



REFLEXOS DA SÍNDROME DE BURNOUT NO CORPO FÍSICO E MENTAL DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

REFLECTIONS OF THE BURNOUT SYNDROME IN PHYSICAL AND MENTAL BODY OF COLLEGE PROFESSORS

REFLEJOS DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL CUERPO FÍSICO Y MENTAL DE PROFESORES UNIVERSITARIOS

Marta Silvânere Pereira¹, Natally Pereira dos Santos², Cláudia Cristiane Filgueira Martins³, Viviane Euzébia Pereira Santos⁴

RESUMO

Objetivo: analisar os reflexos da Síndrome de Burnout no corpo físico e mental dos professores universitários. **Método:** estudo exploratório, descritivo, com abordagem qualitativa, realizado com 17 docentes de Enfermagem de uma Universidade Pública de Natal/RN/Brasil. A coleta de dados foi realizada entre os meses de abril e junho de 2012, utilizando a entrevista semiestruturada. A análise dos dados se deu através da análise de conteúdo. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob Protocolo nº 0287.0.51.000-11. **Resultados:** após a análise das entrevistas emergiu a categoria << *Prática cotidiana do professor e o estresse* >>, com três subcategorias: << *Rotina de práticas/estágios* >>; << *Distribuição das atividades no tempo* >>; << *Estresse: para além das aulas* >>. **Conclusão:** o período de aulas práticas gera maior desgaste ao professor e, graças à tríade - ensino, pesquisa e extensão-, ele necessita de mais tempo para cumprir a demanda, gerando assim estresse elevado. **Descritores:** Esgotamento Profissional; Docentes; Saúde Ocupacional; Enfermagem.

ABSTRACT

Objective: to analyze the impacts of the Burnout Syndrome in physical and mental body of college professors. **Method:** this is an exploratory and descriptive study, with qualitative approach, conducted with 17 professors from the Nursing Graduation Course of a public university at the municipality of Natal/RN/Brazil. The data collection was conducted between the months of April and June 2012, using the technique of semi-structured interview. The data analysis was performed through the content analysis technique. The project was approved by the Ethics Research Committee, under Protocol nº 0287.0.51.000-11. **Results:** After analyzing the interviews, the category following has emerged << *Everyday practice of professors and stress* >>, with three subcategories: << *Routine of practices/traineeships* >>; << *Distribution of activities in time* >>; << *Stress: beyond the classes* >>. **Conclusion:** the period of practical classes generates more wear to the professor and, thanks to the triad - teaching, research and extension-, he needs more time to meet the demand, thereby generating a high level of stress. **Descriptors:** Professional Exhaustion; Professors; Occupational Health; Nursing.

RESUMEN

Objetivo: analizar los reflejos del Síndrome de Burnout en el cuerpo físico y mental de los profesores universitarios. **Método:** estudio exploratorio, descriptivo, con abordaje cualitativo, realizado con 17 docentes de Enfermería de una Universidad Pública de Natal/RN/Brasil. La colecta de datos fue realizada entre los meses de abril y junio de 2012, utilizando la entrevista semi estructurada. El análisis de los datos se dio a través del análisis de contenido. El proyecto fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación, sobre Protocolo nº 0287.0.51.000-11. **Resultados:** después del análisis de las entrevistas surgió la categoría << *Práctica cotidiana del profesor y el estrés* >>, con tres subcategorías: << *Rutina de prácticas/pasantías* >>; << *Distribución de las actividades en el tiempo* >>; << *Estrés: para fuera de aula* >>. **Conclusión:** el período de clases prácticas genera mayor desgaste al profesor y, gracias a la tríade - enseñanza, investigación y extensión-, él necesita de más tiempo para cumplir la demanda, generando así estrés elevado. **Descritores:** Agotamiento Profesional; Docentes; Salud Ocupacional; Enfermería.

¹Acadêmica de Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Norte/UFRN. Natal (RN), Brasil. E-mail: marta_silvanere@hotmail.com; ²Acadêmica de Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Norte/UFRN. Natal (RN), Brasil. E-mail: natally_pereira_23@hotmail.com; ³Enfermeira, Professora Mestre em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Norte/UFRN. Natal (RN), Brasil. E-mail: claudiacrisfm@yahoo.com.br; ⁴Enfermeira, Professora Doutora em Enfermagem, Departamento/Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Norte/PPGENF/UFRN. Natal (RN), Brasil. E-mail: vivianeepsantos@gmail.com

INTRODUÇÃO

O organismo humano responde de diferentes maneiras quando é ameaçado ou sofre alguma lesão e essas respostas podem ser adaptativas ou não, determinando o limite entre a saúde ou a doença. É o que acontece com o estresse. Em quantidades razoáveis, é necessário ao organismo, mas quando em excesso, pode trazer consequências para o corpo e mente do indivíduo.¹

Cada pessoa possui uma capacidade de adaptar-se e responder a eventos estressores, o que é esperado, pois estimula o crescimento e a vida. Uma resposta que atua como proteção para manter o equilíbrio do organismo.¹ A duração e a intensidade do estresse podem vir a provocar efeitos de curto ou longo prazo, culminando em uma doença psicossomática. A Síndrome de Burnout também conhecida como “síndrome do esgotamento profissional” é um tipo de resposta prolongada a estressores tanto emocionais quanto interpessoais de forma crônica no ambiente de trabalho.² É, principalmente, vivenciada entre os profissionais que lidam constantemente com dificuldades e problemas alheios, situações de atendimento, que prestam assistência e atuam continuamente com seres humanos, a exemplo dos professores e profissionais de saúde.³

O termo Burnout origina-se do inglês “burn”, que significa queimar, e “out” que significa fora, exterior, podendo ser compreendido como “combustão completa” ou “consumir-se de dentro para fora”; como síndrome, é caracterizada por um conjunto de sinais e sintomas, é uma doença que inicia com aspectos psicológicos e culmina em problemas físicos.^{2,3} A síndrome é composta por três dimensões: exaustão emocional (desgaste emocional), despersonalização (reações negativas ao trabalho e ao público com que trabalha), diminuição do envolvimento pessoal no trabalho (sentimento de incompetência).^{2,3}

Os níveis de Burnout apresentam variações com base na cultura, categorias profissionais e características inerentes a cada trabalho.⁴ Sendo uma experiência subjetiva, envolve atitudes negativas tanto para o cliente quanto ao trabalhador e à organização, o que apresenta prejuízos ao trabalhador, ao empregador e sociedade em geral.²

Apesar de qualquer pessoa estar sujeita a estresse ocupacional, profissionais que atuam, tanto na docência, quanto no cuidado direto a pessoas, acabam recebendo uma dupla carga de estresse pela necessidade de múltiplas

competências, o que favorece ao surgimento da Síndrome de Burnout.³ Atualmente, as atribuições impostas aos professores universitários são muitas, dentre as quais, atividades de docência, orientação de alunos, trabalhos administrativos, participação em reuniões, conselhos, participação contínua de cursos e outros recursos, com a finalidade de aprimorar sua qualificação profissional.⁵ Além disso, podemos citar: atividades de pesquisa, processos burocráticos e supervisão de alunos em aulas teóricas e práticas.

Dessa forma, as reflexões sobre como os professores universitários são afetados pelo estresse no trabalho levaram à indagação que se configurou na seguinte questão norteadora: Quais os reflexos da Síndrome de Burnout no organismo físico e psicológico dos professores do Departamento de Enfermagem de uma universidade pública federal do Rio Grande do Norte?

A realização deste estudo visa a contribuir para que os profissionais possam identificar em seu cotidiano fatores desencadeadores e agravantes de estresse e a influência destes em seu trabalho e vida cotidiana, de modo que, identificando esses agravos, possam elaborar instrumentos e maneiras de preveni-los e, assim, alcançar uma melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho.

Nesse sentido, o objetivo deste estudo é analisar os reflexos da Síndrome de Burnout no corpo físico e mental dos professores universitários.

MÉTODO

Trata-se de um estudo exploratório, descritivo, com abordagem qualitativa. As pesquisas exploratórias têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, a fim de que este se torne mais detalhado ou que se possam constituir hipóteses. Os estudos descritivos têm como principal finalidade descrever as características de uma determinada população ou fenômeno através de técnicas padronizadas de coleta de dados.⁶

Este estudo buscou, a partir de questionamentos aos docentes, descrever quais os reflexos que o cotidiano de sua atuação acarreta em sua própria qualidade de vida. Os sujeitos da pesquisa foram 17 docentes do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), dentre os quais estão inseridos professores em regime de dedicação exclusiva (DE), 40 horas, ou 20 horas semanais. Foram incluídos os docentes efetivos que já possuíam pelo menos seis meses de trabalho na

instituição e que não estivessem afastados e/ou de férias.

Para o procedimento de coleta de dados, foi utilizada a entrevista semiestruturada contendo dois questionamentos acerca dos estressores no trabalho docente e suas relações, a saber: 1) Descreva suas atividades como docente em uma semana normal de trabalho 2) O que considera mais desgastante em sala de aula? E em aulas práticas ou em estágio supervisionado? As falas dos entrevistados foram gravadas em um aparelho de MP4 e, posteriormente, transcritas na íntegra. Os dados foram coletados nos meses de abril a junho de 2012.

O estudo atendeu à Resolução 196/96 do Conselho Nacional do Ministério da Saúde, que rege sobre a pesquisa envolvendo seres humanos. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFRN, obtendo protocolo de aprovação de nº 0287.0.51.000-11. O anonimato dos sujeitos da pesquisa foi preservado por meio da identificação com a letra “D”, referindo-se a docente, seguido de um número cardinal (D1, D2, D3...).

A análise dos dados se deu através da análise de conteúdo, especificamente a análise temática, em virtude de ser uma das melhores formas de se avaliar pesquisas qualitativas no âmbito da saúde. Nesse tipo de análise, tem-se a fase de pré-análise, em que será realizada a leitura exaustiva das entrevistas, a fim de apoderar-se do seu conteúdo; a exploração do material, em que serão identificadas as categorias que determinarão as especificidades dos temas e, por fim, o tratamento dos resultados obtidos e interpretação dos mesmos.⁷

Conforme as ideias em comum dos sujeitos estudados, foi possível agrupá-las na seguinte categoria: Prática cotidiana do professor e o estresse, e dessa em três subcategorias: Rotina de práticas/estágios; Distribuição das atividades no tempo; Estresse: para além das aulas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da coleta dos dados sociodemográficos, traçou-se o perfil dos docentes com relação ao sexo, estado civil, titulação, regime de trabalho, tempo de formação, tempo de docência na UFRN e regime de trabalho. Também foi mensurada a frequência com que as variáveis socioeconômicas estão presentes na amostra estudada, nesse caso, um total de 17 participantes.

♦ Prática cotidiana do professor e o estresse

Essa categoria relata o cotidiano do professor universitário a partir do olhar desses, relatando a rotina diária do ser docente e enfermeiro; bem como as atividades teóricas e práticas que exercem influência no corpo e na mente do docente e que podem levar à Síndrome de Burnout.

♦ Rotina de práticas/ estágios

Na primeira subcategoria, as falas em comum relatam que a prática cotidiana do professor universitário está voltada para o desenvolvimento de atividades teóricas no início do semestre; desenvolvimento de pesquisas, correção de provas, elaboração de artigos científicos.

No entanto, ao longo do semestre, o docente fica encarregado de ministrar aulas práticas em campos de estágio, acompanhando acadêmicos em tempo integral; esse fator foi mencionado pelos professores como gerador de estresse e desgaste profissional. Como podemos perceber nos relatos abaixo:

[...] no início do semestre, a minha rotina semanal é um pouco mais leve em relação à docência, porque como somos nove professores, não são todos os dias que estamos em sala de aula, então tem uma maior flexibilidade no horário; a gente tem como se organizar tranquilamente pra preparar as aulas, preparar provas, avaliações, corrigir; então flui de uma forma muito tranquila no início do semestre. (D13)

Nas aulas práticas é que a carga horária é mais comprida pra o professor, tem mais de 20 horas por semestre de prática e nos demais horários, que aí restam apenas quatro; a gente faz atividades de reunião, planejamento, preparação de aula, orientação de aluno. (D14)

Conforme visualizado nas falas, o professor universitário possui menos tempo livre para o desempenho das outras atividades exigidas pela universidade, desencadeando certo estresse ao saber das inúmeras atividades que tem a cumprir, apesar da carga horária limitada.

Com isso, a pressão/tensão e o acúmulo de atividades levam à excitação e/ou à angústia, pelo fato do trabalho ser a fonte geradora dos recursos para as suas necessidades, contudo, muitos indivíduos não trabalham apenas pelo salário que recebem, mas também pelos resultados dos seus esforços.⁸ Além do mais, as aulas práticas geram outro agravante, que é o excesso de alunos por professor, o qual necessita acompanhar todos os educandos

durante a realização dos procedimentos no decorrer de toda a carga horária do estágio, como administração de medicações, sondagem vesical, sondagem gástrica e enteral, curativos, avaliar as anotações e evoluções de enfermagem, dentre outros, quando é praticamente impossível acompanhar cinco ou até mesmo seis alunos de uma única vez.

Isso acarreta estresse no docente, levando em consideração o grande número de atividades para fazer e toda a responsabilidade a qual essas ações implicam. Isso foi observado nos seguintes recortes:

O que é desgastante é, porque, nós estamos aumentando o número de vagas no vestibular, e o número de professores da disciplina não acompanha a mesma proporção, [...] então, grupos de seis pessoas é um fator altamente estressante pra um professor em estágio, prático. (D6)

A questão do número de alunos por professor, eu tenho cinco, seis alunos, e eu não ta junto de todos ao mesmo tempo, então eu acho que essa é a questão mais estressante, de repente o aluno ta desassistido pra realizar um procedimento, alguma coisa, e a gente não pode ficar perdendo procedimento. (D8)

Em algumas instituições públicas do local estudado, é restrita a quantidade de alunos nos seus setores, e, com isso, todos ganham: o professor tem a oportunidade de acompanhar com maior atenção aquele aluno, o qual fica mais seguro por tê-lo ao seu lado e ao lado do paciente, que, por sua vez, recebe uma assistência de melhor qualidade. Assim, reduz-se a tensão entre todos os envolvidos no cuidado.

Nesse âmbito, as aulas práticas constituem para o professor um momento de acúmulo de funções, pois, além da função de educador atua na função de cuidador, gerando uma sobrecarga de trabalho e, por conseguinte, tornam-se mais susceptíveis ao estresse.⁸

Aliado a isso, há a questão da precariedade dos serviços, os quais na maioria das vezes são hospitais públicos que sofrem com o abandono das gestões governamentais e não dispõem de recursos, como os expostos em sala de aula, como se pode perceber nas linhas abaixo:

O que estressa, é [...] o campo de estágio não ser adequado pro ensino-aprendizado do aluno, [...] e eu tô sempre sendo colocada nesses campos de estágio que não têm a mínima condição física, mínima condição de segurança, mínima condição de respeito à pessoa humana. (D5)

Isso é um desafio pra gente, é como se dissesse assim: olhe, vocês viram agora o que é adequado, agora vocês vão chegar na prática inadequada, agora vocês vão ter que analisar dali o que poderia ser feito de

forma diferente, mas isso não deveria acontecer; então isso também é um desgaste grande pra todo o ensino. (D10)

Outros estudos trazem também a divisão de tarefas, a hierarquia, o comando e a ausência de autonomia como fatores de sofrimento no trabalho.⁹ É importante salientar que, para o progresso do saber docente, é necessário o desenvolvimento pessoal juntamente com o apoio institucional, sendo que este é o verdadeiro desafio da docência no ensino superior.¹⁰

Por vezes, o professor é alocado em um campo de estágio onde a baixa demanda de serviços preocupa-o por comprometer o aprendizado do aluno, principalmente quando se trata da atenção primária à saúde, no qual muitos dos serviços que deveriam ser ofertados não podem ser desempenhados, pela falta de estrutura, materiais e insumos. Assim, essa demanda que seria uma oportunidade para o aluno aprender, acaba sendo direcionada para outros locais.

Apesar das inúmeras leis, resoluções, decretos e pareceres que regulam a formação e a profissão docente, ainda não possível transformar a realidade desses profissionais.¹¹ Evidencia-se com isso a complexidade da profissão, as inúmeras atribuições e exigências e o descompasso entre o que é necessário para prestar um ensino de qualidade e a falta de condições para exercê-lo.¹²

◆ Distribuição das atividades no tempo

Nesta subcategoria, as falas em comum relatam as atividades do docente durante a semana de trabalho, já que muitos são os afazeres para os quais o professor universitário está submetido e a rotina de trabalho acaba se tornando extensa e exaustiva.

Dentre as atividades, destaca-se: planejamento de aulas, correção de provas, orientação de alunos, elaboração de artigos científicos, participação em reuniões e congressos, projetos de extensão, grupos de pesquisa, dentre outros. Podemos visualizar nos recortes a seguir:

[...] quando eu não tô na sala aplicando prova, prova teórica, aula teórica, eu to na minha sala, né! Pesquisando, fazendo artigos [...] é [...] corrigindo os trabalhos de TCC, reorganizando as aulas, planejando o semestre. (D11)

Quando tem aula teórica, estou todos os dias em aula teórica, planejamento de aula, correção de prova, é... E quando inicia o estágio, durante a semana no estágio e [...] Fazendo avaliação dos alunos também, orientando TCC, que é o semestre inteiro. (D16)

Todos esses afazeres demandam uma grande quantidade de tempo, e este é voltado exclusivamente para o trabalho. Muitas vezes, para dar conta de todas as atividades, ou por ter que desempenhar também as obrigações da vida pessoal, o professor acaba comprometendo seu horário das refeições, o que, em longo prazo, pode ocasionar sérias complicações para a saúde. Fato mencionado nas seguintes falas:

Muitas vezes, a atividade da tarde é logo no início da tarde e aí não dá tempo de almoçar. (D5)

Saio de casa seis e meia, seis e quarenta; o estágio termina meio-dia, meio-dia e trinta, passo por aqui e pego meus filhos; eu chego em casa uma hora da tarde, almoço uma e meia [...] pra depois retornar. (D17)

Inevitavelmente, para tentar dá conta das obrigações, o professor tem de levar as tarefas burocráticas, como correção de prova, registro da frequência e nota dos alunos para o domicílio, necessitando tanto do esforço físico como do esforço mental.¹³

Esse esforço físico e mental com o passar do tempo acarreta transtornos relacionados ao estresse, dentre eles, a Síndrome de Burnout. Suas principais manifestações são: rebaixamento da autoestima, esgotamento emocional, diminuição da produtividade e da autorrealização do trabalho e absenteísmo.¹³

Na realidade estudada, as aulas práticas ocorrem de segunda a quinta; a sexta-feira, por ser um dia teoricamente “livre”, acaba sendo, muitas vezes, até mais exaustivo, pelo fato de que grande parte das atividades é direcionada para esse dia. Como mencionado pelos docentes, eles muitas vezes têm de estar em dois lugares ao mesmo tempo, pois além de suas tarefas habituais, há reuniões do departamento, grupos de pesquisa e atividades pessoais.

Isso também acarreta a utilização de horários que teoricamente deveriam ser para as suas famílias, para o seu lazer, para o autocuidado, o que consequentemente gera estresse, desgaste e falta de motivação para o trabalho, isso pode ser visualizado nos seguintes recortes:

Nos finais de semana, é [...] algumas vezes eu tenho tarefas também, preparo de aulas, elaboração de alguns relatórios, enfim, avaliação de alunos; então assim, é difícil um fim de semana que a gente não tenha alguma tarefa de trabalho, [...] meu dia todo é praticamente pra trabalhar. (D2)

Só que, é 20 horas na teoria, porque a gente não fica só pela manhã. Naquele período que eu tenho que fazer aulas, às vezes [...] fico manhã, tarde, noite, preparando aula, corrigindo prova, por exemplo, porque a

gente não consegue corrigir num só horário. (D11)

Essa frequente necessidade de utilizar o tempo extratrabalho, resulta em dificuldades em realizar tarefas diárias de forma satisfatória, provocando um quadro de ansiedade, tensão e nervosismo nestes docentes.¹⁴ Quando as demandas de trabalho sobrecarregam o limite do profissional e a pressão sobre o tempo para a execução das tarefas, há um grande risco de atingir um estado de estresse no qual não é possível recuperar a energia, ou seja, a Síndrome de Burnout se apresenta.¹⁵

Mesmo que o professor deixe de almoçar, leve suas atividades do trabalho para casa, as exigências inerentes ao professor universitário são tantas que, muitas vezes, ele não consegue cumprir a demanda, como podemos identificar na fala do professor:

A gente acaba tendo que fazer um planejamento e, na maioria das vezes, esse planejamento não dá pra cumprir porque muitas demandas vão surgindo, não só vinculada ao ensino, [...] e isso interfere diretamente nas atividades também de ensino de forma geral. (D10)

Eu já começo a semana sabendo que eu não vou dar conta das atividades que estão programadas para aquela semana, além das coisas que vão surgindo a cada dia, que também como não estão sendo planejadas acabam interferindo nas já planejadas [...] (D10)

O homem busca constituir-se como sujeito através do trabalho, ao mesmo tempo em que sua atividade produtiva apresenta-se como uma forma de realização, de tal forma que, socialmente, chega a ser aceitável o profissional sentir-se exausto em função do trabalho, como símbolo de dedicação e comprometimento.⁵ Isso, aliado ao grande volume de atividades e a possibilidade de levar o trabalho a qualquer lugar, com o auxílio das novas tecnologias, proporciona um ambiente de estresse não apenas no trabalho, mas também em casa.

As condições de trabalho e todas as circunstâncias sobre as quais os docentes necessitam atuar podem gerar um sobre-esforço ou uma hipersolicitação de suas funções psicofisiológicas.¹⁴ Com isso, gera-se uma elevada carga de estresse que, quando constante, causa a Síndrome de Burnout, ou seja, ao esgotamento.⁸

Estudos mostram que o estresse causa sinais e sintomas no corpo, tais como: problemas com a memória, formigamento de extremidades, cansaço constante, pensamento em um só assunto, irritabilidade excessiva e sensibilidade emotiva, que se

manifestam a depender da fase do estresse que o indivíduo está vivenciando.¹⁶

Como se não bastassem os afazeres exigidos pela universidade, o professor universitário ainda tem que designar um tempo para sua atualização, já que a todo o momento novas inovações em enfermagem estão surgindo, conforme os entrevistados destacam:

Eu tô na minha sala, né [...] atualizando as aulas que eu já tenho, né! Fazendo atualizações e estudando constantemente. (D11)

Atualmente, eu tô fazendo doutorado, então, algumas tarde, eu estou nas atividades de doutorado, atividades de orientação, de coleta de dados; aí, tô pra lá, eu tô dividida [...] (D14)

Outro fator mencionado pelos entrevistados foi o acúmulo de vínculos de trabalho. Os professores que trabalham em regime de trabalho de 20 ou 40 horas costumam possuir também vínculo empregatício com outras instituições. A dupla jornada de trabalho faz com que o docente sinta-se desgastado, acarretando sérios problemas físicos e mentais. Como podemos perceber:

Eu realmente estava muito desgastada, porque eu tava trabalhando todos os dias de sete da manhã às sete da noite, exceto na sexta-feira... tava me prejudicando, inclusive, assim, minha saúde. (D1)

Por exemplo, no período de estágio, eu trabalho à noite, saio do plantão e venho direto pros estágios, então eu fico praticamente mais de 24 horas acordada, sem dormir. E na segunda-feira, é pior ainda, quando eu trabalho segunda à noite. (D11)

O relato tem implicações diretas na assistência de enfermagem, pois o profissional já chega ao serviço exausto, e o risco de realizar um procedimento incorreto aumenta.

A dupla jornada de trabalho está relacionada, na maioria das vezes, com a questão dos baixos salários, que faz com que o professor-enfermeiro busque outros vínculos empregatícios para suprir essa necessidade.¹⁷ Ademais, o fato de o profissional de enfermagem ter uma vida dedicada quase que exclusivamente para a atividade laboral reduz significativamente seu tempo para lazer, sono e repouso, o que acarreta altos níveis de estresse e afeta tanto sua relação com os colegas de trabalho quanto em relação ao próprio paciente.¹⁸⁻¹⁹

É importante ressaltar ainda que a sobrecarga de trabalho na área de enfermagem não está ligada somente a quantidade de atividades que o profissional tem de realizar, mas pelo contato permanente

e direto com outras pessoas, por estar em um ambiente potencialmente gerador de conflitos e doenças e lidar continuamente com experiências de dor, sofrimento e morte dos pacientes.^{14,19}

♦ Estresse: para além das aulas

Nesta subcategoria, discorreremos sobre as condições de trabalho do professor, aliadas aos fatores estressantes dentro e fora da sala de aula, bem como alternativas utilizadas por esses para lidar com as adversidades do ensino.

Para o professor que atua em regime de dedicação exclusiva, o seu trabalho faz realmente jus ao nome, pois, além do ensino para a graduação, há também as aulas destinadas para a pós-graduação e as atividades de pesquisa e extensão, conforme os exemplos a seguir:

Como eu tenho em média de oito, seis, oito mestrandos e doutorandos, fica um volume muito grande, que, além disso, você tem artigos pra encaminhar, né! Fora as disciplinas que são ministradas no mestrado, planejamento das reuniões, pareceres pra artigos de periódicos, tem a web, né! Que 200.000 coisas estão esperando, o SIGAA, você tem que colocar tudo, né! Como professor. (D7)

Aí, vem os planejamentos acadêmicos com [...] alunos, execução de atividades, correção de atividades. Preparação (?) de material pra pesquisa, pra extensão, atividades de extensão que normalmente acontecem na sexta, reunião com corpo docente, que também é na sexta. (D14)

Levando em consideração que o trabalho consome grande parte da rotina do ser humano, a qualidade de vida depende também das condições desse trabalho. Estudos revelam que o estresse ocupacional dos docentes relaciona-se com a sobrecarga de trabalho, a busca permanente por aperfeiçoamento de currículos e acúmulos de papéis, assim como observado nas falas dos professores entrevistados.⁸

São vários os fatores, dentro da sala de aula, que podem agir como facilitadores do estresse. Na realidade investigada, foram percebidos: exigências de coordenação ou chefia, interrompendo as aulas; barulho dentro e fora da sala de aula; falta de interesse dos alunos; falta de estrutura dos equipamentos e laboratórios.

Somado a isso, há a questão da não valorização profissional; do desrespeito dos alunos; das condições salariais e a necessidade de aumento na jornada de trabalho, como já mencionado; grande quantidade de alunos por turma e a luta por manter-se no emprego,

interferindo diretamente na qualidade de vida do docente.¹³

Outro elemento observado é que a quantidade de conteúdos que devem ser ministrados em um semestre, muitas vezes não condiz com a carga horária disponível, o que torna as aulas carregadas, monótonas e cansativas, tanto para o professor quanto para o aluno, como apresentado nos recortes:

A gente tem pouco tempo, [...] acaba você tendo que dar aquilo muito jogado teoricamente. (D4)

Na disciplina [...] novos conteúdos estão entrando, [...] acaba que você fica sendo obrigado a dar muitas aulas teóricas, torna-se cansativo, torna-se um ensino tradicional, bancário [...] um ensino que muitas vezes não leva a participação do aluno. É isso que me desgasta. (D4)

Para reduzir o estresse proveniente destes fatores, durante as aulas, alguns dos entrevistados afirmam buscar previamente alternativas para lidar com as dificuldades em sala de aula, tais como: preparos didáticos para as aulas teóricas; dinâmicas de como prender a atenção do aluno; rever a programação do conteúdo; realizar as aulas através de métodos que prendam a atenção do discente. Entretanto, muitas vezes o professor é impedido de colocar essas alternativas em prática, devido à estrutura física das salas, como recurso audiovisual não está disponível, ar condicionado que nem sempre funciona e, além disso, ainda tem de ouvir reclamações dos alunos referentes a tais situações.²⁰

CONCLUSÃO

A partir do estudo, foi possível vislumbrar os reflexos da Síndrome de Burnout no corpo físico e mental dos docentes da UFRN, resultado de um processo contínuo de submissão a situações estressantes elencadas pelos mesmos.

Observou-se que o período referente às aulas práticas gera um maior desgaste ao professor, tendo em vista que o mesmo tem que acompanhar o aluno em tempo integral, enquanto que, nas aulas teóricas, o encontro com os alunos é revezado entre os docentes da disciplina. Com isso, resta um tempo mínimo para a realização das demais atividades exigidas pela universidade.

Constatou-se também que o excesso de estudantes por professor em campo prático é uma fonte geradora de estresse, uma vez que o professor assume a responsabilidade pelas ações desempenhadas pelos alunos, quando não é possível acompanhar todos de uma só vez. Aliado a isso, tem-se a questão da

precariedade dos serviços, que contradiz com o que o professor expõe em sala de aula e não condiz com um contexto ideal de ensino-aprendizagem.

Outro fator de desgaste é o fato de que, para dar conta da tríade ensino, pesquisa e extensão, o educador acaba abdicando o tempo que teoricamente deveria ser destinado para a sua família, lazer e o autocuidado, acarretando a desmotivação para o trabalho, característico da Síndrome de Burnout. Destaca-se ainda, a necessidade da atualização constante, o que requer tempo destinado para isso.

Concomitantemente, evidenciou-se a dupla jornada de trabalho como sendo uma grande impulsora do desgaste físico e mental, pois, cumulativamente, às atividades da docência estão as atividades da assistência, nas quais, continuamente, o professor-enfermeiro é submetido a lidar com situações de dor e sofrimento.

Na sala de aula, foram elencadas como fatores propulsores do estresse as exigências de coordenação ou chefia interrompendo as aulas, barulho dentro e fora da sala de aula, falta de interesse dos alunos, falta de estrutura dos equipamentos e laboratórios. Juntamente com o fato de se ter um conteúdo extenso para uma carga horária mínima, tornando as aulas carregadas, monótonas e cansativas, tanto para o professor quanto para o educando.

Diante dos resultados desse estudo, espera-se contribuir para a saúde e a qualidade de vida dos docentes, de modo que possa suscitar uma reflexão acerca dos fatores estressantes no trabalho e, a partir disso, que novos modos de viver possam ser incorporados em seus cotidianos.

AGRADECIMENTOS

À Fundação de Apoio à Pesquisa do Estado do Rio Grande do Norte (FAPERN)

REFERÊNCIAS

1. Smeltzer SC, Bare BG, Hinkle JL, Cheever KH. Brunner&Suddarth, Tratado de enfermagem médico-cirúrgica. 11ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2009.

2. Ministério da Saúde (BR). Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília: Ministério da saúde, OPAS/OMS [Internet]; 2001 [cited 2012 Sept22]; Available from: http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/02_0388_M1.pdf

3. Jbeili C. Burnout em professores: Identificação, tratamento e prevenção. Cartilha informativa a professores. Brasil [Internet]; 2008 [cited 2012 Sept 22]; Available from: <http://www.saudedoprofessor.com.br/Burnout/Arquivos/cartilha.pdf>
4. Benevides-Pereira AMT. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do psicólogo [Internet]; 2002 [cited 2012 Sept 22]; Available from: http://books.google.com.br/books?id=EMnnJkLADqIC&pg=PA88&lpg=PA88&dq=burnout+quando+o+trabalho+amea%C3%A7a+o+bemestar+do+trabalhador+download&source=bl&ots=rblEH4Nd&sig=v_qteZlA4g9tOWKJasUB4PlPZhQ&hl=ptBR#v=onepage&q=burnout%20quando%20o%20trabalho%20amea%C3%A7a%20o%20bem-estar%20do%20trabalhador%20download&f=false
5. Carlotto MS, Palazzo LS. Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. Cad. Saúde Pública [Internet]. 2006 May [cited 2013 Apr 22];22(5):1017-1026. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v22n5/14.pdf>
6. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 4ª ed. São Paulo (SP): Atlas; 2002.
7. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 8ª ed. São Paulo (SP): Hucitec; 2004.
8. Christophoro R, Waidman MAP. Estresse e condições de trabalho: um estudo com docentes do curso de enfermagem da UEM. Acta Scientiarum UEM [Internet]. 2002 May [cited 2013 Apr 22];24(3): 757-63. Available from: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/view/2505/1675>
9. Ferreira EM, Fernandes MFP, Prado C, Baptista PCP, Freitas GF, Bonini BB. Prazer e sofrimento no processo de trabalho do enfermeiro docente. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2009 Nov [cited 2013 Apr 22];43(Esp2):1292-6. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43nspe2/a25v43s2.pdf>
10. Prado C, Leite MMJ. Compreendendo as intenções das ações de um corpo docente multiprofissional em um curso de graduação em enfermagem. Rev Bras Enferm [Internet]. 2010 July/Aug [cited 2013 Apr 22];63(4):548-54. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v63n4/08.pdf>
11. Estatística dos professores no Brasil. Brasília: INEP, 2003.
12. Miranda LCS, Pereira CA, Passos JP. O estresse nos docentes de enfermagem de uma universidade pública. Rev pesqui cuid fundam on line [Internet]. 2009 Sept/Dec [cited 2013 Apr 23];1(2). Available from: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/410/377>
13. Cruz RM, Lemos JC. Atividade docente, condições de trabalho e processos de saúde. Montrivivência [Internet]. 2005 June [cited 2012 Sept 22];22(4). Available from: <http://www.journal.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/742/3887>
14. Gasparini SM, Barreto SM, Assunção AA. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. Educação e Pesquisa, São Paulo [Internet]. 2005 [cited 2012 Sept 22];31(2):189-99. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/ep/v31n2/a03v31n2.pdf>
15. Tamayo MR. Burnout: implicações das fontes organizacionais de desajuste indivíduo-trabalho em profissionais da enfermagem. Psicologia: Reflexão e Crítica. 22(3):474-82
16. Martins CCF, Santos VEP, Tourinho FSV, Dantas CN, Gurgel PKF, Lima KYN. Reflexos do estresse na equipe de enfermagem de uma unidade de terapia intensiva. Rev enferm UFPE on line [Internet]. 2012 Oct [cited 2012 Sept 20];6(10):2364-70. Available from: http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/3232/pdf_1525
17. Silva BM, Lima FRF, Farias FSAB, Campos ACS. Jornada de trabalho: fator que interfere na qualidade da assistência de enfermagem. Texto Contexto Enferm [Internet]. 2006 July/Sept [cited 2013 Apr 22];15(3):442-8. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v15n3/v15n3a08.pdf>
18. Martins CCF, Santos VEP. No caleidoscópio o estresse da equipe de enfermagem da UTI de um hospital universitário em Natal-RN. Rev enferm UFPE on line [Internet]. 2012 Aug [cited 2013 Apr 22];6(8):1998-2000. Available from: <http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/3162>
19. Batista JBV, Batista PSS, Barros EO, Lopes FSR, Medeiros GBP, Moraes JMD. Síndrome de Burnout: compreensão de profissionais de enfermagem que atuam no contexto hospitalar. Rev enferm UFPE on line [Internet]. 2013 [cited 2012 Sept 23];7(2):553-61. Available from: http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/view/3911/pdf_2070

20. Soares RJO, Zeitoune RCG. A promoção da saúde na percepção do docente de enfermagem. Rev pesqui cuid fundam on line [Internet]. 2012 Jan/Mar [cited 2013 Apr 22];(Ed. Supl.):37-40. Available from: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/1666>

Submissão: 23/03/2013

Aceito: 25/04/2013

Publicado: 01/07/2013

Correspondência

Marta Silvânere Pereira
Condomínio Spazzio Senna
Av. Ayrton Senna, 900 / Bl. C, Ap. 801
CEP: 59151-600 – Nova Parnamirim, Natal
(RN), Brasil