimensões que formam o burnout

que estão relacionadas, porém independentes e são elas: exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal. Levando em conta essas dimensões, a avaliação do nível de comprometimento do grupo estudado é moderado, havendo necessidade de maiores investimentos de redução de estresse a nível regional. Como hipótese explicativa para o resultado apóia-se na literatura que demonstra que profissionais que se expõem a ambientes assistenciais, principalmente o ambiente hospitalar, está mais susceptível ao desenvolvimento da Síndrome<sup>10,11</sup>.

Destacou-se nesse presente estudo a predominância de trabalhadores do sexo feminino e casadas, revelando maior exaustão que as solteiras. Isto se deve possivelmente a dupla carga de trabalho que concilia a prática profissional e a tarefa familiar, comumente adotada por elas. Este fato pode levar ao desgaste da vida social e conjugal, gerando quadros de depressão, fadiga e insatisfação com o trabalho. Essa condição tende a remetê-las a determinadas situações em que se sentem impotentes e frustradas por não conseguirem conciliar seus afazeres. A sobrecarga de trabalho, com jornadas duplas, pode conduzi-la ao stress emocional, considerando que sua entrada no mercado de trabalho não a desvinculou das tarefas domésticas e da educação dos filhos resultando num acúmulo de atribuições<sup>12,13</sup>.

Outro tópico importante que se destacou nesse estudo foi à excessiva jornada semanal de trabalho nas profissões de saúde. A falta de funcionários tem sido descrita como fonte considerável de estresse, resultando no excesso de trabalho, gerando assim uma insatisfação salarial que leva os profissionais a possuir outros empregos, resultando em uma carga mensal extremamente longa e desgastante. Trabalhadores submetidos a este regime de trabalho estão sujeitos a um isolamento social com repercussões na família estendendo-se a outros segmentos

sociais, pois apresentam um desencontro da convivência social em relação aos horários de trabalho. A carga horária prolongada propicia desequilíbrios na saúde física e mental do profissional criando dificuldade para lidar com as situações do cotidiano no seu trabalho, pois exige dele o aumento da capacidade de direcionar seus esforços para a tomada de decisão e resolução de problemas no exercício de suas funções<sup>14,15,16</sup>.

Esses trabalhadores estão expostos a diversos desafios e estressores laborais e caso não utilizem estratégias de enfrentamento (*coping*) adequadas, ficam vulneráveis ao esgotamento profissional. *Coping* é definido como um esforço cognitivo e comportamental, realizado para dominar, tolerar ou reduzir as exigências externas e internas e como há pessoas que tem sucesso diante de situações estressantes e outras que se tornam frágeis e, por isso, vulneráveis a desenvolver a Síndrome. As diferentes formas de enfrentamento podem ser um dos fatores de proteção da síndrome de burnout. O tipo de coping utilizado é muito individual. Se, para certas pessoas, a possibilidade de usar técnicas de relaxamento tem um ótimo efeito, para outras pode ser altamente estressante. Portanto, respeitar as características individuais é de extrema importância. Dentro desse contexto, o presente estudo demonstrou que a frequência das atividades físicas pode auxiliar na redução deste estresse. Foi percebido que a regularidade destas atividades, principalmente quando praticada acima de três vezes na semana, pode servir como uma atividade de coping<sup>13,17,18</sup>.

Percebe-se que o estresse relacionado ao trabalho nesta região demonstra-se como um importante problema, havendo necessidade de repensar as estratégias de assistência e controle para este fenômeno na região da Baixada Fluminense. Uma análise mais minuciosa deste objeto parece necessária, uma vez que a reduzida

amostra do estudo pode ter gerado alguns vieses. Desta forma, como desdobramentos futuros deste trabalho, acredita-se que seja necessária uma análise multimunicipal sobre o fenômeno em tela, contemplando outros cenários e variando o perfil da amostra de docentes.

## CONCLUSÃO

Verificou-se que o Burnout é decorrente de uma dificuldade na adaptação psicológica, psicofisiológica e de comportamentos inadequados a uma forma específica de estresse ocupacional, o que permitiu uma visão compreensiva de como a realidade emocional do profissional associada à institucional, pode afetar o indivíduo que trabalha na docência da área da saúde.

O estudo presente demonstrou que quanto maior a jornada semanal de trabalho, maior a frequência das alterações decorrentes da síndrome de burnout e que a maior parte dos entrevistados apresentou nível elevado de comprometimento em relação à realização pessoal com o exercício da profissão. Além disso, percebeu-se que quanto maior a frequência semanal de atividades físicas, menor a probabilidade de apresentação do fenômeno Burnout.

Quando se trata de síndrome de burnout, se destaca não apenas as reações físicas, mas também as consequências psicológicas e sociais da exposição crônica ao estresse contínuo, o que pode estar relacionado com o aumento das exigências da população em relação aos serviços da educação e saúde. Desta forma, o trabalho deixa de ser empolgante e perde o sentido, uma vez que o profissional se desgasta, chegando ao extremo de desistir de suas atribuições.

## REFERÊNCIAS

1. Benevides AMTP. O estado de arte do burnout no Brasil. Rev Eletrônica InterAção Psy

- [periódico na Internet]. 2003 [acesso em 2007 Jan 12]; 1(7):4-11. Disponível em: <http://www.dpi.uem.br/Interacao/Numero%201/PDF/>
2. Pereira AMTB. A síndrome de burnout. São Paulo: Saúde; 2004 [acesso em 2010 abr 09]. Disponível em: [WWW.prt18.mpt.gov.br/eventos/saude.../index.htm](http://WWW.prt18.mpt.gov.br/eventos/saude.../index.htm)
  3. Benevides AMTP. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2002.
  4. Ebisui TN. Trabalho Docente de enfermeiro e a síndrome de burnout: desafios e perspectivas. São Paulo: Universidade de São Paulo [Tese de doutorado]; 2008 [acesso em 2010 abr 09]. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-12012009-155856/>
  5. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de Classificação Econômica Brasil. São Paulo: ABEP; 2003.
  6. Telles SH. Síndrome de Burnout em Agentes Comunitários de Saúde e estratégias de enfrentamento. Universidade de São Paulo [Dissertação de mestrado]. 2008.
  7. Carlotto MS, Câmara SG. Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. *Psicologia em estudo*. 2004; 9(3):283-315.
  8. Silva MEP. Burnout: por que sofrem os professores? *Estudos e pesquisas em psicologia*. 2006; 6(1):89-98.
  9. Reinhold HH. O Burnout. In: Lipp MEN (Org.). *O estresse do professor*. Campinas: Papyrus; 2006.
  10. Guimarães LAM. Atualizações em qualidade de vida e trabalho. In: Guimarães LAM, Grubits S (Org.). *Série saúde mental e trabalho*. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2004.
  11. Rossi SS, Santos PG, Passos JP. A síndrome de burnout no enfermeiro: um estudo comparativo entre atenção básica e setores fechados hospitalares. *R. pesq.: cuid fundam online [periódico na internet]*. 2010 [acesso em 2011 abr 12]; 2(Ed Supl): 281-4.
  12. Andréa BR, Eliane CC. Fatores estressantes e estratégias de coping dos enfermeiros atuantes em oncologia. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2008; 16(1):24-8.
  13. Letícia LT, Liana L. Síndrome de Burnout entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. *Rev esc enferm USP*. 2010; 44(2):274-9.
  14. Murofuse NT, Abranches SS, Napoleão AA. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2005; 13(2): 255-61.
  15. Denise AJ, Maria CLH. Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. *Acta Paul Enferm*. 2009; 22(2):192-7.
  16. Santos LSC, Guirardello EB. Demandas de atenção do enfermeiro no ambiente de trabalho. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2007; 15(1): 27-33.
  17. Reis EJFB, Araújo TM, Carvalho FM, Barbalho L. Docência e exaustão emocional. *Educ Soc, Campinas*. 2006; 27(94):229-53.
  18. Justo T, Gomes FB, Silva SG, Volpato DC. Sintomas de estresse em educadores brasileiros. *Aletheia*. 2003; 17(2):63-72.

Recebido em: 14/04/2011

Aprovado em: 30/05/2011