



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciência da Educação e Saúde – FACES
Curso de Psicologia

MARCEL VOOS DE SOUZA

BURNOUT EM EDUCADORES: PERSPECTIVA DE UMA PROFESSORA

BRASÍLIA

2021



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciência da Educação e Saúde – FACES
Curso de Psicologia

MARCEL VOOS DE SOUZA

BURNOUT EM EDUCADORES: PERSPECTIVA DE UMA PROFESSORA

Monografia apresentada à Faculdade de Psicologia do
Centro Universitário de Brasília – UniCEUB como
Requisito parcial à conclusão do curso de Psicologia
Orientador: Profa. Ilesimara Moraes da Silva

BRASÍLIA

2021

Centro Universitário de Brasília – UniCEUB

Folha de Avaliação

MARCEL VOOS DE SOUZA

BURNOUT EM EDUCADORES: PERSPECTIVA DE UMA PROFESSORA

Monografia apresentada à Faculdade de Psicologia do
Centro Universitário de Brasília – UniCEUB como
Requisito parcial à conclusão do curso de Psicologia
Orientador: Profa. Ilsimara Moraes da Silva

Brasília, dezembro de 2021.

BANCA EXAMINADORA

Ilsimara Moraes da Silva

Mara Aparecida Lissarassa Weber

Fadua Helou

Sumário

LISTA DE QUADROS	5
RESUMO	6
AGRADECIMENTOS	7
1 INTRODUÇÃO	9
2 RELAÇÕES DO HOMEM COM O TRABALHO	10
2.1 Trabalho e qualidade de vida	12
3 BURNOUT EM DOCENTES	14
3.1 Burnout na perspectiva dos professores	17
4 OBJETIVOS	20
Objetivo geral	20
Objetivos específicos	20
5 MÉTODO	20
5.1 Procedimentos	21
6 ANÁLISE E DISCUSSÃO	24
Categoria 1: Expectativa e idealismo com a profissão	27
Categoria 2: O processo vivido no contexto educacional e os alicerces do burnout	31
Categoria 3: Vivenciando o Burnout: encarando o adoecimento e o desamparo	40
Categoria 4: Perdendo o sentido da vida	50
Categoria 5: A reconstrução de si e o compartilhar de suas experiências	55
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	57
8 REFERÊNCIAS	59

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Categoria final 1 e sua definição	25
Quadro 2 – Categoria final 2 e sua definição	25
Quadro 3 – Categoria final 3 e sua definição	25
Quadro 4 – Categoria final 4 e sua definição	26
Quadro 5 – Categoria final 5 e sua definição	26
Quadro 6 – Categoria final 1 e suas temáticas	26
Quadro 7 – Categoria final 2 e suas temáticas	29
Quadro 8 – Categoria final 3 e suas temáticas	34
Quadro 9 – Categoria final 4 e suas temáticas	45
Quadro 10 – Categoria final 5 e suas temáticas	53

RESUMO

A Síndrome de Burnout (SB) é uma doença grave que acomete profissionais que lidam com cuidados a pessoas e apresenta-se com grande intensidade em profissionais de educação. A doença causa inúmeros prejuízos não somente ao sistema público de educação, mas à saúde mental dos próprios professores e aos alunos que perdem profissionais que antes eram dedicados e que desenvolvem um processo de exaustão, apatia e desumanização, gerando frequentes afastamentos por saúde, alto absenteísmo e até mesmo o abandono da profissão. Essa temática vem demandando a necessidade de estudos e investigações na área da saúde dos educadores e das organizações. Defendendo a importância do assunto, o presente estudo teve como objetivo compreender o fenômeno do burnout na perspectiva de uma professora. Para tanto, valeu-se da análise de uma obra literária, utilizando-se da metodologia qualitativa de Análise do Discurso de Bardin (1977), buscando uma compreensão fenomenológica do tema. A análise das informações culminou em cinco categorias análise: a) expectativa e idealismo com a profissão; b) o processo vivido no contexto educacional e os alicerces do burnout; c) vivenciando o Burnout: encarando o adoecimento e o desamparo; d) perdendo o sentido da vida e e) a reconstrução de si e o compartilhar de suas experiências. O estudo foi capaz de alcançar o objetivo proposto e a metodologia de estudo da narrativa mostrou-se como eficaz para investigação proposta e encontrou consonância na literatura estudada. Acredita-se, por fim, que o estudo contribui com discussões acerca da qualidade de vida do professor em escolas públicas.

Palavras-chave: Síndrome de burnout. Burnout em educadores. Estresse de professores. Condições que favorecem o burnout. Fenomenologia do Burnout.

AGRADECIMENTOS

Agradecimento inicialmente a Deus, pela vida, pelos dons que me deu, pelas pessoas que colocou em meu viver. Ao meu pai Arlio, *in memoriam*, que faleceu na época do início das minhas aulas neste curso e que sempre procurou ser correto e nos educou para que estudássemos e desenvolvêssemos nossas capacidades. À minha mãe, prof^a Cladis, que colaborou na formação de tantos alunos do UniCEUB e quem apresentou a psicologia para mim ainda nos anos 80, além de ter nos criado com muita atenção.

Um agradecimento muito especial a todos os professores que fizeram parte da minha jornada nesta instituição de ensino superior, se for citar todos os nomes encheri esta página, mas todas estas pessoas que nos receberam com muito afeto, desde o primeiro dia de aula e que nos viram se formando como psicólogos e pessoas melhores a cada dia, sou grato a cada exigência em trabalhos, leituras e dinâmicas realizadas, todo o conhecimento que cada um plantou em nós alunos que foram construindo o futuro profissional com um pouco do tempero de cada professor, muito obrigado por tudo.

Ao meu padrinho e tio Dr. Paulo Costa de Souza, médico psiquiatra junguiano, que me acompanhou desde o nascimento e torcia por mim em todas as circunstâncias. Trocamos diversas ideias por muitos anos e principalmente depois que comecei a estudar psicologia. Infelizmente o vírus da covid o tirou deste mundo, de maneira rápida e sem sofrimento prolongado, mas sua presença em minha memória ficará para sempre como um segundo pai que tive, interessado por minha vida.

À prof^a Ilimara que com carinho e atenção dedicou horas e dias de sua vida, não só à nossa formação, mas em especial em orientar-me na monografia, com a sua visão bem focada e experiente, auxiliou-me a traçar o rumo durante todo o processo do projeto de monografia e conclusão de curso, momentos em que tivemos a pandemia de covid assolando o mundo e ela com muito respeito a si e aos outros foi capaz de servir de farol ao navegante inexperiente que conduzia o navio por águas desconhecidas, meu sincero agradecimento.

Aos meus filhos Nicolau e Danilo, que já crescidos acompanharam-me nesta nova jornada de vida, com a construção de uma segunda graduação e aprimoramento profissional, estiveram e estão sempre por perto dando-me coragem e apoiando nesta jornada profissional a qual me propus galgar.

E em especial à minha esposa e companheira Zélia que, pacientemente, está comigo neste curso desde o início e que viemos nos lapidando e nos formando como psicólogos, trocando experiências de vida e nos fortalecendo em conjunto para construir uma vida a dois,

auxiliando-nos mutuamente e aprendendo a conviver, muito grato por sua presença em minha vida.

Agradeço, também, a todos os meus antepassados, avós queridos, bisavós, tios longínquos que já não estão conosco, mas que trouxeram para a minha vida uma história e cultura que veio passando pelas gerações e no meu interior tem construído em mim uma grande parte de mim mesmo, do que eu sou. Meu muito obrigado pelo legado e história que me faz pessoa.

Prólogo

Sabe aquele fogo que queima dentro de você, aquela paixão avassaladora pela sua profissão? (...) o estresse irá queimá-lo, esgotá-lo e, se ele se apagar – “burn-out“ – nunca mais se acenderá novamente.

E não será apenas em relação ao trabalho (...) Ela se apagará para todos os aspectos de sua vida. Dificilmente você vai sorrir como sorria antes. Dificilmente você apreciará festas, reuniões familiares ou encontros sociais de qualquer natureza. O burnout o torna um ser antissocial. E a reconstrução de um ser humano destruído pela síndrome de burnout é complexa, (...) doença atinge o corpo, psique e alma, repercutindo negativamente nas relações interpessoais, na vida social. Não sei se acredito que estou em reconstrução, ou se estou construindo outra pessoa. Ainda me sinto confusa e, a cada dia, minhas certezas e convicções mudam.

Os remédios exercem um papel importante no equilíbrio dos sentimentos, causam vários outros problemas, por isso, quando senti que estava cansada de sofrer, pronta para tentar melhorar e para achar uma solução para a minha vida, a primeira atitude que tive foi me desligar dos remédios. Para isso enfrentei 45 dias de abstinência, com sintomas terríveis e quase insuportáveis. Hoje conto apenas com um comprimido diário de um ansiolítico. Aprendi a diminuir a ansiedade, vivendo um dia de cada vez, tentando solucionar os problemas advindos do burnout. O tempo é o melhor remédio, sem dúvida. (BENEDETTI; MARCO, 2016, p. 201).

1. INTRODUÇÃO

A síndrome de burnout (SB) é uma doença relacionada ao trabalho que acomete profissionais que realizam suas atividades laborais junto a pessoas, em relações intensas e que afeta principalmente trabalhadores da saúde, da educação e policiais (ARRAZ, 2018). Em algumas referências o burnout em professores aparece como a principal categoria de trabalhadores afetados pela síndrome de burnout (CARLOTTO, 2011; ARRAZ, 2018). O termo burnout, que significa esgotamento numa tradução literal, oriundo das palavras da língua inglesa *burn* (queima) e *out* (fora), foi usada inicialmente pelo médico psicanalista Freudenberger que em 1980 explicou a síndrome como sendo um sentimento de fracasso e de exaustão que é causado pelo desgaste de energia e de recursos, sinalizado por uma manifestação de estresse emocional e de diversos sintomas físicos em trabalhadores (ARRAZ, 2018).

Nas profissões onde a ocorrência da síndrome é mais evidente e que antes a atividade de cuidar ou ensinar era realizada com empenho, passa a se instalar uma intolerância ao contato com os indivíduos que eram objetivo da dedicação profissional. Ocorre uma saturação emocional na qual não é possível ao profissional suportar se encontrar com a necessidade do outro. Esta característica da síndrome é importante para se identificar profissionais que antes eram dedicados e muito aplicados em suas atividades e que com o desenvolvimento do burnout ficam com atitudes negativas e não conseguem mais uma aproximação pessoal (CARLOTTO; CÂMARA, 2007; ARRAZ, 2018).

A síndrome de burnout é reconhecida pelo Ministério da Saúde como uma doença mental, necessitando da implantação de políticas de prevenção e promoção à saúde. Ainda não está inserida no atual Código Internacional de Doenças (CID-10), mas será tópico do CID-11 com lançamento previsto para 2022. Atualmente, a doença é identificada como “estado de exaustão vital” com o código Z73 (OMS, 1996).

Tendo em vista que a condição de burnout se refere a uma questão de saúde mental e saúde pública, que acomete inúmeros educadores, podendo acarretar prejuízos variados em distintos espaços da educação, torna-se importante que se amplie o conhecimento sobre esse fenômeno, tanto no que se refere aos seus aspectos psicológicos, quanto em relação ao diagnóstico, prevenção e intervenções psicológicas possíveis. Acredita-se que avaliar a perspectiva dos próprios educadores seja um caminho interessante para essa discussão.

Sendo assim, o presente trabalho se propôs a fazer uma pesquisa documental, baseada na obra literária “Eu, Professora e Burnout: como o sistema público de ensino adocece professores dedicados e prejudica alunos interessados” (BENEDETTI; MARCO, 2016),

objetivando-se compreender o fenômeno do burnout na perspectiva de uma professora, via relato de experiência em obra literária.

Esta pesquisa foi motivada, em grande parte, devido ao pesquisador ser professor de escola pública há mais de vinte anos e ter observado uma quantidade de colegas de profissão que foram acometidos pela SB e outros afastamentos laborais relacionados à exaustão emocional, ocasionado pelos diversos fatores ambientais e individuais que interferem no desenvolvimento da síndrome.

Este tema de pesquisa se justifica devido à importância para a Psicologia, visando os aspectos de saúde mental dos educadores que cada vez mais são acometidos pela SB e há pouca discussão deste assunto dentro das escolas, conscientizando os profissionais da educação quanto à atenção e cuidado na prevenção e tratamento da SB.

A pesquisa que aqui se apresenta, inicia com uma breve revisão de literatura sobre o tema, utilizou-se uma metodologia qualitativa de investigação e análise das informações, com base na análise de conteúdo de Bardin (1977). Os trechos de relatos e falas contidos no livro em análise foram categorizados e relacionados entre si e com os dados da bibliografia utilizada no referencial teórico. Este estudo realizado foi apresentado em formato de monografia para conclusão do curso de Psicologia no UniCEUB.

2. RELAÇÕES DO HOMEM COM O TRABALHO

As relações trabalhistas têm sido modificadas intensamente desde o início do capitalismo. A forma de trabalho que se observa no mundo contemporâneo sofreu diversas modificações e até mesmo no período atual é possível se ter relações bem diversas ao se considerar regiões distintas do planeta.

Neste capítulo, discutiremos brevemente sobre a evolução do trabalho humano e suas implicações no estresse e qualidade de vida do trabalhador. Alvim (2006) traz uma descrição histórica interessante sobre o desenvolvimento das relações de trabalho e seu desenvolvimento até o mundo atual. As primeiras relações trabalhistas começaram a existir quando o feudalismo entrou em decadência, levando ao aparecimento da burguesia que surgiu devido a antigos servos que conseguiram comprar as suas liberdades e investiram no comércio criando um novo sentido para o trabalho. Até aquele momento, o trabalho era uma atividade sem valor, realizada pelos escravos. Com a emergência da burguesia, o trabalho começa a ser valorizado e a ociosidade é criticada. Desta forma o trabalho consolida-se.

Na idade moderna, a partir do séc. XVII, com o mercantilismo instalado e muitos avanços científicos ocorrendo, as mudanças nas relações trabalhistas se intensificaram. A chegada da Revolução Industrial fez ocorrer um enorme salto na história do trabalho ao iniciar a mecanização que alterou profundamente o trabalho. Ocorreu uma grande diminuição do processo afetivo na produção a partir do momento em que o trabalhador perdeu o sentido de sua tarefa no processo integral da produção. Na sequência surgiu o taylorismo com a racionalização do trabalho, causando o controle total do trabalhador que ficou refém das regras estabelecidas por seus patrões, os burocratas (ALVIM, 2006; AREIAS, 2006).

Segundo Alvim (2006), em meio a este cenário, a gestão do trabalho e das organizações continuam a sofrer grandes mudanças, o capitalismo segue avançando para um modelo liberal que tem como base a abertura do mercado e um grande aumento na competitividade. O momento é de uma sociedade mais livre e democrática, onde diminui o controle do trabalhador. Uma junção de economia liberal com um mercado globalizado e competitivo, somado ao inevitável avanço tecnológico que juntamente com uma maior velocidade de transmissão e comercialização das novas tecnologias faz com que as organizações passem a fortalecer o fator humano nas relações de trabalho de modo a enfrentar a competitividade.

Mowday e outros (1979), citados por Alvim (2006, p. 125), consideram quatro características dos comprometimentos dos indivíduos com as organizações:

[...] internalização dos objetivos e valores da organização; envolvimento com o papel organizacional no contexto desses objetivos e valores; desejo de permanecer na organização por um longo período para alcançar os objetivos da organização; e prontidão para exercer esforços para o alcance dos objetivos e valores.

Segundo a mesma autora, neste momento surge o conceito de Cultura Organizacional que foi o eixo que direcionou a Administração na década de 80, com a possibilidade de manipular e gerenciar a cultura das organizações, com base na predição, causalidade e controle. Esta prática faz com que as organizações incluam em seus planejamentos estratégicos elementos e linguajar da cultura organizacional que passa a compartilhar com os seus funcionários, de credos, valores, objetivos, missão e as metas organizacionais. Assim, essa cultura atua homogeneizando as condutas dos trabalhadores, utilizando para isso os sistemas cognitivo, afetivo e motor, promovendo aprendizagem coletiva com relação a como pensar, sentir e viver a organização. E nesse sentido, se o indivíduo não exercitar sua capacidade de individualização, o seu direito à diferença, a sua consciência crítica e voltar-se a si mesmo, deixará se dominar e controlar pela disciplina imposta pela cultura da organização.

Dessa forma, o impacto das mudanças sociais, políticas e econômicas nas relações de trabalho repercute diretamente na vida do trabalhador e na sua saúde mental. Na atualidade, pode-se perceber um constante aumento do envolvimento das pessoas com as suas tarefas. E considera que em alguns indivíduos e organizações ocorre um movimento de devoção ao trabalho e à empresa, algo comparável às relações mantidas pelas igrejas e seus fiéis fanáticos. Adicionado a isso, o consumismo é a mola que impulsiona este mecanismo, pois a realização pessoal está mais voltada ao ter e não ao ser, fazendo com que se crie nas pessoas a necessidade de se consumir cada vez mais e trabalhar para consumir. As pessoas querem sempre ter algo a mais, melhorias e mudanças em seus bens (ALVIM, 2006).

A autora conclui que todo esse movimento angustia cada vez mais o ser humano e o faz querer se dedicar o mais intensamente possível para poder ser o melhor, destacar-se dentro das organizações, fazer a organização crescer com a impressão de que ele cresce junto e com tudo isso melhorar cada vez mais as suas condições de consumo e acúmulo de bens.

O homem moderno vive num estado de baixo grau de vitalidade. Embora, em geral não sofra profundamente, pouco sabe, no entanto, da verdadeira vida criativa. Ao contrário, sua vida tornou-se a de um autômato ansioso. Seu mundo lhe oferece amplas oportunidades de enriquecimentos e diversão e ele ainda vagueia sem objetivo, não o que quer e por isso, completamente incapacitado de imaginar como alcançá-lo (PERLS, 2012, apud BRITO, 2017, p.32).

2.1 Trabalho e qualidade de vida

Ao se discutir sobre a conceituação da síndrome de burnout, destaca-se o estudo de Castro e Zanelli (2007), que investigam como isso acontece em trabalhadores, discutindo os dados à luz do pensamento sartreano com sua definição de projeto de ser.

Os autores explicam que no *projeto de ser*, Sartre enxerga o ser humano como inúmeras possibilidades que extrapolam as condições materiais, num estado perpétuo de ser-para-além-de-si-mesmo-em-direção-a. Isso significa que o indivíduo pode construir o seu futuro em direção ao que se move e esta dinâmica que visa alcançar essa realidade futura projetada. A partir deste paradigma, os autores revisam diversas definições da síndrome de burnout na literatura, identificando que a síndrome tem a sua origem no estresse crônico e que chega à exaustão, a despersonalização e à diminuição da realização pessoal, aspectos que consideram importantes e que não tem recebido uma atenção científica adequada. Referem que o burnout é como o confrontar do profissional com o fracasso de seu futuro projetado.

Numa definição mais clássica de SB, Carlotto e Câmara (2007) explicam que se trata de uma nova patologia laboral que ocorre devido às mudanças do mundo do trabalho, principalmente com relação às atividades de prestação de serviços. As autoras consideram que o burnout é um fenômeno psicossocial, que está relacionado contextualmente ao trabalho e acomete profissionais que mantêm atividades junto ao público, num contexto direto e emocional. A SB tem gerado consequência negativas para as organizações e colaboradores, o que faz com que a comunidade científica, empresarial e sindical tenham mais atenção para o que tem ocorrido. Também a população em geral tem recebido mais acesso a informações e conhecimento dos principais fatores de risco.

As autoras citam um livro de Gil-Monte, publicado em 2005, que traz um estudo completo sobre burnout. Dentre os capítulos citados, Carlotto e Câmara (2007) referem-se ao segundo capítulo com a definição da síndrome como sendo uma experiência subjetiva com caráter negativo, formada por cognições, emoções e atitudes negativas relacionadas ao trabalho e às pessoas com quem tem que se relacionar no ambiente de trabalho, constitui-se como resposta referente ao estresse laboral crônico.

Complementando o embasamento das definições da síndrome de burnout, Castro e Zanelli (2007) consideram que a síndrome é multidimensional, ou seja, compreende três variáveis que especificam o fenômeno: a exaustão emocional, a despersonalização e a diminuição da realização pessoal. A exaustão emocional se caracteriza pelo fato da pessoa estar esgotada, exaurida, não tendo energia para se deparar com um novo projeto, com outras pessoas e sem a capacidade de se recuperar de um dia para o outro. Além destas variáveis, a síndrome caracteriza-se por uma série de sintomas físicos e emocionais tais como dores de cabeça, tensão muscular, distúrbios do sono, irritabilidade, sentimentos negativos que afetam os relacionamentos familiares e da vida do sujeito com propensão de largar o emprego e absenteísmo. Estas variáveis também são corroboradas por Areias (2006), Carlotto (2002), fundamentadas pela perspectiva social-psicológica de Maslach e colaboradores (2001), citados por Carlotto (2002) e por Castro e Zanelli (2007).

A dimensão de exaustão emocional está diretamente correlacionada às altas demandas de trabalho, como sobrecarga, pressão de tempo, conflitos e ambiguidade de papel profissional. Já a despersonalização e diminuição da realização pessoal estão correlacionadas aos baixos recursos, como por exemplo baixa autonomia e poder de decisão e também falta de suporte de colegas e de chefia, conforme Lee e Ashfort (1996), citados por Castro e Zanelli (2007).

Com base nesta definição de burnout, Maslach e Leiter (1997) e Maslach, Leiter e Shaufeli (2001), citados por Castro e Zanelli (2007), especificam as ocorrências estressoras

relacionadas às altas demandas, como: aumento da carga de trabalho, que se caracteriza por menos pessoas estarem fazendo mais trabalho; pressão de tempo, caracterizada devido ao tempo insuficiente para se cumprir as demandas do trabalho; aumento da complexidade do trabalho, devido ao fato do profissional desempenhar múltiplas funções simultaneamente; papel conflitante, que é caracterizada pela obrigação de se exercer funções contrárias e conflitantes; e a ambiguidade de papéis, que decorre das informações inadequadas e ambíguas para o cumprimento de suas funções profissionais.

E com relação aos poucos recursos, os autores especificaram a falta de suporte no trabalho, que acarreta ao profissional ficar sem uma chefia que o apoie ao enfrentamento e resolução dos problemas oriundos do trabalho; falta de suporte dos colegas, caracterizada pela perda da confiança no trabalho da equipe devido às relações de competição e isolamento entre os profissionais; falta de controle e autonomia sobre dimensões importantes. (CASTRO; ZANELLI, 2007).

Uma questão a esclarecer é o porquê de sujeitos com alto comprometimento e motivação desenvolverem um quadro de burnout. Alguns profissionais que ao iniciarem as suas carreiras encontravam-se com grande anseio e desejos a realizar, tinham expectativas, ideias, eram comprometidos e motivados com o que faziam e, com o passar do tempo, tornaram-se exaustos, com muitas frustrações e perderam o comprometimento. A hipótese defendida por diversos autores citados por Castro e Zanelli (2007, p. 20), é que o “burnout se desenvolve como uma resposta aos estressores crônicos laborais” e que existe uma relação diária destes profissionais com as altas demandas e os poucos recursos oferecidos pela instituição que podem levar a desenvolver um quadro psicológico de exaustão, despersonalização e frustração.

3. BURNOUT EM DOCENTES

Considerando-se a síndrome de burnout como um grave problema social que atinge diversas categorias profissionais, prejudicando-os em vários níveis, os professores, em especial, estão entre os mais atingidos pela SB. Uma explicação seria que as escolas apresentam uma grande demanda de funções socioculturais que foram tomadas em sua responsabilidade no mundo contemporâneo e o professor atua como um mediador e base para que a proposta organizacional da escola se concretize. Assim, diversos desafios de ressignificação de suas práticas pedagógicas são colocados para os professores, requerendo destes um esforço para

manter a sua qualificação profissional e produtividade frente aos avanços tecnológicos e científicos, exigindo muito para se manterem atualizados (ARRAZ, 2018).

Arraz (2018) ressalta que, outro fator importante no cotidiano do docente é relacionado a ter que possuir uma infinidade de habilidades pessoais para poder desempenhar papéis contraditórios entre si, como por exemplo, o professor precisa realizar uma preparação acadêmica e disciplinar da classe, lidando com diversidades sociais e emocionais dos alunos, exigências dos pais, dos gestores e da comunidade e, por outro lado, saber lidar com baixos salários, poucos recursos materiais, excesso de carga horária, turmas superlotadas, falta de segurança, rara participação nas políticas e nos planejamentos institucionais:

A combinação destes estressores trilógicos - individuais, organizacionais e sociais - tem produzido nos professores uma percepção de baixa valorização profissional, autodepreciativa, que culmina com o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Essa síndrome é considerada resultante da lide do Profissional frente à interação de fatores ambientais, como políticas educacionais, fatores sócio históricos e fatores psíquicos, relativos a autoestima e autopercepção quanto as atividades que exerce (CARLOTTO, 2002, apud ARRAZ, 2018, p. 35).

Carlotto (2002) utiliza da perspectiva social-psicológica de Christina Maslach para explicar o burnout em professores, considerando que diversos fatores estressores psicossociais relacionados à natureza das funções do docente, ao complexo contexto institucional e social atuam na constituição da síndrome de burnout.

A autora relata que a pressão emocional constante e repetitiva que está associada ao longo período de tempo de trabalho, interfere intensamente na produção do quadro. O burnout em professores afeta intensamente o ambiente escolar e interfere na obtenção dos objetivos pedagógicos propostos, o que leva a estes profissionais outrora engajados, a um processo de alienação, apatia e desumanização e, conseqüentemente, a ter problemas de saúde e absenteísmo, chegando a promover a intenção do abandono da profissão (CARLOTTO, 2002).

Corroborando com a ideia do desgaste do profissional da educação, Carlotto (2011) realizou um estudo correlacional em que se verificou que quanto maior a idade dos professores, maior era o sentimento de distanciamento e menor realização em seu trabalho. Nesta mesma pesquisa aponta que quanto mais elevada era a carga horária, maior era o sentimento de desgaste emocional e menor o sentimento de realização do trabalho. O desgaste emocional e o distanciamento também estavam aumentados pela elevação do número de alunos atendidos diariamente pelo professor, enquanto a realização profissional diminuía. Nesta análise percebeu-se que a mulheres apresentaram maior exaustão emocional e maior realização no trabalho, enquanto os homens, maior despersonalização.

Em outro estudo conduzido por Silva e outros (2015) em que os autores procuraram correlacionar e prever algumas variáveis, tais como, as condições de trabalho do professor; os indicadores de burnout; as práticas educativas do professor e o seu repertório de habilidades sociais e também os problemas comportamentais dos alunos, os pesquisadores justificam que nestas duas últimas décadas o burnout tem sido abordado em diversas pesquisas, com ênfase ao trabalho de profissionais de saúde e de educação. Utilizaram para coleta de dados um questionário para identificar como os professores percebem os riscos ocupacionais presentes em seus trabalhos docentes. Também utilizou-se o protocolo *Maslach Burnout Inventory* – MBI (na versão traduzida, adaptada para a realidade brasileira por Tamayo) para verificar a presença de burnout nos professores participantes; o Questionário de Habilidades Sociais Educativas para Professores que tem como objetivo investigar como o professor se comporta em relação ao alunos; e o Inventário de Comportamento Pró-sociais que investiga a ocorrência de comportamentos adequados e inadequados apresentados pelos alunos em diversas situações interativas em sala de aula. Nesta pesquisa concluíram que o exercício da profissão dos docentes está intrínseca com diversas situações com riscos à saúde, tanto física, como emocional, consequentes das condições existentes no ambiente e na infraestrutura da escola, também dos aspectos relacionados à organização do trabalho, do próprio sistema de ensino, das constantes transformações resultantes da reforma do setor educacional e do próprio repertório de habilidades sociais do professor.

Os pesquisadores apresentaram como resultado a existência de correlações entre as condições de trabalho e infraestrutura pode favorecer o adoecimento de professores. Este adoecimento pode interferir na avaliação do aluno pelo professor quanto aos comportamentos inadequados, tendendo a uma avaliação negativa. Os dados encontrados sugeriram uma necessidade de realização de programas de intervenção com os professores em benefício de sua própria saúde, podendo incluir também intervenções junto aos alunos, beneficiando assim docentes e discentes. Referem, que entretanto, tais programas de intervenção têm sido muito escassos ou inexistentes (SILVA et al, 2015).

De maneira geral, é consenso na literatura sobre SB que tal condição está relacionada aos adoecimentos e absenteísmos e afastamentos de educadores. Muitos dos sintomas característicos da SB são categorizados como outros problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade, fadiga crônica. Na Secretaria de Educação do Distrito Federal estima-se que 29% dos afastamentos dos professores por motivos de saúde estão relacionados à ansiedade e 44%, à depressão. No GDF 22% dos afastamentos médicos dos servidores do Distrito Federal

referem-se a afastamentos por transtornos mentais e comportamentais (METRÓPOLES, 2020).¹

3.1 Burnout na perspectiva dos professores

O trabalho de professor reúne diversas condições para que a SB se desenvolva, como discutido anteriormente. É um trabalho que oscila entre a tensão do trabalho qualificador, prazeroso e transformador e o trabalho capitalista. Existe uma tensão que é acentuada devido à natureza imaterial deste trabalho (SILVA, 2006).

A contradição faz parte da natureza deste trabalho que não tem um produto como objetivo, mas sim, o de prestar um serviço. Silva (2006) cita Kuenzer (2004), que evidencia que esta é uma situação que pode trazer sofrimento e não realização, caso não seja adequadamente enfrentada tanto pelo professor, quanto pelas organizações de trabalho.

A autora utilizou duas pesquisas, uma de Reinhold (2002), em São Paulo, que observou diversas fases da síndrome de burnout, indo do idealismo inicial da profissão, passando pelo realismo onde o professor começa a verificar que suas aspirações e ideais não correspondem à realidade, iniciando um sentimento de frustração e estagnação, chegando ao quase-burnout, levando à apatia e ao burnout total. Esta descrição da instalação gradual da síndrome de burnout é muito adequada para explicar o processo de instalação da SB que, muitas vezes não é observado pelo profissional de educação, o que faz com que o professor somente perceba quando já está com a SB instalada.

Numa outra pesquisa utilizada pela mesma autora descreve um estudo realizado em São Paulo por Ferenhof e Ferenhof (2002) que aplicaram o questionário MBI (Maslach Burnout Inventory) – que é o instrumento mais utilizado no mundo para identificação da SB (MORENO-JIMENEZ et al, 2002) – com o resultado dos professores apresentando despersonalização. Na pesquisa, 67,6% dos professores apresentavam baixa realização pessoal no trabalho, um alto percentual de professores com características descritivas de burnout (SILVA, 2006).

Mazon, Carlotto e Câmara (2008) consideram que o desenvolvimento da SB é individual e que pode levar anos ou até mesmo décadas para se instalar. O surgimento é paulatino, cumulativo e progressivo, não sendo percebido pelo indivíduo inicialmente, que

¹ O Metrôpoles é um jornal eletrônico de divulgação e publicidade das atividades governamentais do GDF. editorial do jornal solicitou os dados aos GDF para divulgação pública em <<http://brasilia.df.gov.br/category/acesso-a-informacao/>>

geralmente não acredita que algo possa estar acontecendo com ele. Muito embora estudos da SB têm-se focado nas variáveis organizacionais e contextuais, altos níveis de estresse não necessariamente levarão os profissionais a desenvolverem burnout, existem pessoas que obtêm sucesso diante dos estressores e outras que por fragilidade tornam-se vulneráveis ao desenvolvimento da síndrome. Mecanismos de *coping*, como por exemplo esforços cognitivos e comportamentais constantemente alteráveis, são usadas para controlar, vencer, tolerar ou reduzir as exigências pessoais e ambientais que atuam desgastando os recursos da pessoa.

Segundo Carlotto (2014), o termo *coping* se refere a estratégias de enfrentamento que são saudáveis para se manejar os estressores ocupacionais. São concebidas como um conjunto de reações ou de respostas ao estresse que esteja ocorrendo ou ameaçando a pessoa. Podem contribuir positivamente com o resultado de amenizar os possíveis prejuízos tanto de ordem física, como psicológica do trabalhador, caso sejam utilizadas de maneira adequada.

Mazon, Carlotto e Câmara (2008) e Davi (2011) correlacionaram a SB e estratégias de enfrentamento, encontrando associação positiva entre exaustão emocional e a utilização das estratégias de *coping*. Quanto mais ativo for o enfrentamento, menores os índices de despersonalização e maiores os de realização profissional. A reinterpretação positiva também contribui para se obter uma melhor realização profissional e consiste no redimensionamento do estressor, baseando-se na modificação do estado emocional. Professores que têm a possibilidade de conviver ou de superar as adversidades, possuem um tipo de personalidade com características psicológicas que possibilitam avaliar as situações estressantes e como o grau de envolvimento com estas situações pode variar de acordo com a capacidade psicofísica de resistência de cada indivíduo.

Por este viés, a SB possui uma característica de instalação subjetiva, não dependendo tão somente do ambiente e das expectativas do indivíduo professor, mas também da forma que cada profissional da educação tem de encarar as suas dificuldades e desafios.

Um outro estudo realizado por Gonçalves e Estrela (2018) mostrou que os professores procuram se manter atualizados e em constante formação continuada. Ao analisarem a amostra de professores estudada, verificaram que 82,5% dos participantes possuíam pós-graduação, índice muito acima do nível nacional e que indica uma possível condição de comprometimento com a atualização por parte dos participantes. Os professores participantes do estudo afirmaram ter ótima ou boa relação com os alunos (41,17% e 52,94%, respectivamente), com os pais dos alunos (25% e 75%, respectivamente) e com os colegas de trabalho (35,29% e 58,82%, respectivamente). E quando perguntados que nota dariam sobre a sua satisfação com a profissão, os docentes apresentaram em média a nota 7,2. Um alto percentual (88,23%) considerou o

ambiente de trabalho em boas condições sociais, alegre, estimulante e ideal, com apenas 11,76% que consideraram exaustivo ou desestimulante. Apesar destes percentuais, 35,29% não consideram o ambiente de trabalho seguro. Quando perguntados sobre já ter apresentado algum problema de saúde, 58,82% afirmaram positivamente, sendo que boa parte deles afirmaram ter ocorrido diversas vezes, ou mensalmente. Estes dados demonstram que a maioria dos docentes já apresentou ou apresenta problemas de saúde em consequência das dificuldades apresentadas no ambiente de trabalho. Estes dados podem indicar fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome de burnout.

O que se observa em algumas destas pesquisas de índices (KOGA et al, 2015) que podem levar ao surgimento do burnout, principalmente com base no MBI que é um indicador internacional de referência na identificação da SB é que professores relatam gostar, estar bem, mas, ao mesmo tempo apresentam sinais indicativos da presença da SB. Voltando à pesquisa de Gonçalves e Estrela (2018, p.88), 94,11% dos professores participantes estavam em alguma das fases da síndrome.

Parece evidente que o cotidiano escolar, a presença de outros profissionais com o mesmo tipo de desafios, a falta de condições de trabalho (incluindo as condições físicas, de apoio e salariais), as frágeis condições a nível nacional que o professor vivencia, se considerarmos a diversidade do Brasil continental e aceitação de uma condição sacerdotal de trabalho, têm colaborado para que o professor não perceba que a síndrome de burnout está se instalando em sua vida (PENTEADO; NETO, 2019; DIEHL; CARLOTTO, 2014).

Dalcin e Carlotto (2018) realizaram um estudo comparativo antes e após intervenção com um grupo de professores, intervenções estas que permitiram o desenvolvimento de habilidades fundamentais como escuta, enfrentamento de situações de estresse (*coping*) e aperfeiçoamento do diálogo, apresentaram importantes impactos nas dimensões que podem prevenir o burnout, aumentando o desejo dos professores em alcançarem suas metas e em avaliar o seu trabalho como fonte de realização. Este estudo mostra a importância de um trabalho de intervenção psicológica pode auxiliar aos professores a melhorarem sua condição psíquica no enfrentamento dos estressores que podem levar a instalação da síndrome de burnout.

4. OBJETIVOS

- **Objetivo Geral**

- Compreender o fenômeno do burnout, na perspectiva de uma professora, via análise de obra literária.

- **Objetivos específicos**

- Examinar quais foram os fatores promotores de burnout na professora protagonista do livro.

- Discutir como a professora identificou e lidou com a SB, a partir de seu relato vivencial.

- Contribuir com a compreensão do fenômeno e com possibilidades de intervenção de prevenção da SB

5. MÉTODO

Esta pesquisa se baseia em uma metodologia qualitativa, que analisou a obra literária “Eu, Professora e Burnout: como o sistema público de ensino adocece professores dedicados e prejudica alunos interessados” (BENEDETTI; MARCO, 2016). Trata-se da discussão da SB em uma educadora, que se vale do uso do relato de experiência desta professora que vivencia o burnout e as implicações disto na sua vida pessoal e profissional.

A pesquisa qualitativa nas ciências sociais, segundo Alonso (2016), é caracterizada como um conjunto de métodos que se desenvolveu frente às necessidades das ciências humanas, principalmente a sociologia, de desenvolver metodologias para entender e analisar a estrutura dos processos sociais, tendo-se por base um ou poucos casos de estudo. Refere, ademais que a disputa anterior que ocorria entre as modalidades quantitativas e qualitativas durante as últimas décadas, quando uma queria se destacar e desqualificar a outra, deu lugar a colaboração e até mesmo ao uso casado de técnicas qualitativas e quantitativas por alguns pesquisadores sociais.

O método qualitativo permite o estudo de experiências, valores e atitudes que pode ser mensurado a partir das histórias de vida, depoimentos e biografias, favorecendo a reconstrução de experiências de vida dos indivíduos a partir de seus próprios relatos. A sequência de encontros de fatos da história de vida do indivíduo é capaz de ampliar a confiança do pesquisado, permitindo o aflorar de emoções e de memórias, a captação de tonalidades de humor, hesitações e justificações do entrevistado (ALONSO, 2016).

5.1 Procedimentos

O presente estudo se valeu de uma metodologia qualitativa para construção e análise das informações, baseando-se na metodologia de análise de discurso proposta por Bardin (1977), com uso de categorias *a posteriori*.

A análise de discurso ou de conteúdo, de Bardin (1977) é composta por 3 fases: na primeira fase, denominada pré-análise, o pesquisador objetiva-se a organizar e sistematizar as ideias principais da pesquisa. Numa segunda etapa faz-se a exploração do material e finalmente, na terceira fase interpreta-se as informações obtidas que são organizadas em categorias temáticas.

Para realização do presente estudo, inicialmente, fez-se a leitura da obra literária “Eu, Professora e Burnout: como o sistema público de ensino adoce professores dedicados e prejudica alunos interessados” (BENEDETTI; MARCO, 2016). Após a leitura, selecionou-se os trechos que continham relatos ou depoimentos da protagonista Eunice que narra sua experiência com a SB. Após a seleção dos trechos e releitura dos trechos selecionados, criaram-se cinco categorias principais de análise. Posteriormente, partiu-se para análise e discussão das informações, valendo-se da articulação com a revisão de literatura descrita no início do trabalho, acrescentando também a perspectiva fenomenológica existencial sobre a compreensão fenômeno da SB.

Antes da análise e discussão de dados propriamente dita, considerou-se relevante descrever um resumo da obra literária que embasa este estudo, conforme apresentação a seguir.

Título	Eu, Professora e Burnout: como o sistema público de ensino adoce professores dedicados e prejudica alunos interessados
Autoras	Kátia Simone Benedetti Íria de Marco
Data	2016
Editora	Juruá

O referido livro foi escrito a partir da história de uma professora de escola pública do Estado do Paraná, que recebeu o nome fictício de Eunice. A autora do livro discute sobre a SB como um fenômeno que acomete muitos professores no Brasil, descrevendo e caracterizando a síndrome, as condições de trabalho e de assistência à saúde de educadores, a decadência do ensino público no país e suas implicações no processo educacional, incluindo gestão, comportamento de alunos, legislação de ensino, sobrecarga de trabalho, dentre outros aspectos relacionados às condições de se ser educador. Para tanto, utiliza-se das vivências relatadas por

uma professora acometida por esta condição. Eunice é uma professora que dedicou anos de sua vida ao magistério, era uma profissional interessada e comprometida com o seu trabalho docente, mas que ao longo de sua carreira teve sua profissão deteriorada e sua vida debilitada pelo esgotamento profissional causado pela Síndrome de Burnout.

No decorrer do livro, a autora narra a experiência vivida, pela protagonista, como uma educadora na rede pública de ensino, durante anos de sua carreira de magistério, destacando os aspectos externos e internos que culminaram no adoecimento dessa professora, elencando as expectativas pessoais e profissionais, as mudanças na legislação escolar, a desqualificação profissional sofrida, a decadência do sistema educacional, a precariedade da assistência à saúde do educador, a desesperança de Eunice que teve seu ápice em repetidas tentativas de suicídio, dentre outros aspectos. Por fim, a autora ressalta a recuperação de Eunice e seu trabalho posterior com professores no sentido de prevenir a SB.

Para a presente pesquisa, como já dito anteriormente, foram analisados os relatos e a história de vida de Eunice, conforme narrado pela autora da obra.

Vale ressaltar que durante a realização deste estudo, o pesquisador fez contato com a autora do livro analisado, com comunicação por meio eletrônico, com objetivo de verificar se se tratava de uma obra autobiográfica. A autora principal do livro relatou que não se tratava de sua experiência pessoal e que a ideia surgiu da coautora, que também tinha tido burnout, e que havia lido uma obra semelhante da própria autora e achou que seria importante registrar em um livro a experiência de alguém que vivenciou a SB, que favorecesse assim a identificação de outros professores com uma história real, e assim criou-se a personagem Eunice, retratando a história de vida da coautora.²

Eunice³, é uma pessoa real, uma mulher que foi criada numa família de professoras, com grandes ideais de vida junto à carreira do magistério e trazia consigo um idealismo sobre ser educadora e uma grande expectativa de transformar o mundo com a ação de sua profissão. Tinha sonhos e desejos de mudar o mundo, era casada, tinha uma família e teve a sua formação na escola tradicional. Era professora de artes numa escola pública de ensino médio. Apresentou síndrome de Burnout, depois de décadas de magistério. Na obra analisada, narra sua vivência com a Síndrome de Burnout, demonstrando seu grande sofrimento que culminou com uma aposentadoria precoce. Durante a busca de tratamento da SB foi descobrindo outras formas de

² Declaração feita em vídeo de entrevista encaminhado pela autora disponível em: <<https://youtu.be/VEpneUnHx4Q>> aos 34'30"

³ **Eunice**: Significa "boa vitória", "a que vence sempre", ou "a que alcança muitas vitórias". O nome Eunice tem origem grega. Surge do grego *Euneike* e significa "a que alcança muitas vitórias". Retirado do site Dicionário de Nomes Próprios no endereço eletrônico <<https://www.dicionariodenomesproprios.com.br/eunice/>>

prosseguir contribuindo com a transformação do mundo sem abandonar sua função de educadora. Assim, ela passa a trabalhar com professores com objetivos de promover prevenção e possíveis intervenções com educadores que são acometidos ou possam a vir apresentar a SB. Eunice continua educadora e o cuidado com o outro lhe auxilia na sua recuperação da SB. A narrativa de Eunice é, muitas vezes, triste e sofrida, gerando uma importante reflexão para os profissionais da educação que tanto são acometidos pela SB.

6. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Após a leitura do livro, o pesquisador transcreveu todos os relatos pessoais da protagonista Eunice. A partir destas transcrições, foram levantadas as temáticas que surgiam e que agrupadas compuseram as cinco categorias finais de análise do conteúdo. Ao analisar e discutir o conteúdo de cada categoria, o relato ou depoimento da protagonista foi separado em função das temáticas identificadas, como demonstrado a seguir.

As cinco categorias finais construídas e suas referidas temáticas foram:

1) **Expectativa e Idealismo da profissão.**

Temáticas:

- a) Idealismo da profissão;
- b) Herança da própria criação e educação familiar.

2) **O processo vivido no contexto educacional e os alicerces do burnout.**

Temáticas:

- a) Vivência de desvalorização dos professores;
- b) Desinteresse dos alunos;
- c) Decepção e frustração;
- d) Burocracia e falta de recursos no trabalho;
- e) Falta de disciplina e de organização no local de trabalho;
- f) Cobranças recebidas

3) **Vivenciando o Burnout: encarando o adoecimento e o desamparo.**

Temáticas:

- a) Sensação de fracasso;
- b) Desinteresse e desânimo;
- c) Exaustão;
- d) Despersonalização;
- e) Sentimento de culpa;
- f) Incompreensão, julgamento e desvalorização pelos colegas
- g) Reconhecendo os sinais de burnout;
- h) (Des)encontrando tratamento;
- i) Incapacidade de trabalhar.

4) Perdendo o sentido da vida.

Temáticas:

- a) Sentimento de impotência;
- b) Tentativa de suicídio;
- c) Choque de realidade com as internações psiquiátricas;
- d) Aposentadoria precoce por invalidez;

5) A reconstrução de si e o compartilhar de suas experiências.

Temáticas:

- a) Compartilhando experiências e escrevendo sobre o burnout;
- b) Reintegrando-se.

A seguir, nos quadros 1, 2, 3, 4 e 5 são apresentadas as categorias finais e as suas respectivas definições:

Quadro 1 – Categoria final 1 e sua definição

Categoria Final 1	Definição
1. Expectativa e idealismo da profissão.	Refere-se às expectativas positivas e idealismo profissional da protagonista considerando inclusive sua história familiar.

Quadro 2 – Categoria final 2 e sua definição

Categoria Final 2	Definição
2. O processo vivido no contexto educacional e os alicerces do burnout.	Refere-se aos momentos vividos pela protagonista no seu cotidiano escolar e as situações de descontentamento e frustração.

Quadro 3 – Categoria final 3 e sua definição

Categoria Final 3	Definição
3. Vivenciando o Burnout: encarando o adoecimento e o desamparo.	Refere-se aos momentos em que a protagonista identifica sinais de seu adoecimento psíquico; depara-se com o diagnóstico e sente o desamparo por parte das demais pessoas com quem convive.

Quadro 4 – Categoria final 4 e sua definição

Categoria Final 4	Definição
4. Perdendo o sentido da vida.	Refere-se ao relato da protagonista sobre suas tentativas de suicídio, sobre a repercussão do burnout em todas as esferas de sua existência.

Quadro 5 – Categoria final 5 e sua definição

Categoria Final 5	Definição
5. A reconstrução de si e o compartilhar de suas experiências.	Refere-se ao processo da protagonista no enfrentamento do burnout e seus ajustes criativos. Cuidando de si através do cuidado com o outro.

Para melhor visualização e compreensão do leitor, optou-se por apresentar as categorias e suas temáticas, bem como os relatos da protagonista em quadros.

Quadro 6 - Categoria 1: Expectativa e idealismo profissional

Temáticas	Trechos de relatos e falas
1.a. Idealismo da profissão	<ul style="list-style-type: none"> • Eunice perguntou-se como trabalhar sem os materiais e móveis necessários (...) o rosto de pais e crianças, felizes com sua chegada, fê-la ignorar a precariedade do lugar (...) a falta de recursos pareceu-lhe apenas um detalhe. (...) não se importava se, nos anos futuros, tivesse que viver com um salário modesto. As dificuldades não a intimidavam. (...) o principal estava ali: sua vontade de ensinar e o desejo de seus alunos (e de seus pais) de aprender. Para ela isso bastava. (Cap. 1, p. 21) • Dela, herdei o nome, o idealismo e o amor pela educação. No entanto, com muito sofrimento descobri que, justamente essa paixão, esse desejo de transformar o mundo a partir da sala de aula, o idealismo em relação ao poder da educação (...) (Cap. 1, p. 22) • Ser professor, para mim, era algo que conferia muita importância e dignidade a uma pessoa. (Cap. 3, p. 31) • (...) a idealização do magistério na brincadeira infantil “escolinha” reflete uma condição que é natural e espontânea do repertório de comportamentos sociais de nossa espécie: ensinar e orientar os mais jovens nos dá prazer e atribui um sentido à vida. A prática docente, do ponto de vista evolucionista, parece atrelar-se naturalmente a valores sociais que são pilares da nossa saúde mental: altruísmo, sentimento de realização pessoal e de missão cumprida. (Cap. 4, p. 37) • Para mim, a vida escolar era inspiradora. Eu observava meus professores com entusiasmo e gostava de todos eles. Os professores eram a “minha turma”, tamanha era minha identificação com eles. Fui colaboradora dos meus professores desde o jardim de infância até a pós-graduação. Sempre os ajudava e apoiava no que eles precisavam. Eu compreendia bem a dinâmica da profissão docente e, como estudante, sempre consegui compreender o ponto de vista dos professores. (Cap. 5, p. 53) • Essa era a beleza de ser professor: compartilhar conhecimentos, desfrutar do momento de aprendizagem de outras pessoas. Sem dúvida, era isso que eu queria ser no futuro: ser professora! (Cap. 5, p. 54)

	<ul style="list-style-type: none"> Nos primeiros anos, tudo correu bem. Eu amava minha profissão e me sentia realizada com ela. Apesar dos problemas diários que toda sala de aula apresenta, eu adorava ir para a escola, adorava estar no ambiente escolar e me relacionava muito bem com os colegas. (Cap. 7, p. 77)
<p>1.b. Herança da própria criação e educação familiar</p>	<ul style="list-style-type: none"> O ano era 1890, a Vila Cafezal acordava para mais um dia, Eunice seguia para seu primeiro dia de aula na escola (...) Os moradores pediram para as autoridades que enviassem uma professora primária para que seus filhos não crescessem analfabetos. (...) foi entregue aos cuidados da primeira professora, minha bisavó Eunice. A nova escola era uma sala improvisada num prédio que, um dia, fora um antigo açougue. (Cap. 1, p. 21) Dela, herdei o nome, o idealismo e o amor pela educação... (Cap. 1, p. 22) Com a minha mãe aprendi facilmente o valor de uma mulher forte. Além de ministrar suas aulas na terceira série e de ser muito querida e estimada por seu alunos, criou sozinha cinco filhos, à custa de seu trabalho como professora. No contra turno, além de cozinhar e de cuidar de nossa casa, minha mãe, tal como minha bisavó e avó, também dava aula particulares em nossa sala de jantar. (Cap. 3, p. 33) Eu, décadas depois, também nasci com a paixão pelo ensinar e aprender das mulheres de minha família. Na verdade, sempre fui encantada pelos professores. (cap.3, p.31) Antes mesmo de ir para a escola (...) eu e minha melhor amiga brincávamos de escolinha todos os dias (...) Nada nos deixava mais felizes que aquela querida brincadeira de ensinar e aprender (...) não sabíamos que já estávamos treinando para o nosso futuro de verdade. Quando adultas, além de amigas, tornamo-nos comadres e professoras de verdade, concretizando nosso sonho infantil e eternizando nossa brincadeira predileta. (Cap 3, p 32) Minha avó me ensinou que os trabalhos escolares eram a minha maior responsabilidade que eu só poderia brincar depois de terminado tudo e arrumado minha mochila para o dia seguinte, não me esquecendo de nenhum material. (Cap. 3, p. 33)

Categoria 1: Expectativa e idealismo profissional

De acordo com Silva (2006), os professores reúnem algumas condições necessárias para que a síndrome de burnout se desenvolva. A autora investigou que os professores tendem a apresentar um idealismo inicial na sua profissão, o que leva à frustração de suas expectativas, muitas vezes devido à precariedade de condições de trabalho, chegando ao quase-burnout e em seguida à apatia e ao esgotamento total, conforme Reinhold (2002, apud SILVA, 2006).

A discussão da literatura sobre o fenômeno de burnout realizado por Jardim, Silva Filho e Ramos (2004, apud CASTRO E ZANELLI, 2007, p. 83), sobre vinte anos de pesquisas sobre o problema, evidenciou que os profissionais que desenvolveram a síndrome de burnout foram justamente “aqueles que mais se dedicaram a um projeto, que investiram muito em seu trabalho, mais identificados com os ideais da ocupação e da profissão que ocupavam”. Dessa forma, um fato regularmente verificado pelas pesquisas empíricas sobre o fenômeno de burnout foi de que os profissionais que desejavam alcançar um futuro para si próprios através

da profissão que exerciam acabavam por desenvolver a SB quando começavam a experimentar fracassos e desilusões relativos a seus projetos futuros.

Segundo Castro e Zanelli (2007), essa constatação também foi encontrada em outros trabalhos que ao estudarem o fenômeno de burnout nos professores, argumentaram que quando foi observado a perda do idealismo, característico dessa categoria profissional, constatou-se também um processo em que o indivíduo foi desiludindo-se, fechando-se sobre si mesmo e perdendo o interesse pelo trabalho e pelo mundo e assim desenvolvendo burnout.

Ao discutir sobre a sociedade neoliberal contemporânea, Alegria (2019), salienta a existência de uma "ideologia de superação de si que nos impulsiona a explorar o máximo o nosso potencial, perseguindo nosso melhor desempenho numa demonstração de poder". Neste sentido, o idealismo nos remete às exigências de ser sempre o melhor possível na busca de completo bem-estar que nunca poderá ser alcançado. Este processo nos defronta com o sentimento de exclusiva responsabilidade sobre nosso sucesso e o sentimento de nunca estarmos à altura de construirmos nós mesmos, prejudicando nossa autoconfiança nos deparando com o sofrimento, e ocasiona uma superexigência de nós mesmos na medida que sentimos ou imaginamos que não somos visto pelos outros com respeito e reconhecimento pelo qual nos esforçamos tanto (LIPOVETSKY, 2015).

A temática 1.a. apresenta diversos momentos em que a protagonista do livro se considera ideal para a profissão de professora, ela traz consigo uma expectativa e um idealismo de amor à profissão, "herdado" de sua mãe e avó, como se pode observar na temática 1.b.. A realidade do ensino público, suas carências, precariedades e necessidades intrínsecas parecem que não a incomodam. A profissão almejada era vista como uma possibilidade de lhe trazer dignidade e realização e de certa forma ir além do que haviam conseguido sua mãe e sua avó.

Desta maneira, a partir das constatações de inúmeros estudos citados pelos autores acima, é possível evidenciar que as pessoas que desenvolvem burnout são pessoas engajadas com um futuro profissional e comprometidas com certos valores que desejam pôr em prática.

Em suma, embasados na ideias sartreanas, que o ser humano se define a si mesmo com um ser perpétuo de ser-para-além-de-si-mesmo-em-direção-a, argumentam que:

(...) é possível concluir que, caso essa variável da relação do homem com o futuro não seja tratada cientificamente, corre-se o risco de considerar a relação do homem com o futuro como sendo uma simples meta ou objetivo organizacional a cumprir, e não como uma dimensão crucial da existência humana concreta capaz de exercer uma função do processo de desenvolvimento de burnout (CASTRO E ZANELLI, 2007, p.24).

Dutra-Thomé; Alencastro e Koller (2014), ressaltam estudos que demonstraram que indivíduos em início de carreira, consideravam o seu trabalho como extremamente significativo, vinculando a um conjunto de ideais e projetos futuros, adquirindo um significado mais amplo e transcendente na vida do indivíduo, com a pretensão inclusive de tornar o mundo um lugar melhor.

No entanto, Cherniss (1995, apud DUTRAS-THOMÉ; ALENCASTRO; KOLLER, 2014) alerta sobre o perigo de se privilegiar as características pessoais na gênese da SB, pois a complexidade do fenômeno só pode ser compreendida pela interação entre variáveis individuais e laborais.

De forma semelhante Taris e outros (2005) citados por Dutra-Thomé; Alencastro e Koller (2014) afirmam que:

a síndrome de Burnout precisa ser compreendida como um processo de desenvolvimento, salientando que a estrutura desse processo ainda é largamente desconhecida. No entanto, as abordagens mais utilizadas em estudos empíricos (clínica, sócio-histórica/sociológica e sociopsicológica) parecem focar no estudo isolado de determinado grupo de variáveis (psicológicas, laborais ou sociológicas), e não no processo individual em que essas variáveis interagiram e adquiriram um sentido subjetivo de sofrimento psíquico (DUTRAS-THOMÉ; ALENCASTRO; KOLLER, 2014, p. 113).

Quadro 7 - Categoria 2: O processo vivido no contexto educacional e os alicerces do burnout.

Temáticas	Trechos de relatos e falas
2.a. Vivência de desvalorização dos professores	<ul style="list-style-type: none"> • Mas então a dinâmica da vida escolar começou a mudar. De repente comecei a perceber que minha dedicação já não era tão significativa para os alunos. Nem para a escola... Comecei a perceber que os meus conhecimentos acadêmicos, minhas habilidades e todo o meu esforço tinham cada vez menos valor para os alunos. E para a escola... (Cap. 7, p. 79) • Comecei a perceber que os cursos e formações para professores já não tinham nenhuma aplicabilidade em meu trabalho diário. Pareciam conteúdos vazios e fantasiosos, muito distantes da realidade das salas de aula e do interesse dos alunos. (Cap. 7, p. 79) • A cada bimestre tínhamos que assistir, exibidos num telão, aos números do nosso péssimo trabalho em sala de aula. Nessas reuniões ou conselhos de classe os professores passaram a ser submetidos ao detalhamento de todos os seus erros pedagógicos e metodológicos (segundo a moda teórica do momento, claro...), de todos os seus pecados para com pobres alunos... (Cap. 7, p. 80) • Ao mesmo tempo, comecei a perceber um certo desencanto e desânimo se abater sobre outros colegas, antes tão dedicados e motivados quanto eu. Um dia soube que uma colega havia desistido do magistério, decidindo ir trabalhar no serviço burocrático de uma secretaria mesmo sabendo que isso acrescentaria mais cinco anos de trabalho ao seu tempo de aposentadoria. Aquilo me impressionou muito, pois ela era uma professora excepcional, cujas aulas eram absolutamente cativantes, para não dizer hipnotizantes. Ao questioná-la sobre o porquê de tal decisão ela simplesmente disse: <ul style="list-style-type: none"> - Perdi o tesão Naquele momento, pensei comigo mesma: - Parece que isso também está acontecendo comigo... (Cap. 7, p. 80) • A depreciação dos professores pela mídia, pela sociedade, pelos pais, pelos gestores escolares e, claro, pelos alunos, deixava-me sem perspectivas.

	<p>Presenciar e ouvir o sofrimento dos meus colegas entristecia-me. Assistir excelentes professores desistindo do magistério para se arriscar em outras áreas e serviços me assustava. Receber repreensões ou recados nos quinze minutos de recreio, quando eu queria ficar com os meus colegas professores, relaxando, contando ou ouvindo piadas, dando risadas e comendo coisas, indo ao banheiro, deixava-me contrariada. (Cap. 7, p. 82)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mas então a dinâmica da vida escolar começou a mudar. De repente comecei a perceber que minha dedicação já não era tão significativa para os alunos. Nem para a escola... Comecei a perceber que meus conhecimentos acadêmicos, minhas habilidades e todo o meu esforço tinham cada vez menos valor para os alunos. E para a escola... Comecei a perceber que os cursos e formações para professores já não tinham nenhuma aplicabilidade em meu trabalho diário. Pareciam conteúdos vazios e fantasiosos, muito distantes da realidade das salas de aula e do interesse dos alunos. (Cap. 8, p. 85) • Os professores adoecidos, ao invés de serem apoiados e cuidados, passam a ser discriminados, isolados, desacreditados como indivíduos e desprezados como profissionais; velada ou abertamente, passam a ser tratados como fracos, ou pior, vagabundos, preguiçosos, loucos. Além de adoecer, o professor “precisa” se envergonhar de sua doença. (Cap. 10, p. 132)
2.b. Desinteresse dos alunos	<ul style="list-style-type: none"> • (...) de um lado, o desrespeito, o desinteresse, o menosprezo dos alunos; do outro, a indiferença e a desvalorização do sistema educacional. Esse, aliás, tem sido um dos fatores que leva a carreira docente a ser uma das mais rejeitadas pelos jovens brasileiros. (Cap. 4, p. 43) • Assim, diante do total desinteresse dos alunos ou de situações extremas de indisciplina e desrespeito que beiram a conduta criminosa dentro da sala de aula, a receita é sempre a mesma (...) (Cap. 4, p. 44) • Na perspectiva de que apenas a escola (e os adultos) é que deve “adaptar-se” aos jovens (porque eles são jovens) e não o contrário ... rebeldia natural juvenil, a cultura do mínimo esforço e os desvalores do politicamente correto ... negligência, preguiça e irresponsabilidade. (Cap. 6, p. 63)
2.c. Decepção, frustração	<ul style="list-style-type: none"> • Mas segui em frente. E o tempo foi passando. Com ele, comecei a sentir que muitas das atribuições que foram acrescentadas à minha função de professora não eram pertinentes e não estavam ao meu alcance e que, portanto, a escola para mim estava se tornando um ambiente estranho. Tenso. Um teatro sombrio. Um palco não tão lindo, nem tão iluminado... (Cap. 7, p. 80)
2.d. Burocracia e falta de recursos no trabalho	<ul style="list-style-type: none"> • A cada bimestre tínhamos que assistir, exibidos num telão, aos números do nosso péssimo trabalho em sala de aula. Nessas reuniões ou conselhos de classe os professores passaram a ser submetidos ao detalhamento de todos os seus erros pedagógicos e metodológicos (segundo a moda teórica do momento, claro...), de todos os seu pecados para com pobres alunos... (Cap. 7, p. 80)
2.e. Falta de disciplina e de organização no local de trabalho	<ul style="list-style-type: none"> • Portanto, o ambiente escolar estava se tornando extremamente insalubre para mim: o desrespeito e o desinteresse dos alunos me deprimiam. A violência, as brigas e discussões agressivas entre eles me assustavam. Os casos – cada vez mais frequentes – de armas, drogas e álcool dentro da escola me amedrontavam. O barulho intenso e constante me atordoava. O excesso de alunos nas salas de aula fazia com que trabalhássemos sempre num ambiente sem espaço para locomoção, provocando muitas vezes contato físico involuntário... Tudo isso me consumia lentamente... (Cap. 7, p. 82) • ... numa das turmas de ensino médio, propus uma atividade que exigia a pintura com giz de cera... a maioria não tinha giz e eu ofereci os de minha bandeja... ao invés de pintar com os gizes emprestados por mim, os alunos fizeram uma “guerra” com eles, acertando com violência uns aos outros e em mim também. Depois desse dia, desisti de emprestar qualquer material aos alunos... dali em diante, menos de 30% da turma fazia atividade prática... (Cap. 09, p. 97-98) • Todo dia eu tinha que presenciar alunos virados pra trás, conversando alto durante a aula, ignorando minha presença. Usando fone de ouvido. Mexendo no celular. Sentado um no colo do outro. Sentado em cima da carteira. Arrotando

	alto. Exibindo gestos de teor sexual (...) Meninas com meninas. Meninos com meninos. (Cap. 9, p. 100)
2.f. Cobranças recebidas	<ul style="list-style-type: none"> • - Professor, você é o adulto da relação e autoridade em sala! Resolva! - Professor, você não vai encontrar uma sala de aula ideal, com alunos homogêneos e dispostos a aprender! Você precisa parar de idealizar sua profissão! Você precisa se adaptar, pois hoje a escola mudou, é “para todos“ e não só para “as elites“ e nós temos que lidar com a “diversidade“ em sala ... (Cap. 4, p. 44) • Professor, mas quem é o adulto da relação?! É você! O aluno é apenas um vulnerável “ser em construção“. <p>Motive-os, professor! Faça a sua parte! Você tem que conquistar esses alunos! Afinal, é papel da escola resgatar esses alunos. Você conhece o contexto social-familiar desses jovens?! Pois, então! Se não for a escola resgatá-los, quem será?! Se a escola não os salvar, quem o fará? Essa é a nossa missão. Esse é o nosso desafio. Não foi para isso que você se tornou professor?</p> <p>O modelo tradicional de aula expositiva está ultrapassado, você precisa se atualizar, professor! Tornar suas aulas mais dinâmicas e interessantes (ainda que a escola não ofereça nenhum tipo de infraestrutura física ou tecnológica que lhe permita realmente diversificar suas aulas...) Hoje a escola é “para todos“, por isso temos que lidar com a diversidade em sala... (Cap. 6, p. 62)</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Professora, você não domina sua sala! (Cap. 9, p. 100) • É muito comum professores inconformados ouvirem a seguinte frase: - Você não é uma árvore! Não está contente, mude-se! (Cap. 10, p. 122)

Categoria 2: O processo vivido no contexto educacional e os alicerces do burnout.

A temática 2.a. apresenta relatos de desvalorização do professor que somados ao desinteresse dos alunos (temática 2.b.) e às inúmeras cobranças de gestores e de professores (temática 2.f.), aumentam o seu estado de embotamento que leva à exaustão emocional conforme apresentam Lee e Ashfort (1996, apud CASTRO; ZANELLI, 2007).

Percebe-se que estas três temáticas apresentam interligação pois têm entre si o quesito das relações humanas, a desvalorização dos professores se dá pela própria sociedade na qual o professor está inserido: os pais, alunos e demais membros da comunidade escolar na qual o professor participa; o desinteresse dos alunos que somados aos desrespeito, indiferença e indisciplina, tornam o cotidiano do professor um ambiente tenso e com conflitos nas relações humanas; e a cobrança de gestores e de professores, que ai incluem as próprias exigências das secretarias de educação de estado e municípios, as modificações legais que muitas vezes chegam de maneira vertical na vida escolar obrigando aos professores mudarem a sua forma de trabalhar sem que haja uma preparação prévia para melhor aceitação ou até mesmo participação nas mudanças estabelecidas, fazem que o professor tenha conflitos relacionais com todos estes segmentos.

Com isso, o professor dedicado, interessado e idealista que se esforçava para cumprir o seu papel na sociedade, o qual ele considerava importante e digno, inicia um processo de decepção e frustração (subcategoria 2.c.) por não conseguir alcançar os seus objetivos iniciais

que ele próprio idealizou. Esta contradição entre gerar uma alta expectativa no cumprimento de sua função como docente e a realidade de seu trabalho, que contém aspectos que não estão ao seu alcance e domínio, são fatores que muito contribuem para a exaustão emocional, conforme Benedetti e Marco (2016, p. 87):

Portanto, a despeito das características pessoais que tornam algumas pessoas mais propensas ao desenvolvimento do burnout, os estudos também apontam que a síndrome, de maneira alguma, se limita ao âmbito individual, mas compreende um fenômeno psicossocial e de saúde coletiva, cujas causas principais relacionam-se às condições de trabalho, ao clima organizacional, à incompatibilidade de valores do trabalho e da organização, à impossibilidade de realização pessoal na profissão, muito mais que a características pessoais. No caso do magistério, o aspecto mais relevante no processo de adoecimento, afastamento e abandono da profissão são as más condições de trabalho, a falta de perspectivas e de apoio organizacional, como evidenciam inúmeros trabalhos na área.

Carlotto (2014), Mazon, Carlotto e Câmara (2008) e Davi (2011) consideram a importância do trabalhador desenvolver estratégias de enfrentamento para conseguir manejar os seus estressores ocupacionais. Os autores consideram que quanto mais ativo for o profissional com relação às estratégias de *coping* , menores serão a exaustão emocional e os índices de despersonalização e maiores os de realização profissional. Professores com maiores condições de convivência e superação das adversidades, apresentam uma personalidade que possui características psicológicas que geram uma melhor capacidade de resistência psicofísica.

Desta forma, pode-se perceber o porquê de nem todos os professores submetidos às mesmas condições de trabalho e de cotidiano escolar desenvolvem o burnout. Os que possuem características psicológicas de estratégias de *coping* podem apresentar maior resistência e, conseqüentemente, maior resiliência diante das situações estressantes da escola.

Moraes e Costa (2018) ao discutir sobre assédio moral nas organizações alertam para importância de se estudar o mal-estar nas organizações e no trabalho de forma geral, pois várias condições geradoras de adoecimento dos trabalhadores vêm sendo naturalizadas ao mesmo tempo em que aumentam sua incidência. Retomam estudos que destacam que problemas de ordem psicológica ou psiquiátrica, tais como depressão e estresse, são as razões mais relacionadas ao afastamento de profissionais, segundo dados do Comitê Gestor Nacional do Programa de Trabalho Seguro, constituindo-se na terceira maior causa de afastamento do trabalho, sendo mais frequentes do que os acidentes operacionais do trabalho. Referem ainda que estes transtornos mentais tendem a ser invisíveis e silenciosos e de difícil identificação.

Segundo Alegria (2019) depois de adoecidos, os trabalhadores passam a ser estigmatizados e marginalizados dos ideais desta cultura contemporânea que gira em torno da

excelência e do consumo. Tornam-se então considerados como não correspondentes às expectativas dos outros. E assim, o trabalhador acaba por assumir a responsabilidade por sua incompetência e sente que está fora do padrão que deveria corresponder e passando a apresentar uma angústia perene. Desta forma:

Essa lógica perversa do liberalismo cumpriu bem a função de sustentar e ampliar aquele sentimento com o qual secretamente convivemos desde criança: não somos suficientemente bons, por isso não merecemos amor, admiração e respeito. Por vermos, na reprodução do espelho, a única imagem refletida do olhar de nossos pais sobre nós, é nela que acreditamos, e também, por muito tempo, será a única maneira que nós nos veremos. Ainda quando adultos, a concepção que temos de nós continua dependendo muito do que os outros pensam a nosso respeito. Se não nos adequamos aos ideais de sucesso, podemos perder o respeito (ALEGRIA, 2019, p. 967)

Os conflitos que ocorrem nas diversas relações pessoais, como citado anteriormente, especialmente os estressores ligados às relações com gestores e colegas de profissão, como perda de confiança em trabalho em equipe, isolamento entre profissionais, os poucos recursos oferecidos e conflitos constantes com os discentes podem levar o professor a desenvolver a despersonalização que juntamente com a exaustão emocional e a frustração são os alicerces do burnout (CASTRO; ZANELLI, 2007).

Para Moraes e Costa (2018, p.288) o trabalho tem uma representação existencial importante na vida das pessoas na contemporaneidade, e interfere na forma como o indivíduo se organiza pessoalmente com relação a alguns aspectos:

como liberdade, independência, autonomia, criatividade, gratificação, responsabilidade, relações sociais, potencialidades e a relação prazer/desprazer... é um grande colaborador das potencialidades da pessoa e no fortalecimento da identidade do sujeito, se constituindo em valor importante para a formação do sujeito.

Dada a evidente importância do trabalho na contemporaneidade e sua influência na identidade do sujeito, compreende-se que o idealismo de Eunice foi conflitante com as condições do contexto educacional em que estava inserida. Inúmeros foram os elementos deste contexto que dificultaram e impediram as suas aspirações profissionais. Destaca-se, como dito anteriormente, que a SB é constituída nas relações do indivíduo com o trabalho e seus contextos.

Desta maneira, vale destacar aqui a necessidade de que este trabalhador seja compreendido numa perspectiva holística que só pode ser entendido na sua relação com o mundo, num constante vir a ser. Este homem está inserido e atravessado por elementos de um campo do qual faz parte e que influenciam suas relações consigo e com o outro (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997).

Durante sua existência, o homem realiza sua autorregulação orgânica em suas relações com o mundo. Seguindo seu potencial de crescimento e desenvolvimento vai buscar a satisfação de suas necessidades num mundo que ora é nutritivo, ora é impeditivo do alcance de suas necessidades. Quando este conflito surge, mobiliza o indivíduo a lançar mão de ajustes criativos na busca de retomar seu transitório equilíbrio e dar prosseguimento ao seu processo de autorregulação (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997).

Quadro 8 – Trechos de relatos da protagonista do livro referentes à categoria 3 : Vivenciando o Burnout: encarando o adoecimento e o desamparo

Temáticas	Trechos de relatos e falas
3.a. Sensação de fracasso	<ul style="list-style-type: none"> • Mas então a dinâmica da vida escolar começou a mudar. De repente comecei a perceber que minha dedicação já não era tão significativa para os alunos. Nem para a escola... Comecei a perceber que os meus conhecimentos acadêmicos, minhas habilidades e todo o meu esforço tinham cada vez menos valor para os alunos. E para a escola... (Cap. 7, p. 79) • ... Nessa ocasião, engoli a insegurança. Silenciei. Contudo, pouco tempo depois, na hora do intervalo, tive o desprazer de ouvir outro comentário sobre meu tom de voz elevado... Pareceu-me, então, que minha fragilidade emocional tinha mesmo se tornado um motivo de deleite para algumas pessoas na escola. (...) (Cap. 9, p. 106) • Não dar conta do serviço da escola (...) deixava-me exausta (cap.7, p.82) • Perdi a fé no meu trabalho E essa mudança radical em meu próprio comportamento deixou-me inconformada comigo mesma... (cap.9, p.110)
3.b. Desinteresse e desânimo	<ul style="list-style-type: none"> • Muitos dos aspectos da rotina escolar, que antes me eram prazerosos, começaram a se tornar extremamente estressantes, contribuindo cada vez mais para meu adoecimento. (Cap. 7, p. 81) • A percepção de que a falta de valores e de educação vinha não só dos alunos, mas também dos adultos e futuros docentes me desiludia. (Cap 7, pg 82) • ...De repente comecei a perceber que minha dedicação já não era tão significativa para os alunos. Nem para a escola... Comecei a perceber que os cursos e formações para professores já não tinham nenhuma aplicabilidade em meu trabalho diário. Pareciam conteúdos vazios e fantasiosos, muito distantes da realidade das salas de aula e do interesse dos alunos. (Cap. 8, p. 85) • Em relação aos problemas concretos da escola, como indisciplina, desrespeito e demandas burocráticas inúteis, tornei-me irônica e cínica, o que só veio tornar minha vida profissional ainda mais desagradável, para falar o mínimo. (Cap. 11, p, 133)
3.c. Exaustão	<ul style="list-style-type: none"> • Ao mesmo tempo, comecei a perceber um certo desencanto e desânimo se abater sobre outros colegas, antes tão dedicados e motivados quanto eu... Um dia soube que uma colega havia desistido do magistério, decidindo ir trabalhar no serviço burocrático de uma secretaria mesmo sabendo que isso acrescentaria mais cinco anos de trabalho ao seu tempo de aposentadoria. Aquilo me impressionou muito, pois ela era uma professora excepcional, cujas aulas eram absolutamente cativantes, para não dizer hipnotizantes...Parece que isso também está acontecendo comigo... (Cap. 7, p. 80) • Não dar conta do serviço na escola (...) deixava-me exausta. (Cap. 7, p. 82) • (...) E em casa, nos momentos de desabafo, eu geralmente falava muito alto, com a tensão e a perturbação à flor da pele. Eu já não era mais a mesma. Sem perceber, mesmo em minha casa, eu estava sempre aflita, pois comecei a carregar comigo toda a tensão da escola, para onde que eu fosse.

	<ul style="list-style-type: none"> • Minha paz havia desaparecido. Minha alegria e meu amor pela escola e pelos alunos estavam se acabando... O magistério começou a perder o sentido para mim... Mas, mesmo assim, eu continuei... (Cap. 7, p. 83) • Todo dia. Todo dia. Todo santo dia eu passei a ter que pedir para que os alunos entrassem na sala para iniciar a aula. Depois, tinha que pedir para que se sentassem. Depois, para que fizessem silêncio. Depois, que pegassem seus materiais. Depois, que me ouvissem. Depois, que participassem... Todo dia: por favor, por favor, por favor! (Cap. 09, p. 100) ... Nessa ocasião, engoli a insegurança. Silenciei. Contudo, pouco tempo depois, na hora do intervalo, tive o desprazer de ouvir outro comentário sobre meu tom de voz elevado... Pareceu-me, então, que minha fragilidade emocional tinha mesmo se tornado um motivo de deleite para algumas pessoas na escola. E eu acredito que isso tenha acontecido porque, confrontados diariamente com uma missão impossível (motivar alunos desinteressados e impor disciplina num ambiente com regras de conduta frouxas) (...)(Cap. 9, p. 106) • Depois de eventos dessa natureza, eu me sentia sempre muito mal. Muitas vezes, depois de presenciar cenas de violência ou desrespeito, eu precisava chorar e o fazia nos banheiros ou mesmo na sala dos professores. (Cap. 9, p. 107) • Passei a ter o hábito de relembrar falas e atitudes negativas e desrespeitosas dos alunos, toda noite, antes de conseguir conciliar o sono. Eu sentia necessidade de lembrar e decorar cada detalhe desses momentos ruins. Eu simplesmente não conseguia me desligar do trabalho. E isso me consumia. (...) Aos 48 anos, eu me sentia muito mal diariamente, não tinha mais força física ou emocional para estar dentro da escola. Não tinha mais vontade, nem disposição. Estava esgotada porque, ou eu não dormia e permanecia a noite toda dando aulas mentalmente, ou tinha pesadelos horríveis com a escola e as salas de aula. Depois de meses vivendo assim, numa noite, conversando com meus familiares, eu concluí: - Vou acabar ficando doente... (...) Eu não sabia que minha dedicação ao magistério era exagerada e que isso é uma das características marcantes do Burnout. Dedicção excessiva e condições de trabalho estressoras e frustrantes podem ser os principais estopins para o adoecimento por esgotamento profissional. (Cap. 9, p. 107-8) • Em meados de 2009 minha fadiga era constante e comeci a desenvolver sintomas físicos: tinha problemas gastrointestinais, crises de ansiedade, falta de atenção e concentração, falhas de memória e o mais grave: problemas dentários (bruxismo, com dor, desgastes e mobilidade dos dentes), infecção urinária e pedra nos rins. E o pior de tudo: sentia-me impotente e culpada diante da deterioração de minha saúde. (Cap.11, p.133) • Então, comeci a trilhar o caminho em direção ao abismo...(Cap. 9, p. 107)
3.d. Despersonalização	<ul style="list-style-type: none"> • Ao mesmo tempo, comeci a perceber um certo desencanto e desânimo se abater sobre outros colegas, antes tão dedicados e motivados quanto eu...Ao questioná-la sobre o porquê de tal decisão ela simplesmente disse: - Perdi o tesão Naquele momento, pensei comigo mesma: - Parece que isso também está acontecendo comigo... (Cap. 7, p. 80) • Em relação aos problemas concretos da escola, como indisciplina, desrespeito e demandas burocráticas inúteis, tornei-me irônica e cínica, o que só veio tornar minha vida profissional ainda mais desagradável, para falar o mínimo. (Cap. 11, p.133)
3.e. Sentimento de culpa	<ul style="list-style-type: none"> • ... e mesmo sofrendo com os casos insuportáveis de indisciplina – eu acreditava que quem precisava mudar era eu, e não a realidade insalubre da escola! (Cap. 09, p. 95)

	<ul style="list-style-type: none"> • Certa vez uma pessoa da equipe gestora, vendo-me em prantos, disse: <ul style="list-style-type: none"> - Eunice, você parece um cristal! Quebra por “qualquer coisa”. Seu tom de reprovação fez-me sentir ainda pior. Muito pior. Porque eu não estava preparada para assumir a culpa pelo meu choro... <p>Então eu não tinha permissão para chorar minha angústia? Então era o meu choro o inadequado naquela situação? Então eram meus sentimentos de desamparo, impotência, desespero e desalento o que havia de despropositado ou desajustado naquele ambiente?</p> <p>Tudo o mais naquela escola – todo aquele cotidiano agressivo, indisciplinado, desrespeitoso, barulhento e insalubre – parecia adequado a ela? Parecia normal? Aceitável? (Cap. 9, p. 107)</p> <ul style="list-style-type: none"> • E o pior de tudo: sentia-me impotente e culpada diante da deterioração de minha saúde. <p>(...)</p> <p>Em relação aos problemas concretos da escola, como indisciplinada, desrespeito e demandas burocráticas inúteis, tornei-me irônica e cínica, o que só veio tornar minha vida profissional ainda mais desagradável, para falar o mínimo. (Cap.11, p 133)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em dezembro tive uma das maiores alegrias da minha vida. (...) assistir um show do Stevie Wonder nas areias de Copacabana. Mas, embora eu tenha me divertido muito, aproveitado o calor, a paisagem magnífica e o show mais maravilhoso da minha vida, uma sombra obscurecia meu espírito e me impedia de viver plenamente aquele momento. (...) medo de que as pessoas pensassem que esse passeio significava que eu nunca estive doente. (Cap. 12, p. 157) • (...) sofria com a culpa e o medo, sentimentos próprios do Burnout. Uma pessoa saudável não sente isso ao escolher fazer um passeio nas férias! (...) manter uma rotina de atividades físicas, meditação ou de lazer é eficaz para tratar doenças psicológicas, quem adere a essas práticas saudáveis rapidamente é visto pela maioria das pessoas como uma pessoa que “não está tão doente assim...”, pois tem “disposição” para passear ou se exercitar...- (Cap. 12, p. 158)
<p>3.f. Incompreensão, julgamento e desvalorização pelos colegas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uma tarde ao sair de uma sala de aula, fui abordada no corredor: <ul style="list-style-type: none"> - O que está acontecendo com você, Eunice? - Como assim? - Eu nunca ouvi você gritar assim com os alunos... <p>O tom com que essa afirmação foi feita doeu em mim. Estavam preocupados comigo ou apenas me criticando? Estavam tentando me ajudar ou testando minha vulnerabilidade? Naquele momento senti essa observação como a pressão de um dedo numa ferida muito dolorida, que estava, dia a dia, se abrindo e sangrando mais...</p> <p>(...) Pareceu-me, então, que minha fragilidade emocional tinha mesmo se tornado um motivo de deleite para algumas pessoas na escola. (...) os professores começaram a ver o adoecimento de seus colegas como uma evidência de sua própria força e competência, um sinal que eles ainda resistiam, enquanto seus colegas sucumbiam... (Cap. 9, p. 106)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eunice, você parece um cristal! Quebra por “qualquer coisa”. <p>Seu tom de reprovação fez-me sentir ainda pior. Muito pior. Porque eu não estava preparada para assumir a culpa pelo meu choro...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os professores adoecidos, ao invés de serem apoiados e cuidados, passam a ser discriminados, isolados, desacreditados como indivíduos e desprezados como profissionais; velada ou abertamente, passam a ser tratados como fracos, ou pior, vagabundos, preguiçosos, loucos. Além de adoecer, o professor “precisa” se envergonhar de sua doença. (Cap. 10, p. 132) • (...) comecei a sentir na própria pele o peso do preconceito e do desprezo velado que as pessoas ditas normais (incluindo muitos próprios profissionais da área da saúde mental) nutrem pelos pacientes psiquiátricos. (...) amargando a triste realidade de me tornar um desses pacientes discriminados, menosprezados, incompreendidos. (Cap. 11, p. 137) • (...) além de enfrentar todo o sofrimento da doença, eu teria que enfrentar também algo tão ruim e humilhante quanto o Burnout: o despreparo, a

	<p>ignorância, o preconceito e o atendimento negligente de parte dos peritos médicos (...) (Cap. 11, p. 140)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alguém me dissera que eu não deveria postar as fotos do passeio nas redes sociais para que minha licença médica não fosse cassada! (Cap. 12, p. 157) • (...) condições de fragilidade físico-emocional e de hostilidade social que o professor adoecido começa sua busca por atendimento médico, diagnóstico e afastamento do trabalho (...) ele tem que lidar com o que, talvez, seja o aspecto mais perverso e doloroso do burnout: o preconceito relacionado à exaustão emocional e o estigma do afastamento do trabalho por problemas “meramente psicológicos“. (Cap. 13, p. 168) • Em novembro recebi uma oferta de trabalho que abalou ainda mais meu estado emocional porque me revelou que as pessoas saudáveis ignoram a dinâmica do adoecimento emocional (...) quarenta aulas numa outra escola, acreditando que minha incapacidade para o trabalho, que minha “indisposição“, relacionava-se apenas à minha escola! (...) se uma escola adocece você, vá para outra e seus problemas estão resolvidos! Ou: você não é uma árvore. Mude-se. (...) as pessoas não compreendiam o que eu estava passando. Meu afastamento do trabalho parecia mais uma simples negação ou rejeição ao ambiente da escola onde eu trabalhava, e não um quadro complexo de adoecimento ocupacional. (...) minha doença não era compreendida pelos meus amigos de trabalho. (Cap. 12, p. 152)
<p>3.g. Reconhecendo os sinais de burnout</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eram as características pessoais dentre outras, que me tornariam vulnerável ao Burnout. (Cap. 1, p. 22) • Outro fator que me fez permanecer e ignorar os sinais de meu esgotamento foi o fato de eu acreditar no poder transformador da minha disciplina... Eu acreditava que meu trabalho ainda fazia a diferença... Meu idealismo e minha vontade de contribuir com o desenvolvimento dos alunos por meio da arte faziam-me, apesar de tudo, ignorar a cruza da realidade e sua indiferença para com o meu trabalho e esforço... Somada ao meu idealismo, minha vocação para o magistério me fez seguir em frente: eu simplesmente adorava estudar e preparar boas aulas, bem fundamentadas e exemplificadas. (Cap. 09, p. 96) • Passei a ter o hábito de lembrar falas e atitudes negativas e desrespeitosas dos alunos, toda noite, antes de conseguir conciliar o sono. Eu sentia necessidade de lembrar e decorar cada detalhe desses momentos ruins. Eu simplesmente não conseguia me desligar do trabalho. E isso me consumia. Com o tempo, comecei a perceber que, ao me deitar, meu coração disparava, batendo mais forte, o que fazia com que eu tivesse dificuldade para respirar. Então, chegou o momento em que eu não conseguia mais dormir. Ao me deitar, começava a preparar as aulas mentalmente. Deitada na cama, ficava treinando as aulas do dia seguinte, em pensamento. Se era uma aula sobre Picasso, eu ficava repetindo tudo o que eu sabia sobre ele, sua vida, sua obra. Via-me fazendo as anotações necessárias no quadro, palavra por palavra, explicando os detalhes, ressaltando informações importantes, passando tarefas específicas, ligando o vídeo etc... Essas aulas mentais duravam o mesmo tempo que as aulas reais: eu ficava uns quarenta minutos pensando cada uma delas. E então, quando acabava, se não havia dormido ainda, começava tudo outra vez... Aos 48 anos, eu me sentia muito mal diariamente, não tinha mais força física ou emocional para estar dentro da escola. Não tinha mais vontade, nem disposição. Estava esgotada porque, ou eu não dormia e permanecia a noite toda dando aulas mentalmente, ou tinha pesadelos horríveis com a escola e as salas de aula. Depois de meses vivendo assim, numa noite, conversando com meus familiares, eu concluí: - Vou acabar ficando doente... Eu não sabia que já estava muito doente. Eu acreditava que toda a ansiedade, angústia e consequentes alterações físicas que eu vinha experimentando nos últimos meses não caracterizavam uma doença, mas que

	<p>ainda poderiam me causar algum dano “real”: um AVC ou uma parada cardíaca. Até então, eu também desconhecia os sintomas iniciais da Síndrome de Burnout...</p> <p>Eu não sabia que minha dedicação ao magistério era exagerada e que isso é uma das características marcantes do Burnout. Dedicação excessiva e condições de trabalho estressoras e frustrantes podem ser os principais estopins para o adoecimento por esgotamento profissional. (Cap. 9, p. 107-8)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em meados de 2009 minha fadiga era constante e comecei a desenvolver sintomas físicos: tinha problemas gastrointestinais, crises de ansiedade, falta de atenção e concentração, falhas de memória e o mais grave: problemas dentários (bruxismo, com dor, desgastes e mobilidade dos dentes), infecção urinária e pedra nos rins. E o pior de tudo: sentia-me impotente e culpada diante da deterioração de minha saúde. (Cap 11, p. 133) • Eu não aceitava presenciar tanta violência dentro da escola, tanto desrespeito, ouvir tanto barulho. Eu sabia que algo estava muito errado comigo, mas não queria me entregar. (Cap. 11, p. 133) • Uma colega chegou à escola mostrando um estudo sobre a Síndrome de Burnout. (...) <p>Foi impossível, no entanto, não relacionar parte dos sintomas ali descritos como meu próprio comportamento. Mas, naquele momento, interpretei descuidadamente os sinais de alerta, da mesma forma que interpretamos as previsões astrológicas do nosso signo: sempre há alguma coisa nessas previsões que parecem se aplicar pessoalmente a nós, mas é claro que isso é um engano! (Cap. 11, p. 134)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passei a viver num estado de confusão mental, perda, desorientada e desesperada. Minha ansiedade e aflição em relação à volta à escola não diminuíam. Tinha pesadelos recorrentes com a escola. (Cap. 11, p. 139) • O Burnout não se limita a simples reações físicas sintomáticas diante de um ambiente profissional estressor. (...) envolve também a ruína da dimensão existencial do paciente, de sua identidade profissional; envolve a ruína de sua autoestima, de sua autoconfiança, de sua capacidade de sair de casa e viver a vida! <p>No dia seguinte começou mais uma corrida em busca de tratamento: surgiram bolhas por todo o meu corpo, inclusive no rosto. Os médicos pensaram que era apenas uma alergia qualquer. (...) inclusive com início de edema da glote (...) um médico particular deu-me o veredito: urticária nervosa. Causa emocional. Nos meses seguintes, diante de qualquer coisa que me irritasse, meu corpo produzia bolhas cuja coceira era terrível... (Cap. 12, p. 152)</p> <ul style="list-style-type: none"> • (...) condições de fragilidade físico-emocional e de hostilidade social que o professor adoecido começa sua busca por atendimento médico, diagnóstico e afastamento do trabalho (...) (Cap. 13, p. 168)
<p>3.h. (Des)encontrando tratamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ... O afastamento do trabalho foi um divisor de águas. Um marco (absolutamente negativo) em minha vida profissional. O meu início de uma peregrinação em busca de diagnóstico, apoio, ajuda. Eu não sabia o que eu tinha, não controlava o choro. Sem saber o que fazer, fui à minha ginecologista. Seu diagnóstico foi estafa. Ela então me deu uma licença de dez dias, receitando também um antidepressivo (fluoxetina), que me fez parar de chorar, porém, deixou-me também num estado de completo embotamento afetivo. Parecia que eu estava em câmera lenta, mergulhada numa inércia emocional, sem nenhum sentimento. <p>Mas, apesar dos efeitos dessa medicação, eu me sentia muito apreensiva em relação à minha situação. Eu nunca me afastara do trabalho antes. (...) não suportava imaginar-me de volta ao trabalho. A ideia de voltar à escola afligia-me como um pesadelo. (Cap. 11, p. 136-7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • (...) tentei ser atendida por um psiquiatra do Estado. Infelizmente, deparei-me com o primeiro profissional indiferente e distante. Seu diagnóstico: Transtorno Bipolar. É claro que esse diagnóstico foi um erro grave, pois em nunca, em toda minha vida, tivera oscilações de humor ou comportamentos relacionados (...) (Cap. 11, p. 137)

	<ul style="list-style-type: none"> • Ali descobri que muitos dos profissionais de saúde mental estão despreparados para diagnosticar corretamente seus pacientes (...) deveriam ser treinados para ouvir seus pacientes com muita atenção (e sem preconceito), ouvir sua história de vida, considerando realmente o contexto de seu adoecimento. (Cap. 11, p. 138) • Passei a viver num estado de confusão mental, perda, desorientada e desesperada. Minha ansiedade e aflição em relação à volta à escola não diminuía. Tinha pesadelos recorrentes com a escola. Parecia que o tratamento medicamentoso estava me deixando pior. De um lado, a psiquiatra me enchia de remédios. De outro, a consulta psicológica que acontecia uma vez por semana, durante quinze minutos, só servia para que a psicóloga perguntasse como eu estava passando (...) eu não conseguia mais sair sozinha para nada. Diante de uma mera possibilidade de sair de casa, eu sentia medo, tontura, tremores. (...) decidi parar de tomar os medicamentos e solicitar a mudança de psiquiatra. (Cap. 11, p. 139) • (...) ele manteve o diagnóstico de Reação Aguda ao Estresse e Depressão. Segundo ele, eu poderia ter dificuldades com os peritos, que não reconheceriam o diagnóstico de Burnout, negando-me a licença médica. (Cap. 11, p. 140) • (...) além de enfrentar todo o sofrimento da doença, eu teria que enfrentar também algo tão ruim e humilhante quanto o Burnout: o despreparo, a ignorância, o preconceito e o atendimento negligente de parte dos peritos médicos (...) (Cap. 11, p. 140) • Em minha primeira consulta com um especialista em saúde do trabalho, eu estava muito desorientada, temerosa por meu futuro e ansiosa por respostas e apoio. Por isso, tentei descrever-lhe os últimos e principais acontecimentos que me levaram àquele estado de completo desespero e angústia. Foi esse primeiro profissional que, procurando tranquilizar-me acerca dos meus direitos, deu-me as primeiras orientações sobre como registrar meus passos pelo calvário de uma doença por esgotamento profissional. Então, eu comecei a fazer anotações que pudessem não só me ajudar a encontrar soluções práticas para meus problemas imediatos (buscar médicos, agendar consultas), como também a baixar minha ansiedade. (Cap. 11, p. 137) • (...) da experiência frustrante com o psiquiatra do Estado, fui ao posto do SUS. Lá, consegui uma consulta com uma médica clínica geral. Ela me atendeu muito bem, foi um grande consolo para mim. Disse-me que era filha de uma professora e que, por isso, sabia exatamente o que eu estava passando. (Cap. 11, p. 138) • (...) fui encaminhada, por indicação da psicóloga, a outro psiquiatra, especialista em Síndrome de Burnout. Foi essa psicóloga que, pela primeira vez, falou-me do possível diagnóstico de Burnout. Ela via em mim todos os sintomas da síndrome e, por isso, encaminhou-me para um médico especialista na área. O psiquiatra confirmou o diagnóstico e prescreveu um novo tratamento medicamentoso. Com a nova medicação, tive uma grande melhora das minhas condições de saúde em geral. Mas, apesar da melhora e estabilização do meu quadro, o médico, muito acertadamente, orientou-me para uma terapia de exposição e prevenção de recaídas, garantindo-me uma licença de mais quarenta dias. (Cap. 11, p. 139-140) • Lembrei-me, então, das palavras de minha primeira psicóloga: <ul style="list-style-type: none"> - Um paciente depressivo ou ansioso pode sentir-se apreensivo, exausto e desesperado em 99% do tempo... Mas, se ele conseguir alguns momentos de alívio e mostrar um sorriso no rosto, será o suficiente para que muitos pensem que ele estava fingindo sua doença o tempo todo. (Cap. 12, p. 158)
3.i. Incapacidade de trabalhar	<ul style="list-style-type: none"> • Uma vez esgotado emocionalmente, lidando com sintomas físicos e psicológicos intensos que transformam a rotina de sua vida, os professores acometidos pelo Burnout precisam enfrentar a difícil realidade de não conseguir mais exercer suas funções. <p>A incapacidade de trabalhar (...) um dos aspectos mais dolorosos da síndrome, um verdadeiro martírio. O sentimento de inadequação (...) é um aspecto muito concreto da síndrome (...) intensifica todos os demais sintomas</p>

	físicos e psicológicos, principalmente a ansiedade e os sentimentos de culpa, incompetência e fracasso pessoal. (...) a partir da instalação da incapacidade laboral que o paciente burnout se torna vulnerável ao preconceito, à psicofobia, sua incapacidade é confundida com preguiça, falta de força de vontade e até má-fé. (...) condições de fragilidade físico-emocional e de hostilidade social que o professor adoecido começa sua busca por atendimento médico, diagnóstico e afastamento do trabalho (...) ele tem que lidar com o que, talvez, seja o aspecto mais perverso e doloroso do burnout: o preconceito relacionado à exaustão emocional e o estigma do afastamento do trabalho por problemas “meramente psicológicos”. (Cap. 13, p. 168)
--	---

Categoria 3 : Vivenciando o Burnout: encarando o adoecimento e o desamparo

Nesta terceira categoria observa-se a instalação da SB na vida da protagonista do livro e a maneira como ela foi gradualmente adoecendo e sentindo-se desamparada. Como descrito anteriormente, o estudo de Castro e Zanelli (2007) investigou o desenvolvimento da SB usando como base o pensamento sartreano, *o projeto de ser*. Sartre considera que o ser humano apresenta inúmeras possibilidades de construção de seu futuro numa dinâmica de vida. Com base nisso, os autores identificam que a origem da síndrome se dá com o estresse crônico, levando à exaustão, à despersonalização e à diminuição da realização pessoal. Estes fatores levam ao profissional comparar o seu fracasso ao futuro projetado anteriormente.

Pode-se observar diversos momentos em que a protagonista do livro decepcionou-se, desinteressou-se e se viu desanimada diante de diversas condições de sensações de fracasso oriundas das expectativas criadas por ela em relação à profissão docente. Foram esperanças projetadas pela protagonista do livro diante de uma realidade que não dependia somente dela, mas que considerava ser capaz de contornar e obter uma boa desenvoltura. Mas as intensas relações interpessoais e os conflitos gerados pelo convívio e as frustrações aliados ao desrespeito foram somatizando diversos sintomas físicos na protagonista do livro.

O burnout já estava iniciado, mas a percepção de seu estado de saúde e a aceitação de necessidade maiores cuidados ainda não estavam sendo aceitos (MAZON; CARLOTTO; CÂMARA, 2008). De acordo com Arraz (2018), ao professor considera ser necessário possuir uma infinidade de habilidades pessoais para desempenhar os seus papéis, são diversas habilidades, algumas vezes contraditórias que podem fazer o professor sentir-se muito capacitado e ter que aguentar os conflitos, sem perceber que o adoecimento está acontecendo.

O desgaste emocional estava associado às condições de trabalho, sejam elas de ordem organizacional e regimental ou de ordem de relações interpessoais com alunos indisciplinados

e desvalorização da sociedade, nisso incluída toda a comunidade escolar (DIEHL; CARLOTTO, 2014; PENTEADO; NETO, 2019).

A partir deste ponto a exaustão já se faz presente na vida do docente em diversos momentos narrados pela protagonista. Vê-se que a protagonista do livro já não suporta as condições precárias da escola, os conflitos interpessoais com alunos, professores e gestores. A impressão que se tem é que a paciência dela esgotou, mas a necessidade de ser professora a faz continuar, mesmo quase se arrastando pela escola em busca de cumprir com o seu dever profissional. Penteado e Neto (2019) e Diehl e Carlotto (2014) descrevem bem este momento em que o professor percebe que está adoecido, mas que ainda insiste em continuar e cumprir com o seu papel, mesmo sem muita condição de ter paciência e presteza que tinha anteriormente.

Percebe-se, assim, uma das bases estruturais do burnout que é a despersonalização, exemplificada na categoria 3.d., descrita por Areias (2006), Carlotto (2002) e por Castro e Zanelli (2007). Esta dimensão é designada por um:

(...) estado psíquico no qual o professor apresenta dissimulação afetiva, impessoalidade, descompromisso com resultados, irritabilidade, desmotivação, alienação, desenvolvimento de atitudes depreciativas e cinismo. Surge como resposta de enfrentamento aos estressores, porém, acaba gerando distanciamento por parte dos discentes, por ser alvo de coisificação da relação e por desarmonizá-la com pressões psicológicas. (ARRAZ, 2018, p. 38)

Esta condição é agravante à sua condição de saúde, pois, quanto mais o professor tenta continuar na sua labuta cotidiana, sofrendo com as condições novas que possui, mais conflitos ocorrem, piorando as suas relações interpessoais, intensificando o burnout e interferindo em seu desempenho e competência profissional.

O professor passa a questionar a sua própria capacidade laborativa, suas competências, toda a sua aprendizagem e este processo torna-se um ciclo vicioso o qual vai levando o docente a um sentimento de culpa, que a faz sentir incompetente, impotente, desesperado, o que pode levar ao absenteísmo e ao abandono da profissão.

Todo este processo de formação do burnout leva o professor a questionar o investimento e dedicação dados por ele ao trabalho, uma autoavaliação de seu esforço para chegar até ali, mas por outro lado vendo-se incompetente para lidar com a sua situação emocional, advinda dos conflitos interpessoais, condições laborais precárias e cobranças.

O relato da protagonista Eunice, que ilustra a categoria 3, corrobora com a literatura em diversos aspectos. Em estudo realizado por Morais e Leão (2017), as autoras constataam que o adoecimento psíquico no contexto educacional está vinculado aos conflitos institucionais, ao

sistema educacional vigente, à desvalorização social do papel do professor, e o assédio moral das chefias. Referem que tal adoecimento está relacionado com a forma com que o professor é percebido socialmente dentro e fora do contexto escolar, e que desperta preconceito inclusive na própria categoria de educadores.

A eminente irreversibilidade da SB é um fator que compromete muito os professores acometidos pela doença (ARRAZ, 2018), juntamente com a incompreensão, julgamento e desvalorização pelos colegas exemplificados na subcategoria 3.f., esta falta de conhecimento pelos colegas e gestores faz com que muitos professores adoecidos com o burnout sejam discriminados e sofram preconceito em seu ambiente de trabalho. Estas atitudes agravam ainda mais as suas condições com o burnout.

Mazon, Carlotto e Câmara (2008) consideram que o burnout pode levar anos e até mesmo décadas para se desenvolver, trata-se de um processo subjetivo e se dá de maneira paulatina, progressiva e cumulativa, isso dificulta o próprio profissional perceber que o está desenvolvendo.

Perceber e reconhecer que está acometido pela SB é um processo que demanda tempo e aceitação por parte do professor. Alguns momentos do livro nos quais a protagonista do livro reconhece que está doente apresentamos na subcategoria 3.g., observa-se nos relatos da protagonista do livro que ela demorou alguns anos para se identificar como uma pessoa adoecida e que precisava de tratamento. Alguns sinais se mostraram no decorrer do tempo até que ela fosse procurar auxílio profissional (SILVA, 2006; MAZON; CARLOTTO, 2002; CARLOTTO; CÂMARA, 2008; DIEHL; CARLOTTO, 2014; PENTEADO; NETO, 2019).

No relato da protagonista do livro, pôde-se perceber, algumas vez, a dificuldade encontrada por ela para obter um diagnóstico e atendimento adequado. Alguns atendimentos foram desatenciosos e até mesmo preconceituosos e despreparados.

Finalmente a protagonista do livro é encaminhada a um profissional psiquiatra especialista em Síndrome de Burnout (subcategoria 3.h.) que após trocar a sua medicação, encaminha-a à terapia e lhe dá uma licença médica. Encontro com um médico do trabalho que lhe orienta a escrever, descrevendo o que estava passando. Estas anotações foram muito importantes para consultas futuras e para a construção posterior do site e do livro.

Apesar de ter iniciado o tratamento, estar medicada corretamente e afastada por licença médica, ela ainda sofria preconceito por parte dos colegas de trabalho e até mesmo dos peritos médicos dos serviços de saúde, psicofobia (subcategoria 3.f.).

Com a incapacidade de trabalhar, que ocorre após a exaustão emocional do professor, acompanhada pela despersonalização e baixa realização profissional instaladas, dificilmente o

profissional tornará a obter o ânimo e desenvoltura inicial de sua carreira, ficando, por muitas vezes, incapacitado de trabalhar novamente como professor. Trata-se de um fenômeno individual, complexo e multidimensional, progressivo e irreversível (CARLOTTO, 2002).

"Na atualidade, o termo adoecimento mental pode ser considerado como sinônimo de sofrimento psíquico. Nessa experiência, há sintomas variados, sendo comum a vivência de restrição da liberdade, da autonomia e da funcionalidade, além da perda do sentido que é interpretada como uma situação ameaçadora, que não pode ser recuperada apenas por meio de fármacos, mas também de atividades diversificadas de caráter terapêutico, tais como: psicoterapia, convívio social, lazer, esporte, engajamento sociopolítico, religiosidade, práticas complementares em saúde, dentre outras elencadas pela própria rede de apoio." (MORAIS; LEÃO, 2017, p. 82)

Para Benedetti e Marco (2016, p.152), ilustrado com a fala da própria protagonista do livro das autoras, Eunice:

O Burnout não se limita a simples reações físicas sintomáticas diante de um ambiente profissional estressor. (...) envolve também a ruína da dimensão existencial do paciente, de sua identidade profissional; envolve a ruína de sua autoestima, de sua autoconfiança, de sua capacidade de sair de casa e viver a vida!

Alegria (2019) considera que a via na contemporaneidade, se fundamenta no individualismo e relações de consumo, com uma alta expectativa de produção, consumo e felicidade, havendo uma pressão social para o melhor desempenho constantemente, e isto tem levado o homem a um constante esgotamento. A convivência com a transitoriedade do sucesso gera sentimentos de fracasso e estão associados nos chamados fenômenos psicopatológicos contemporâneos.

O trabalho e a vida profissional têm tomado cada vez mais espaço na vida das pessoas e as organizações têm passado por constantes transformações, no sentido de desenvolver estratégias para garantir cada vez mais, maior envolvimento e produtividade dos seus trabalhadores. Alvin (2006), destaca literatura que aponta que o profissional comprometido com o trabalho costuma internalizar os objetivos e valores da organização; apresentam envolvimento com o papel organizacional no contexto; desejam permanecer na instituição por um longo tempo e demonstram prontidão para se esforçar ao alcance dos objetivos e valores da instituição onde atua. Desta maneira o trabalho, o exercício profissional ocupam um papel muito importante na vida do indivíduo que adere a uma cultura organizacional. Refere ainda que:

"Em alguns indivíduos e em algumas organizações, mais que em outras, podemos notar até certa devoção ao trabalho e à empresa, que nos faz pensar em laços relacionais similares àqueles mantidos com suas igrejas, por fanáticos fiéis" (ALVIN, 2006, p. 126)

As organizações visam homogeneizar condutas e a pessoa ali inserida acaba por não conseguir exercer sua individualização ou consciência crítica, muitas vezes afastando-se de si, passando a ser dominado pelas prerrogativas disciplinares da organização. Todo este processo pode levar ao adoecimento psicológico. Perls; Hefferline e Goodman (1977) que nos alertam para o risco de deixar-se guiar pelas exigências da cultura do consumo e da produção (Alvin, 2016).

Isso reflete um paradoxo. A sociedade tem um discurso de desvalorização do público e valorização do privado: “no trabalho deixo os sentimentos de fora, sou profissional, é na família e na vida afetiva que me realizo”, afirma-se. Ao mesmo tempo, para realizar-se no privado, o indivíduo se exige um investimento brutal de tempo, energia e vitalidade no trabalho e na organização, que não deixa tempo para “ser”. A organização fica com a melhor parte (ALVIN, 2016, p.126).

Esta mesma sociedade com seus modos de vida, que afastam o indivíduo de si mesmo e de suas necessidades mais autênticas para atender a exigência de produtividade, que favorece o adoecimento psicológico, também o exclui e estigmatiza quando já não demonstra a capacidade de produção e felicidade preditas (ALEGRIA, 2019).

Para compreender o adoecimento psíquico é importante considerar a dimensão complexa do tema, a história de cada ser que adocece, bem como as relações de tudo isso com a angústia que emerge, diante de uma profissão vulnerável, de um trabalho imaterial e eminentemente relacional em que não se vê resultados instantâneos. Além disso, o adoecimento se caracteriza pela perda do movimento fluido da existência, ou seja, quando o outro não se vê como ser do possível. Soma-se ainda as condições adversas e insalubres, que fazem surgir uma maré de incertezas. Frente a isso emerge o sentimento de estranheza e o Dasein. Sente-se, portanto, desabrigado, sem habitação no mundo (SZYMANSKI; SZYMANSKI, 2013, apud MORAIS e LEÃO, 2017, p.88).

Numa perspectiva fenomenológica, o homem só pode ser compreendido em suas relações com o mundo e neste sentido, o adoecimento psíquico, o sintoma se configura como uma expressão do ser-no-mundo. A angústia de uma pessoa existe em função de suas relações com o mundo que a arrasta em sua angústia. Desta forma, um sintoma ou uma síndrome não é individual, mas dantes constituída em sua experiência existencial (GALLI, 2009). Para a Gestalt-terapia a doença é sempre relacional e pode ser entendida como uma desarmonia, um desequilíbrio nessa relação do homem com o mundo. Assim, é preciso compreender além dos sintomas, é necessário ir em busca do sentido daquela condição e das vivências subjetivas da pessoa que está adoecida (SILVA, 2012).

A próxima categoria elencada neste estudo explora a experiência de Eunice com o adoecimento e a sua perda de sentido de vida.

Quadro 9 – Trechos de relatos da protagonista do livro referentes à categoria 4: Perdendo o sentido da vida.

Temáticas	Trechos de relatos e falas
<p>4.a. Sentimento de impotência</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fui envolvida por um sentimento de desespero e impotência absolutos. Eu não suportava mais viver daquela forma. Não suportava mais tanta angústia, desilusão e, principalmente, os sintomas físicos que me abatiam tanto. Eu estava completamente impotente diante de mim mesma e não conseguia me resignar a isso. (Cap. 11, p. 143) • (...) viver todo esse sofrimento e não ser compreendida (...) uma completa estranha – uma louca (...) passei parte daquela manhã andando de um lado para o outro, dentro de casa. Então, pensamentos desconexos começaram a invadir minha mente e eu já não conseguia mais raciocinar com clareza. Comecei a crer sinceramente que eu não era da Terra! (Cap. 11, p. 143) • Passei a conviver com o desejo intenso de que as pessoas soubessem que eu era muito boa professora; o que eu sempre fora – e continuava sendo! – uma profissional dedicada e assídua. Estar ausente do trabalho não era algo que eu apreciava! Eu não estava fingindo uma doença. Eu não estava de férias! Eu sentia muita necessidade de esclarecer isso para as pessoas de meu relacionamento. Eu precisava que as pessoas me dessem esse voto de confiança: que confirmassem que eu era, de fato, uma excelente professora. Talvez, eu quisesse provar isso para mim mesma... (Cap. 11, p. 143)
<p>4.b. Tentativa de suicídio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naquela noite eu não consegui ir para a cama. Foi uma noite longa. Quando amanheceu, todos foram trabalhar e eu, sozinha, comecei a alimentar e a render a uma ideia que, para mim, acabaria com meu sofrimento. Uma solução para tudo: eu poderia morrer... (Cap. 11, p. 143) • (...) viver todo esse sofrimento e não ser compreendida (...) uma completa estranha – uma louca (...) passei parte daquela manhã andando de um lado para o outro, dentro de casa. Então, pensamentos desconexos começaram a invadir minha mente e eu já não conseguia mais raciocinar com clareza. Comecei a crer sinceramente que eu não era da Terra! (Cap. 11, p. 143) • Esperei pelo telefonema do meu marido, que me ligava todo dia por volta do meio-dia. Eu o atendi e depois me tranquei no quarto, levando comigo todos os comprimidos que havia em casa: remédios psiquiátricos, antitérmicos, antigripais etc. Eram centenas. Eu queria ter tempo para morrer antes que ele retornasse para casa. (...) comecei a engolir os comprimidos aos montes (...) lembro-me que já não chorava mais. Eu gargalhava. (Cap. 11, p. 144) • ... No final da tarde, ao encontrarem trancada a porta do quarto, chamaram-me. (...) arrombaram a porta. Encontraram-me desacordada e me levaram imediatamente para um hospital municipal 24 horas do SUS. Lá eu permaneci internada em leito psiquiátrico por três dias, para desintoxicação. Não me lembro dos procedimentos executados em mim, mas me lembro de serem extremamente desagradáveis, lembro que cada vez que acordava, parecia estar envolvida em uma névoa de dor e com muito frio. Depois da alta fui orientada a procurar uma internação num hospital psiquiátrico. (Cap. 12, p. 145) • (...) internei-me voluntariamente (...) Passei muitas horas aguardando para dar entrada no hospital (...) uma enfermeira começou a despir-me com rispidez, para fazer a revista obrigatória (...) isso me assustou muito (...) me levaram para um quarto com camas que eram comuns e não camas de hospital. Os colchões eram péssimos e os travesseiros, muito altos (...) lembrei-me do meu tempo de escola, quando eu fazia piadas com uma colega, dizendo que um dia ficaríamos loucas e seríamos internadas naquele hospital... Bem, eu estava mesmo ali, diante daquela realidade sombria. (Cap. 12, p. 145)

- As oscilações de humor passaram a ser a regra (...) Havia períodos com alguma melhora, nos quais eu voltava a sentir um pouco de ânimo e desejo de fazer algo.

E havia períodos de completa apatia e desespero, em que o diário servia como meu interlocutor silencioso, com o qual eu podia desabafar: o que eu sinto? Na maioria das horas do dia, nada. (...) tristeza, angústia e solidão. Em outros, saudade de mim mesma, dos meus filhos bebês, de ser professora, de tocar flauta e violão, de cantar, de ler muito como fazia antes. Passei a sentir falta de mim mesma e da vida que eu construí e que eu conhecia. Passei a ter muito medo de brigas e discussões. Passei a me ver como uma pessoa inútil, chata, preguiçosa, ET.

No fundo, quero fugir do que sinto. Minha vontade verdadeira é desaparecer, sumir, não existir... Não quero nunca mais tomar banho, nem pintar o cabelo, nem fazer as unhas, nem sair de casa. Tenho vontade de não falar com ninguém...

Sinto um vazio total, uma inaptidão para realizar qualquer tarefa. Sinto que nunca mais terei condições de me dedicar a qualquer atividade (...) Um lado de mim recusa-se a adoecer ou a aceitar o Burnout: é preciso ser útil, é preciso trabalhar, é preciso fazer algo da vida! Mas sinto um desânimo absoluto. (...) meu desespero me sufoca. Fumo.

Estou morta por dentro, exaurida, “burnout“... (Cap. 12, p. 150)

- O sono, completamente fora de controle. A fome, excessiva. A apatia, cada vez mais poderosa, em frente à TV ou diante dos velhos jogos de computador.

Não tenho mais irmãos, nem sobrinhos, nem amigos, nem colegas com quem conviver. Estou isolada, sozinha. Tenho apenas o dia a dia em casa. O ponto alto é fazer café e arrumar a mesa para o lanche. Mas rapidamente comemos e tudo se acaba, Vazio. Não sei o que fazer sem companhia.

Sei que a percepção dos outros sobre mim mudou drasticamente por causa da doença. Penso que me consideram desagradável, louca, perigosa... (Cap. 12, p. 151)

- Nesse momento de minha vida não sabia o que fazer, tampouco sabia aonde todo aquele percurso – afastamento, tratamento médico – ia me levar. (...) Eu não suportava a ideia de voltar a entrar novamente numa sala de aula. (...) Eu queria acordar, (...) levantar-me disposta, firme, forte e ir para meu trabalho como sempre fiz.

Tenho vergonha de não ter conseguido...

Eu queria muito ter me aposentado como professora... (Cap. 12, p. 156)

- Em 17 de julho de 2012 minha aposentadoria saiu. (...) eu acreditava que a aposentadoria traria o fim dos meus problemas: o fim da humilhação das perícias médicas e a certeza de que nunca mais voltar a colocar os pés numa escola. (...) a aposentadoria foi o dedo na ferida da minha autoestima e autoconfiança. Era o golpe que faltava para eu me afundar no Burnout... Escrever em meu diário não era suficiente para eu poder aliviar minha indignação.

Perdi meu trabalho, minha dignidade, meus afetos, o respeito das pessoas, meu dinheiro e agora perdi o resto dele. Perdi a saúde no trabalho e para o trabalho. (...) teria o direito moral à integralidade dos meus vencimentos. Mas o advogado da APP se esqueceu de dar entrada em meu pedido. Um ano depois, ainda ignoravam meu pedido, mesmo com minha pasta recheada de provas documentando minha doença. (...) ontem, pela primeira vez, dormi sem Rivotril. Duas faculdades, uma pós-graduação, inúmeros cursos de aperfeiçoamento...

O desespero e o sentimento de derrota se apoderaram de mim. (Cap. 12, p. 157)

- Não quero ficar sentada, não quero ficar deitada, não quero ficar em pé. Não estou com sede e nem com fome. Não sinto nada, apenas sinto o nada. Tudo se encontra sujo à minha volta: a louça, roupa, o chão. Tudo se encontra sujo dentro de mim também... O sol está brilhando lá fora, mas eu estou aqui

	<p>dentro, totalmente sem luz. Não sei se choro ou sorrio. Minha garganta dói de tanto fumar. Estou fedendo. Meus dentes parecem não caber mais em minha boca. Quando o telefone toca, eu não atendo. Tenho receio de quem ou o quê possa ser. Não sou da turma do “deixa disso“. Não tenho medo de me arrepender de nada, não sou igual a todo mundo, nunca fiz parte da massa, sempre fui ovelha negra, não obedeco a regras de etiqueta. Não me visto nem falo igual a ninguém. Não moro onde nem como mandam as convenções. Não tenho amigos. Não confio em quase nada, nem em ninguém. Não quero mais dar explicações. Não faço parte de nada, não tenho nem mais sobrenome. Não quero mais saber de quem faz jogos com as emoções dos outros. Não quero saber de quem não defende a verdade.</p> <p>Acabou. Eunice se foi. Não existe mais. (Cap. 12, p. 157)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em abril recebi uma carta do governo dizendo que meu salário seria ainda mais rebaixado. O sentimento de revolta tomou conta de mim. Quebrei o meu violão, raspei os meus cabelos e, novamente, tentei o suicídio cortando os pulsos, sem sucesso. Fiquei internada três dias em pronto socorro e mais dezoito dias em Hospital Psiquiátrico (Cap. 12, p.160) • (...) Na manhã seguinte, esperei todos saírem de casa e entreguei-me ao meu desespero, à minha agonia: fechei todas as frestas que pudessem passar o ar, liguei todas as bocas do forno e do fogão e fiquei ali respirando o gás. (...) ao invés de acordar no inferno, acordei dentro de uma ambulância com os paramédicos dizendo: Ela faz estas coisas para chamar a atenção. (Cap. 12, p. 162) • Uma voz em minha mente dizia: <ul style="list-style-type: none"> - Pule! Pule! - Eu não quero pular! Quero me deitar para sempre com um saco plástico enfiado na cabeça. Quero morrer dormindo. Remédios. Muitos. Todos. E a voz tentando-me sem parar: <ul style="list-style-type: none"> - Pule! Depois me deixaram em uma sala do Hospital 24 horas da prefeitura, sentada numa cadeira. (...) Por muitas horas fiquei ali, encolhida na cadeira, embrulhada num cobertor. Ninguém veio falar comigo, me examinar ou fazer qualquer procedimento. <p>Muito tempo depois, soube que toda aquela espera era por uma ambulância que me levasse ao hospital psiquiátrico. (...) Entrei em crise. Gritei, corri para o banheiro, sentei-me no chão em um cantinho e, ai sim, todos perceberam a minha presença.</p> <p>- EU NÃO SOU CRIMINOSA, EU SOU PROFESSORA!</p> (...) fui amarrada à cama de ferro pelos pés e pernas (...) Aplicaram-me uma injeção de placebo provavelmente, pois não fez efeito nenhum. <p>Fiquei ali chorando como uma criança, chamando minha mãe. Por três longas horas debati-me (...) foram trinta dias de internação. (Cap. 12, p. 162)</p> • (...) fui transferida para a mesma Clínica Psiquiátrica de sempre, onde permaneci por dezoito dias. <p>Muito sofrimento físico e emocional (...) Conheci um professor de filosofia e psicólogo, uma enfermeira e uma estudante de direito. Fomos companheiros de tratamento durante o período dessa internação e, graças às conversas absolutamente sinceras com eles, pude descobrir, enfim, que eu não era um monstro. Descobri que qualquer pessoa pode passar pelos mesmos problemas que eu, ainda que sejam bonitas, jovens e bacanas. (...) todo ser humano pode sofrer emocionalmente a ponto de adoecer e perder a si mesmo. (Cap. 12, p. 164)</p>
4.c. Choque de realidade com as internações psiquiátricas	<ul style="list-style-type: none"> • (...) internei-me voluntariamente (...) Passei muitas horas aguardando para dar entrada no hospital (...) uma enfermeira começou a despir-me com rispidez, para fazer a revista obrigatória (...) isso me assustou muito (...) me levaram para um quarto com camas que eram comuns e não camas de hospital. Os colchões eram péssimos e os travesseiros, muito altos (...) lembrei-me do meu tempo de escola, quando eu fazia piadas com uma colega, dizendo que um dia ficaríamos loucas e seríamos internadas naquele

hospital... Bem, eu estava mesmo ali, diante daquela realidade sombria. (Cap. 12, p. 145)

- Achei que eu tinha acordado no inferno (...) era hora do banho, iniciou-se uma correria de pacientes que eram obrigadas a se enfileirar em frente aos banheiros. Algumas resmungando, outras gritavam palavras desconexas, outras se debatiam. Ninguém percebia minha presença. Ali eu era invisível.

(...) uma enfermeira – a mesma que havia me revistado com rispidez na noite anterior, veio fiscalizar meu banho. Tentei lhe explicar que não tinha toalha, nem sabonete, nem roupas para trocar. Com um olhar fulminante, ela me acusou de estar fazendo corpo mole para o banho (...) ela então me entregou uma toalha de banho rota e me empurrou para a fila. (...) O piso do box estava forrado de fezes. Eu estava calçando pantufas de lã, não tinha chinelo de dedo. (...) tentei argumentar, tentei pedir para usar outro lugar, mas não só fui ignorada, como tachada de “fresca“. (...) adquiri uma micose nas unhas dos pés (...)

Depois do banho não me restou outra opção a não ser deitar-me, encolhida, no colchão surrado que me haviam reservado. Não havia outra opção para mim ali, a não ser chorar. (Cap. 12, p. 146)

- (...) me restava um pouco de saúde emocional, o que presenciei ali certamente me adoeceu de vez.

Poucas pacientes conseguiam segura as colheres para se alimentar com alguma dignidade (...) As colheres eram simplesmente jogadas sobre uma mesa e as pacientes tinham que se virar para usá-las.

Olhei demoradamente para aquela mistura aversiva. A onda de enjoo tomou conta de mim. Segui correndo em direção ao banheiro, procurando um vaso para vomitar (...) vomitei na pia mesmo. Entrei em desespero... Eu queria limpar aquela sujeira, ficou tudo entupido, eu simplesmente não sabia o que fazer. Comecei a chorar e alguém disse para eu ir para o meu quarto e não me preocupar.

Foram três dias vomitando. (Cap. 12, p. 147)

- Uma televisão fora de sintonia permanecia ligada 24 horas por dia em volume muito alto, misturando-se ao som do ambiente, dando-lhe um ar ainda mais tenebroso e angustiante. (...) havia pacientes sentadas, em pé, deitadas em sofás, andando compulsivamente de um lado para outro, ou mesmo paradas, olhando para o nada.

(...) pacientes de todas as idades, com a aparência desfiguradas, desfilavam seminuas ou completamente nuas, descabeladas, perdidas de si mesmas e do mundo cotidiano que conhecemos. Uma mulher seminua, deitada no chão, largada (...) parecia desmaiada. Funcionários passavam apressados por ela, sem nem ao menos notar a triste figura humana e seu sofrimento.

O ambiente era preenchido ininterruptamente por gritos, murmúrios, falas desconexas. Pacientes fora de controle frequentemente recebiam injeções à força. Portas entreabertas revelavam pacientes imobilizados, amarrados ou totalmente enfaixados às suas camas. Como animais encarcerados, subjugados. Não humanos...

Estar ali era submergir num mar sombrio de desalento (...) mergulhar num mar do mais puro desespero humano (...) eu me via rodeada por seres com aspecto estranho, tinha pesadelos, dores, sensações físicas desconexas. Gritos, risos e choros eram uma constante e eu não sabia se eram externos a mim ou se eram parte do meu espírito atormentado.

Eu estava drogada e não tinha discernimento sobre o que realmente estava acontecendo comigo. Às vezes eu podia ouvir pessoas que, ao passarem por mim, diziam coisas como:

- É a professora...

Cheguei a pensar que a minha tentativa de suicídio havia sido bem-sucedida e que, uma vez morta, eu me encontrava no inferno para pagar pelos crimes de ter atentado contra a própria vida.

Três dias depois, tomei consciência de minha situação (...) Meus familiares haviam recebido a primeira autorização para visitar-me.(...) me encaravam

	<p>espantados e diziam que logo eu sairia dali, pois haviam ficado horrorizados ao ver meu estado e as condições do hospital. Pediram imediatamente minha alta.</p> <p>Algumas horas depois, eu estava em casa. (Cap. 13, p. 148)</p> <ul style="list-style-type: none"> • (...) Havia muitos professores internados comigo. Além de advogados, seguranças, policiais, médicos, paramédicos, enfermeiros. Pessoas cujas profissões os submetiam a altos níveis de estresse diariamente. (...) intuí que o Burnout já poderia ser um problema de saúde pública. (...) o Burnout já é uma síndrome comum, mas não está sendo diagnosticada (Cap. 12, p. 160) • Muito sofrimento físico e emocional (...) Conheci um professor de filosofia e psicólogo, uma enfermeira e uma estudante de direito. Fomos companheiros de tratamento durante o período dessa internação e, graças às conversas absolutamente sinceras com eles, pude descobrir, enfim, que eu não era um monstro. Descobri que qualquer pessoa pode passar pelos mesmos problemas que eu, ainda que sejam bonitas, jovens e bacanas. (...) todo ser humano pode sofrer emocionalmente a ponto de adoecer e perder a si mesmo. (Cap. 12, p. 164) • Por fim, ao me aposentar, os cálculos feitos chegaram ao valor de 40% do que eu ganhava quando estava na ativa. (...) renda insuficiente para manter as minhas necessidades (...) meus gastos tinham aumentado substancialmente, com médico, psicólogo, remédios caríssimos. Passarei agora a receber um salário mínimo e meio... <p>Embora, segundo a lei, os cálculos feitos pela Previdência para chegar a esse valor estejam corretos, pois me aposentei antes da hora, eles não levam em conta que eu adoeci no trabalho e pelo trabalho (...) fui aposentada antecipadamente. Isso me daria o direito à integralidade dos vencimentos.</p> <p>(...) um país atolado nas injustiças e na corrupção, preciso me esforçar por engolir mais essa...</p> <p>(...) como pode um professor “motivar“ seus alunos e fazer com que valorizem o produto que o professor e a escola oferecem? Os alunos parecem estar certos quando respondem prontamente aos nosso apelos pra que estudem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estudar pra quê, fessora? Pra ser como você e aguentar o que você aguenta? Tô fora! Estudar não dá nada, não! (Cap. 12, p. 165)
<p>4.d. Aposentadoria precoce por invalidez</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O ano de 2012 (...) trâmite para a aposentadoria por invalidez iniciou-se (...) eu enfrentava o preconceito de pessoas que me perguntavam diretamente: <ul style="list-style-type: none"> - Você não tem vergonha dessa situação: aposentadoria por invalidez? Isso vai ficar registrado no seu histórico... - Tenho muita – eu respondia – mas, por favor, se você tem a solução para que eu possa evitar essa “vergonha“, me diga! Eu, infelizmente, não sei o que fazer para enfrentar isso. Se soubesse, eu o faria. <p>Só não entendi uma coisa: quem iria ler tal histórico?</p> <p>Além disso, se um trabalhador está avançando no plano de carreira, seus vencimentos estão aumentando ano a ano; se ele está prestes a se aposentar por tempo de serviço, está na iminência de garantir uma aposentadoria equiparada ao seu salário, qual a razão de querer aposentar-se por invalidez e perder tudo isso?</p> <p>Eu não me conformava de que pudessem ter essa impressão a meu respeito, como se eu nunca em minha vida tivesse amado meu trabalho e me dedicado a ele; como se eu fosse uma pessoa que nunca houvesse valorizado o trabalho como fonte de satisfação e realização pessoal; como se eu não estivesse doente, mas sim, apenas cedendo à preguiça e ao comodismo. (Cap. 12, p. 155)</p> • Nesse momento de minha vida não sabia o que fazer, tampouco sabia aonde todo aquele percurso – afastamento, tratamento médico – ia me levar. (...) Eu não suportava a ideia de voltar a entrar novamente numa sala de aula.(...) Eu queria acordar, (...) levantar-me disposta, firme, forte e ir para meu trabalho como sempre fiz. <p>Tenho vergonha de não ter conseguido...</p>

	<p>Eu queria muito ter me aposentado como professora... (Cap. 12, p. 156)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em 17 de julho de 2012 minha aposentadoria saiu. (...) eu acreditava que a aposentadoria traria o fim dos meus problemas: o fim da humilhação das perícias médicas e a certeza de que nunca mais voltar a colocar os pés numa escola. (...) a aposentadoria foi o dedo na ferida da minha autoestima e autoconfiança. Era o golpe que faltava para eu me afundar no Burnout... Escrever em meu diário não era suficiente para eu poder aliviar minha indignação. <p>Perdi meu trabalho, minha dignidade, meus afetos, o respeito das pessoas, meu dinheiro e agora perdi o resto dele. Perdi a saúde no trabalho e para o trabalho. (...) teria o direito moral à integralidade dos meus vencimentos. Mas o advogado da APP se esqueceu de dar entrada em meu pedido. Um ano depois, ainda ignoravam meu pedido, mesmo com minha pasta recheada de provas documentando minha doença. (...) ontem, pela primeira vez, dormi sem Rivotril. Duas faculdades, uma pós-graduação, inúmeros cursos de aperfeiçoamento...</p> <p>O desespero e o sentimento de derrota se apoderaram de mim. (Cap. 12, p. 157)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por fim, ao me aposentar, os cálculos feitos chegaram ao valor de 40% do que eu ganhava quando estava na ativa. (...) renda insuficiente para manter as minhas necessidades (...) meus gastos tinham aumentado substancialmente, com médico, psicólogo, remédios caríssimos. Passarei agora a receber um salário mínimo e meio... <p>Embora, segundo a lei, os cálculos feitos pela Previdência para chegar a esse valor estejam corretos, pois me aposentei antes da hora, eles não levam em conta que eu adoeci no trabalho e pelo trabalho (...) fui aposentada antecipadamente. Isso me daria o direito à integralidade dos vencimentos. (Cap. 12, p. 165)</p> <ul style="list-style-type: none"> • (...) Tenho só 50 anos, ainda poderia produzir muito. <p>Além disso, eu sinto falta do contato social positivo que o trabalho sempre me proporcionou. É dolorido não só perder a saúde emocional e, com ela, a capacidade para uma vida social prazerosa, como é dolorido ser responsabilizada por essa perda. Às vezes me pego relembando o companheirismo e a atitude de ajuda que existia entre nós, professores. Formávamos um grupo de colegas que se organizavam rapidamente quando algum de nós precisava de ajuda. (...) Quando alguém se casava ou tinha um filho, gostávamos de presentear, (...) nos primeiros quatro anos do meu afastamento da escola, ao final de cada ano, me mandaram uma cesta enorme de chocolates, com um lindo cartão assinado por todos. Isso sempre levantou minha autoestima e me proporcionou vários dias de tranquilidade.</p> <p>Hoje quero não chorar mais, não sofrer mais, não fazer sofrer quem está ao meu lado e gosta de mim. Quero ser normal. Eu não queria tomar remédios nunca mais, nem ir ao psiquiatra. Eu não queria ter ímpetos de revolta. Queria ter minha antiga vida de volta.</p> <p>Meu Deus, como isso dói. (Cap. 14, p. 185)</p>
--	---

Categoria 4: Perdendo o sentido da vida.

A protagonista do livro chega a um extremo da SB onde ela vivencia uma contradição com relação aos afastamentos por saúde e a sua capacidade laborativa que tanto a impulsionou durante toda a carreira, de acordo com Reinhold (2002, apud SILVA, 2006). Ela precisa lidar

com a condição que não tem mais condições de continuar com o trabalho que tanto a motivou anteriormente.

As implicações de uma aposentadoria por invalidez, por situações de adoecimento, passam por questões mais complexas do sistema previdenciário no Brasil, que envolve perda salarial e a crítica de outras pessoas, como tão bem ilustrado na fala de Eunice na temática 4.d. Para Alvin (2006), nos tempos atuais o ócio e uma vida sem ocupações laborais são vistos com conotação negativa e desvalorizada.

Em estudo com indivíduos aposentados por invalidez, (COMIN et al, 2019), referem que a Previdência Social Brasileira adota uma visão contábil das doenças e dos acidentes de trabalho. Retomam as ideias de que o adoecimento do trabalhador deveriam ser tratados com uma perspectiva de responsabilização social, mas acaba-se transformando numa problemática individual, de quem se aposenta, e isto traz um sentimento de vulnerabilidade e desamparo. Desta feita, estar “inválido” perante a lei torna-se um grande desafio, havendo dificuldade destas pessoas reencontrarem novos caminhos. Para muitas pessoas o rompimento com a sociedade produtiva formal pode acarretar instabilidades físicas e emocionais, e é importante que este processo seja compreendido em seu contexto histórico, cultural e econômico.

No caso de Eunice, a aposentadoria por invalidez parece ter contribuído com o agravamento da sua condição, conforme podemos identificar no seu relato demonstrado nas temáticas 4a e 4b que ilustra o quadro 9, apresentado anteriormente. O desgaste emocional vivido por ela levou à três tentativas de suicídio e internações em serviços psiquiátricos.⁴

Nota-se que as internações têm uma função de resgate nas situações de crises, porém em nada ajudam em melhorar o quadro de burnout, aliás, em alguns momentos parece até mesmo piorar a sua condição. Já o apoio familiar e de pessoas próximas, que geram suporte emocional, facilitam à protagonista do livro a se aceitar, compreender-se e encontrar-se diante do turbilhão de eventos que ocorrem na sua vida.

Se alguém toma a ideia de morte como solução para seu desespero, é preciso compreender o conflito como um distúrbio do campo, das relações do indivíduo com o mundo. O suicídio é multicausal e envolve interação de diversos fatores psicológicos, psiquiátricos, econômicos, culturais e religiosos. De acordo com Fukumitsu e Scavacini (2012, p. 198), “As causas são sempre múltiplas, no entanto há, geralmente, algo que desencadeia o ato, como a

⁴ Destaca-se que a questão do tratamento em hospitais psiquiátricos não será abordado neste trabalho pois não se constitui num dos seus objetivos centrais. Por outro lado, não se pode deixar de constatar como este processo não se configurou como sendo de cuidados adequados e acabou por agravar as condições emocionais de Eunice no Burnout

perda de uma emprego, que faz aflorar alguma coisa que já estava no fundo e que tem relação com mais variáveis”.

Segundo Fukumitsu e Scavacini (2012), a pessoa que tenta se matar não consegue lidar com os conflitos, tem dificuldades em lidar com ambivalência de querer viver e querer morrer, valendo-se de ajustes criativos disfuncionais na medida em que tende a responder as situações de forma cristalizada, com uma *awareness* empobrecida. É como se ela não conseguisse mais vislumbrar outras possibilidades de pelear com o seu sofrimento. Sendo assim, a pessoa que pensa no suicídio, pensa e deseja eliminar o sofrimento que se constitui parte de sua existência, mas acaba por confundir o exterminar o seu sofrimento com o exterminar a si mesma.

No caso, de Eunice o ápice do seu sofrimento culminou em tentativas de suicídio, internações psiquiátricas e parece que estas mesmas situações a levaram a um reconhecimento de seu sofrimento, seu desamparo e desesperança que lhe tiraram o sentido de viver.

Marras (2020) discute que nas organizações, tal como estão constituídas, não há espaço para as pessoas se perceberem como são, não há espaço para que o indivíduo perceba suas necessidades e nem como elas são consideradas, atendidas ou não no contexto do trabalho. Os funcionários das organizações geralmente estão focados em atender o que é exigido e esperado nestas instituições e tendem a se afastar ou não reconhecer suas próprias necessidades. “Muitas vezes, se a pessoa não se dá conta de essas necessidades estão lá, estas darão notícias e buscarão formas de se expressar por exemplo, por meio do corpo” (MARRAS, 2020, p. 74).

O trabalho assume um papel central na vida do indivíduo e está intimamente relacionado à sua própria identidade. As pessoas trabalham e contribuem com sistemas previdenciários e esperam se aposentar um dia. Por outro lado, a aposentadoria pode vir acompanhada de um sentimento de vazio, desvalor e depreciação (SILVA, 2012). O sentido à vida e a própria existência podem ficar prejudicados, uma vez que sempre tiveram ancorados na condição de trabalhar e produzir. As próprias situações de ócio e lazer geralmente estão organizadas em torno do labor, incluindo colegas de trabalho, reuniões sociais e festas promovidas pelas organizações, os encontros na hora da alimentação. (SOUZA et al, 2019).

Este aspecto fica evidente no discurso de Eunice ao referir que sente falta dos momentos vividos com os colegas professores em distintas situações de convivência cotidiana, de apoio e ajuda mutuas, de troca de presentes e de comemorações que ocorriam no contexto de convivência com companheiros de trabalho.

Escrever a respeito do que estava passando a auxiliava, porém não era suficiente para amenizar o sofrimento. Ela encontra uma forma de compreender melhor tudo aquilo que estava ocorrendo com ela e com outras pessoas que passavam por situações semelhantes ao conversar

a respeito de sua doença com outros pacientes internados e perceber que tinha outras pessoas passando pelo mesmo processo.

O compartilhar de suas experiências teve um efeito muito positivo em seu quadro de burnout, afinal, agora poderia conversar, conviver, descrever sua vivência e escutar as dos outros. Essa nova etapa em sua vida a estava levando a um nível melhor de vida e de realização pessoal, após ter passado por todos os sofrimentos que o burnout lhe causou.

Diante disso, vale retomar a discussão de Canguilhem sobre saúde-doença, onde ele coloca que “a doença não é uma variação da dimensão da saúde; ela é uma nova dimensão da vida” (CANGUILHEM, 2000, p. 149 apud BONETTI, 2004), que permite ao indivíduo, em sua relação com o ambiente, produzir novas normas de ajustamento. Sob esse olhar, adoecer é estar e se relacionar com o mundo, de forma singular” (SAFATLE, 2011, apud MORAIS; LEÃO, 2017, p. 126).

Quadro 10 – Trechos de relatos da protagonista do livro referentes à categoria 5 - A reconstrução de si e o compartilhar de suas experiências.

Temáticas	Trechos de relatos e falas
<p>5.a. Compartilhando experiências e escrevendo sobre burnout</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O meu único prazer passou a ser o trabalho com uma página do Facebook, no qual divulgo informações sobre o Burnout. A pedido de um colega escrevi uma pequena matéria para a página (Em)Cena – A Saúde Mental em Movimento, do Centro Universitário Luterano de Palmas, contando minha experiência com o Burnout. (Cap. 12, p. 161) • Sinto a urgência de alertar meus colegas e todos os professores, de compartilhar com eles meu sofrimento para preveni-los a tempo de que entrem para esse caminho sem volta que é o burnout. Sempre me preocupou o fato de que meus colegas pudessem pensar que eu estivera apenas “curtindo“ esse período de minha vida. Uma vez que eu mesma desconhecia e depreciava doenças como o burnout ou a depressão (...) muitos de meus amigos (...) não compreendem a concretude e a intensidade do sofrimento pelo qual estou passando e que acomete pessoas com doenças de natureza psicofísica. (Cap. 14, p. 181) • Em julho, (...) abri um blog e comecei a escrever minha história. Com a intenção de espalhar informações sobre o burnout, comecei a pesquisar pela internet e a postar links. (...) em setembro resolvi abrir uma página no Facebook intitulada “Síndrome de Burnout – Professores“. (...) a minha intenção começou a tomar corpo, com a participação de muitos colegas, psicólogos, médicos e interessados em geral. Começaram a aparecer colegas pedindo conselhos, contando seus dissabores e, assim, fui entrando nessa nova fase da vida... Comecei novamente a me sentir útil. O trabalho nas redes sociais tem sido uma fonte de saúde para mim. (...) encontrar um razão para seguir em frente. (...) o reencontro comigo mesma e com minha vocação de ensinar. (...) eu segui uma “receita“ para chegar à Síndrome de Burnout (Cap. 14, p. 182) • O trabalho nas redes sociais faz-me lembrar da rotina da profissão e isso me angustia de diversas formas. Por exemplo: ler as postagens dos professores festejando a chegada das férias dói muito em mim. Eu nunca mais terei férias. • Nunca deixei de pensar em meus colegas de trabalho, desde adoeci e me afastei da escola. Durante todo esse tempo eu não tive descanso. Uma das coisas que me incomodavam era a dúvida se meus colegas sabiam o que eu esta passando. Será que eles sabiam que eu me importava com o que eles

	<p>pensavam a meu respeito? Tão ruim quanto trabalhar sob pressão e estresse constantes é afastar-se do trabalho devido ao burnout.</p> <p>Penso que muitos de meus colegas até perceberam, antes de mim, o processo de meu adoecimento, e me alertaram. (...) Eu torço para que nenhum deles sinta 10% do que eu sinto agora. Dia após dia eu me consumo em angústia, apesar das medicações. Nunca antes eu havia recorrido a medicações psicotrópicas. Isso me abala demais.</p> <p>Sinto a urgência de alertar meus colegas e todos os professores, de compartilhar com eles meu sofrimento para preveni-los a tempo de que entrem para esse caminho sem volta que é o burnout.</p> <ul style="list-style-type: none"> • . Um amigo uma vez me disse que meus depoimentos eram alarmantes. Achei que ele expressou muito bem o problema do burnout: quando o cotidiano de seu trabalho envolve altos níveis de estresse e desvalorização, mantenha o “alarme“ ligado.
5.b. Reintegrando-se	<ul style="list-style-type: none"> • A primeira grande satisfação que eu tive foi ter de volta minha capacidade de concentração durante a leitura... Foram anos sem conseguir atenção suficiente para concluir a leitura de uma simples frase. Meu raciocínio para a fala voltou a se desenvolver e logo eu me vi novamente capaz de articular frases conexas e inteiras, sem precisar fazer um esforço mental imenso. Minha memória e vocabulário também estão se restabelecendo. <p>Hoje tenho que lidar com novas maneiras de usar o meu tempo. A internet, tem sido minha companheira. (...) Desenvolvi uma horta e uma floreira. Cuido da casa de forma insatisfatória, mas já é muito melhor do que enquanto estava em crise.</p> <p>Estou sempre voltada para o estudo da síndrome de burnout. Em minha página da internet converso e troco ideias com profissionais da área e com colegas que estão sofrendo os mesmos problemas.</p> <p>Não há como uma pessoa emocionalmente adoecida conseguir manter o pensamento positivo... (...) A vitória sobre o mal-estar da síndrome pode se encontrar em pequeníssimas atitudes, como esforçar-se para tomar um simples banho. Mas o apoio dos familiares certamente é o melhor de tudo. (Epílogo, p. 202)</p> <ul style="list-style-type: none"> • (...) algo de minha natureza de professora ainda sobrevive em mim. (...) desejo de compartilhar minha história e alertar as pessoas sobre o massacre que está acontecendo silenciosamente com a nossa classe profissional. (...) sendo ignorado ou diminuído e que acontece dentro das escolas, dentro das salas lotadas. Dentro de cada escola abandonada pelo sistema. A cada atitude gestora depreciativa, a cada evento social ou discurso midiático que desvaloriza e desmerece o trabalho docente. Ele está nas telenovelas, nos filmes, nas músicas, nas mídias compradas e deseducadoras, nos conchavos políticos. O massacre acontece com a poluição sonora e visual que atingem níveis absurdos dentro das escolas do país. A cada palavrão, gesto obscuro, a cada soco, empurrão, ameaça, os bons professores estão sendo massacrados. (...) O massacre acontece a cada pacote de provas e trabalhos levados para a casa e que nos impedem de descansar e fazer coisas pessoais nos finais de semana. (...) com o preenchimento daquele obsoleto, arcaico, retrógrado livro de chamada. <p>(...) quando um professor diz que não aguenta mais e ouve como resposta esse argumento:</p> <p>- Você escolheu essa profissão. Se não está satisfeito, mude-se! Você não é uma árvore!</p> <p>Não, eu não sou uma árvore. Sou um ser humano! Não foi isso que eu escolhi! Eu escolhi uma profissão segura, respeitosa, digna e socialmente valorizada. (...) uma profissão que me permitiria trabalhar dando o melhor de mim!</p> <p>Portanto, eu gostaria de receber um mínimo de compreensão e solidariedade daqueles que já me viram trabalhando dessa maneira! (...) eu me consumi.</p> <p>Mas eu me quero de volta! (Epílogo, p. 203)</p>

Categoria 5 - A reconstrução de si e o compartilhar de suas experiências.

Marras (2020) refere que a maioria dos ambientes profissionais não prioriza nem valoriza as necessidades individuais e pressiona o indivíduo para a produção, para seguir o determinado. Desta forma, as organizações não promovem relações dialógicas e nem propiciam o desenvolvimento individual.

Segundo a autora, o desequilíbrio da homeostase da pessoa surge da necessidade e que é capacidade de interagir com o ambiente e mobilizar-se para satisfação de suas necessidades é que promove o retomar do equilíbrio e o que mantém o indivíduo saudável. Quando não ocorre este movimento, quando não consegue perceber e discriminar suas necessidades na hierarquia que se apresenta naquele momento, a pessoa passa a vivenciar um processo não-saudável. Ao contrário, para que haja movimentos em direção ao processo saudável é preciso que haja contatos de boa qualidade que promovam ajustes criativos funcionais e não obsoletos ou cristalizados. Por sua vez, as organizações não se constituem, em sua maioria, um campo que proporcione estes tipos de contatos e de ajustes.

Nas organizações e ambientes profissionais existe uma pressa para se atingir os resultados e não há tempo e nem espaço para as pessoas e suas necessidades individuais. Assim, o indivíduo não consegue desenvolver seu autossuporte e nem ficar *awareness* de si neste campo. Atende à demanda da instituição, do produzir, de ser reconhecido como bom profissional em detrimento às suas necessidades.

Eunice perdeu o sentido de sua vida ao se perceber adoecida e improdutiva. Dar-se conta do que estava vivenciando foi ameaçador. Em Gestalt-terapia, pode-se compreender que os sintomas evidenciam um desequilíbrio do organismo que falha em identificar e/ou satisfazer suas necessidades em acordo com as demandas e oportunidades do mundo. O processo de autorregulação do indivíduo constitui-se por constantes desequilíbrios e retomadas do processo de crescimento, havendo um constante interjogo entre necessidades, recursos pessoais e demandas do contexto, que mobilizam os indivíduos a buscarem novas alternativas, chamadas de ajustes criativos. Assim, os sintomas se configuram na verdade como um ajuste criativo, na medida em que se constitui numa tentativa de solucionar o conflito existente na relação do indivíduo com o mundo. O sintoma serve como um alerta à pessoa de que seu organismo está em desarmonia. No entanto, entrar em contato e ficar *awareness* disto pode ser um processo difícil, mas acaba sendo o recurso fundamental para surgimento de outros ajustes criativos possíveis, menos cristalizados, mais fluidos e relacionados à escolhas mais autênticas da pessoa (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997).

É importante salientar que “A doença é uma situação inacabada por excelência, podendo ser acabada pela morte ou pela cura” (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997, p.79, apud FUKUMITSU, 2017).

E ainda com relação ao ser humano, “A capacidade de interagir com o mundo, ciente de suas próprias necessidades, e mobilizar-se para satisfazê-las e retomar o equilíbrio é o que torna o indivíduo saudável” (MARRAS, 2020, p.69).

Marras (2012) ressalta que apesar do sofrimento vivido no contexto do trabalho, este sofrimento geralmente não leva a uma reflexão e sim a uma busca de corresponder à expectativa do meio ou o que a pessoa imagina ser esperado dela. Enquanto surgem novos desafios, novas promoções a pessoa continua trabalhando até que surja a demissão, a aposentadoria e/ou adoecimento e isto confronta o indivíduo à necessidade de lidar com o conflito que passa a ser inadiável. E é a partir deste conflito, deste confronto entre demandas internas e externas que podem se originar ajustes criativos mais saudáveis que possibilitem a retomada ao crescimento.

No caso de Eunice, a protagonista do livro aqui discutido, podemos constatar este processo: ela consegue emergir de um grande sofrimento e retomar seu processo saudável, seu potencial de desenvolvimento através do partilhar de suas experiências com o outro. Ela consegue reconhecer suas necessidades e seus recursos para lidar com o contexto educacional e direciona criativamente seu potencial para ajudar a cuidar de outras pessoas com burnout.

Orientar, alertar e explicar aos outros como foi passar por tudo isso que ela passou funcionou como tratamento e repercutiu em sua melhora. A confecção do livro, onde conseguiu publicar tudo o que havia escrito neste anos em que lutou para se entender melhor e compreender o que estava passando, foi de fundamental importância para externar o que estava vivenciando.

Os seus projetos e ideais de ser professora, de ensinar, orientar, explicar, puderam ser retomados, por novos caminhos, com novos ajustes, com a sua nova atuação, agora junto aos professores, profissionais de saúde e outros interessados em saber mais a respeito do burnout.

Ela se reintegra à sociedade e se reintegra internamente, talvez não de uma maneira total, mas este novo momento a conduz a retomar um sentido para sua existência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No contexto organizacional, as pessoas se juntam, aceitam projetos, buscam promoções e tentam satisfazer suas necessidades, num dado momento, que variam de trazer sustento à família, busca de status social, sentir-se pertencente ou participar de um propósito. Contudo, as necessidades modificam-se assim como mudam os colegas, os planos e estratégias da instituição onde se está inserido e isto vai exigir ajustes criativos da pessoa às suas demandas internas e externas. Paralelamente, as instituições tendem a cobrar melhor performance, novos desafios “fisgam o herói ou heroína dentro do profissional. E a pessoa, onde fica?” (MARRAS, 2020).

O questionamento deste estudo é sobre a vivência de uma educadora com Síndrome de Burnout. Remete a discussões sobre como se apresentam os sintomas da SB e suas implicações na existência da professora, desde seu idealismo e dedicação iniciais até seu adoecimento, aposentadoria por invalidez, perda de sentido da vida com sucessivas tentativas de suicídio. Para além disto, discute a capacidade do indivíduo se recuperar, de se reinventar, de se ajustar criativamente e manter-se como educadora.

A psicologia como ciência e profissão tem se mostrado como um importante recurso para abordar a SB, identificando os sinais e sintomas e agindo de forma preventiva, protetiva, psicoeducativa e propondo intervenções. A participação da psicologia, neste sentido, pode ocorrer em distintos campos de atuação igualmente importantes e complementares: psicologia escolar, psicologia organizacional e do trabalho, e psicologia clínica.

O estudo com uso da metodologia de análise da narrativa mostrou-se adequado aos objetivos deste trabalho, corroborando apontamentos de Comin e outros (2019) e de Dutra-Thomé; Alencastro e Koller (2014), demonstrando assim ser um caminho viável para se ampliar investigações sobre o tema numa perspectiva fenomenológica.

Considera-se que a pesquisa aqui apresentada conseguiu alcançar os objetivos inicialmente elencados, ainda que não esgote, de maneira alguma, as reflexões sobre o tema da SB, que se fazem tão urgentes, especialmente nos tempos atuais que em convivência com a COVID tem trazido tantos desafios aos educadores. Aliás, denota-se aqui que o presente estudo não adentrou a esta questão, por motivos operacionais e logísticos, mas destaca a fundamental importância de se prosseguir com investigações neste aspecto.

Por fim, salienta-se que a síndrome de burnout é uma doença nova da sociedade atual e cada vez mais percebe-se profissionais acometidos por ela. Os professores são um percentual alto destes comprometidos e muito se perde em investimentos na educação, seja nas salas de

aula, ou mesmo na formação dos professores que depois se afastam de suas funções e desistem de suas carreiras.

Se considerarmos que estes professores acometidos pela SB eram justamente os profissionais mais empenhados e que tinham uma dedicação ao trabalho que prestavam, pode-se considerar maior ainda o prejuízo para o Estado, como para a Educação.

O relato da professora neste livro utilizado como fonte de dados demonstra a real situação do trabalhador de educação no Brasil e não só dele, mas de outros acometidos pela SB. Percebe-se, pelos dados estatísticos utilizados na bibliografia deste trabalho, que muitos professores estão em processo de adoecimento por burnout e nem sabem. Moreno-Jimenez e outros (2002) apresentam estatísticas de 2/3 de professores pesquisados com características sintomáticas de SB. Destes, poucos chegam à situação extrema vivenciada pela protagonista do livro, porém, fica uma questão de quantos professores são acometidos pela forma mais grave da doença e não se trataram ou receberam atendimento adequado?

Evidencia-se que a psicologia, como área da saúde, tem um papel importante no compromisso social, na investigação, na prevenção em desenvolver propostas de intervenção na SB que não seja apenas no campo dos conhecimentos da psicologia organizacional, mas também no contexto da psicologia escolar e da clínica. Observou-se que a protagonista do livro teve uma longa jornada até conseguir encontrar um diagnóstico e tratamento eficiente. Passando por erros de diagnóstico e até iatrogenia. É importante ao profissional de saúde saber mais a respeito da SB e atender adequadamente aos acometidos pelo burnout.

Para o autor desta pesquisa, o aprofundamento no conhecimento da síndrome de burnout, foi enriquecida pelo estudo do vasto material encontrado na literatura e pela orientação recebida dos professores que auxiliaram na produção desta monografia. Sem dúvida, este enriquecimento profissional e pessoal veio contribuir para aperfeiçoamento na formação em psicologia. Além disso, permitiu uma ampliação do olhar e compreensão da importância do tema e uma reflexão e reconhecimento das inúmeras possibilidades e contribuições da psicologia no sentido de pesquisar, prevenir e intervir na SB.

Fica aqui, em suma, a ideia de que a SB vivenciada por Eunice retrata o quanto ela queria fazer muito e podia fazer pouco, exemplificando uma realidade de muitos educadores no contexto nacional.

REFERÊNCIAS

ALONSO, Angela. Métodos qualitativos de pesquisa: uma introdução. IN: ABDAL, Alexandre et al. **Método de pesquisa em Ciências Sociais: Bloco qualitativo**. São Paulo: CEBRAP, p. 8-23, 2016.

ALEGRIA, Carla Machado. Implicações da Gestalt-terapia frente às relações de Hiperconsumo. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 964-977, dez 2019

ALVIN, Mônica Botelho. A relação do homem com o trabalho na contemporaneidade: uma visão crítica fundamentada na Gestalt-Terapia. **Estudos e pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, ano 6, n. 2, p. 122-130, 2º sem. 2006.

ARRAZ, Fernando Miranda. A síndrome de Burnout em docentes. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. São Paulo, ano 3, ed. 6, v. 7, p. 34-47, jun. 2018.

AREIAS, Maria Elenice Quelho; COMANDULE, Alexandre Quelho. Qualidade de vida, estresse no trabalho e síndrome de burnout. In: VILARTA, R.; CARVALHO, T.; GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G. **Qualidade de vida e fadiga institucional**. Campinas: IPES Editorial, 2006. p. 183-202.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BENEDETTI, Kátia Simone; MARCO, Íris de. **Eu, professora e Burnout**: como o sistema público de ensino adocece professores dedicados e prejudica alunos interessados. Curitiba: Juruá, 2016.

BÖCK, Vivien Rose; SARRIERA, Jorge Castellá. O grupo operativo intervindo na Síndrome de *Burnout*. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**. São Leopoldo, v. 10, n. 1, p. 31-39, 2006.

BRITO, Maria Alice Queiróz. Busca do sentido ou perda da identidade? Lidando com os padrões socialmente impostos. In: FRAZÃO, Lilian Meyer (org.). **Questões do humano na contemporaneidade**: olhares gestálticos. São Paulo: Summus, 2017, p. 49-69.

CARLOTTO, Mary Sandra. A síndrome de burnout e o trabalho docente. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 7, p. 21-29, jan./jun. 2002.

_____; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Síndrome de Burnout: uma doença do trabalho na sociedade do bem-estar. **Aletheia**, Canoas, n. 25, p. 203-205, jan./jun. 2007.

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

_____. Prevenção da síndrome de burnout em professores: um relato de experiência. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 31-39, jan./jun. 2014.

CASTRO, Fernando Gastal de; ZANELLI, José Carlos. Síndrome de *burnout* e projeto de ser. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 17-33, dez. 2007.

COMIN, Fabio Scorsolini et al. Adoecimento e aposentadoria: relato de uma experiência profissional em aconselhamento psicológico. **Revista Psicologia e Saúde**, São Paulo, v.11, n. 2, mar./ago. 2019.

DALCIN, Larissa; CARLOTTO, Mary Sandra. Avaliação de efeito de uma intervenção para Síndrome de *Burnout* em professores. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 22, n. 1, p.141-150, jan./abr. 2018.

DAVI, Isabel Alexandra dos Santos Aniceto do Carmo. **Burnout em professores: a sua relação com personalidade, estratégias de coping e satisfação com a vida**. 2011. 103 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Curso de Mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapia, Lisboa, 2011.

DIEHL, Liciane; CARLOTTO, Mary Sandra. Conhecimento de professores sobre a síndrome de burnout: processo, fatores de risco e consequências. **Psicologia em saúde**. Maringá, v. 19, n. 4, p. 741-752, out./dez. 2014.

DUTRA-THOMÉ, Luciana; ALENCASTRO, Luciano da Silva; KOLLER, Silvia Helena. A narrativa como proposta metodológica para o estudo do burnout. **Psicologia & Sociedade**. Porto Alegre, 26(n.sp.), 107-116, 2014.

EUNICE. *In*: Significado dos Nomes – Dicionário de Nomes Próprios. Porto: 7Graus, 2008-2021. Disponível em <<https://www.dicionariodenomesproprios.com.br/eunice/>> Acesso em: 16 nov. 2021.

FUKUMITSU, Karina Okajima; SCAVACINI, Karen. Suicídio e manejo psicoterapêutico em situações de crise: uma abordagem gestáltica. **Revista da Abordagem Gestáltica - Phenomenological Studies**, v. 19, n. 2. p.198-204, jul./dez. 2013.

GALLI, Loeci Maria Pagano. Um olhar fenomenológico sobre a questão da saúde e da doença: a cura do ponto de vista da Gestalt-terapia. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**. Rio de Janeiro, ano 9, n.1, p. 58-70, 1º sem. 2009.

GONÇALVES, Nandara de Oliveira; ESTRELA, Dieferson da Costa. Prevalência da síndrome de Burnout em professores de Ciências e Biologia em escolas públicas da microrregião Pires do Rio, GO. **Multi-Science Journal**. Urutaí, v. 1, n. 10, p. 83-90. 2018. Disponível em <<https://www.ifgoiano.edu.br/periodicos/>> Acesso em: 27 fev. 2020.

KOGA, Gustavo Kendy Camargo et al. Fatores associados a piores níveis na escala de *Burnout* em professores da educação básica. **Cadernos Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 268-275, 2015.

LIPOVETSKY, Gilles. **A sociedade da decepção**. Lisboa: Edições 70, 2015.

MARRAS, Margaret. A preservação do eu nas organizações: uma abordagem preventiva. In: MARRAS, Margaret (Org.). **Angústias contemporâneas e Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2020. Cap. 4, p. 64-94.

MAZON, Vânia; CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**. Canoas, v.60, n. 1, 2008.

METRÓPOLES. **Servidores da educação são os que mais sofrem de doenças mentais no DF**. Disponível em: <<https://www.metropoles.com/distrito-federal/servidor/servidores-da-educacao-sao-os-que-mais-sofrem-de-doencas-mentais-no-df>> Acesso em: 05 jun. 2020.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social. In: _____ (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 34ª ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2015.

MORAES, Daniela Nogueira; COSTA, Paulo Victor Rodrigues da. **Adoecimento e sofrimento nas organizações derivado do assédio moral na visão da Gestalt-terapia**. Revista IGT na Rede, v.15, n.29, pp-281-309, 2018. Disponível em: <<http://www.igt.psc.br/ojs>> Acesso em: 22 nov.2021.

MORAIS, Silvia Raquel Santos de; LEÃO, Giselle Dark Batista. Compreensões de adoecimento psíquico segundo educadora afastada do trabalho em Juazeiro-BA. **REVASF**. Petrolina, v. 7, n.12, p. 80-99, abr., 2017

MORENO-JIMENEZ, Bernardo et al. A avaliação do *burnout* em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED. **Psicologia em estudo**. Maringá, v. 7, n. 1, p. 11-19, jan./jun., 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde: CID-10 Décima revisão. Trad. de Centro Colaborador da OMS para a Classificação de Doenças em Português. vol. 2, 3 ed. São Paulo: EDUSP, 1996.

PENTEADO, Regina Zenella; NETO; Samuel de Souza. Mal-estar, sofrimento e adoecimento do professor: de narrativas do trabalho e da cultura docente à docência como profissão. **Saúde e Sociedade**. São Paulo, v.28, n.1, p. 135-153, 2019.

PERLS, Frederick; HEFFERLINE, Ralph; GOODMAN, Paul. **Gestalt terapia**. São Paulo: Summus Editorial, 1997.

SILVA, Maria Emília Pereira da. *Burnout: por que sofrem os professores?* **Estudos e Pesquisas em Psicologia**. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2006.

SILVA, Nilson Rogério et al. O trabalho do professor, indicadores de burnout, práticas educativas e comportamento dos alunos: correlação e predição. **Rev. Bras. Ed. Esp.**, Marília, v. 21, n. 3, p. 363-376, jul./set., 2015.

SILVA, Patrícia Bessa. **Gestalt-Terapia e cuidado em saúde mental: um diálogo possível e necessário**. Revista IGT na Rede, v. 9, n. 17, p. 210-222, 2012. Disponível em: <<http://www.igt.psc.br/ojs>> Acesso em: 26 nov. 2021.

SOUZA, Mariângela Carvalho et al. Preparação para a aposentadoria e ócio: possíveis contribuições da abordagem Gestáltica. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 20, n. 2, p. 119-129, jul./dez., 2019.