

**Rômulo Terminelis da Silva**

Mestre, Doutor e Pós-Doutorado pela Universidade Católica Dom Bosco – UCDB;  
Doutor em Psicologia da Saúde pela  
UNIVERSITÉ DES SCIENCES DE L'HOMME DE PARIS – ULSHP;  
Ph.D. Em Ciências da Educação - University Logos Internacional – UNILOGOS.

**RESUMO**

O objeto do artigo é o Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de *Burnout*) – Uma Realidade Educacional e Escolar Focada na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada no Município de Cantá, Estado de Roraima. A síndrome de burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberger, um médico americano. O transtorno está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde). A sua principal característica é o estado de tensão emocional e estresse crônico provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso. O enfoque dessa investigação é quantitativo com ajuda de técnicas qualitativas, atingindo um nível correlacional, explicativo, exploratório, descritivo de desenho não experimental, bibliográfico, investigação de campo e método hipotético-dedutivo. Observou-se que o stress e o esgotamento profissional é causado por diversos fatores, principalmente de ordem psicológica, financeira, física e social, tendo em vista que o stress, nesse contexto, constitui uma forma de distúrbio que pode ser evitado através da intervenção de um especialista. Evidentemente, que os fatores do esgotamento profissional na vida do professor, têm manifestado com graves consequências, influenciando diretamente na produtividade cognitiva do aluno em sala de aula, além de culminar em graves problemas psicossomáticos, prejudicando o quadro de saúde de modo holístico, além da perda do prazer pela profissão. O esgotamento profissional é caracterizado pela perda do prazer profissional, definido pela síndrome de *burnout* de professores, é conhecida como uma exaustão física e emocional que começa com um sentimento de desconforto e pouco a pouco aumenta à medida que a vontade de lecionar gradualmente diminui perdendo o prazer do mesmo.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout; professor; esgotamento profissional

## INTRODUÇÃO

A síndrome de burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberger, um médico americano. O transtorno está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde).

A sua principal característica é o estado de tensão emocional e estresse crônico provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso.

Profissionais das áreas de educação, saúde, assistência social, recursos humanos, agentes penitenciários, bombeiros, policiais e mulheres que enfrentam dupla jornada correm risco maior de desenvolver o transtorno.

O tempo influi no prognóstico para o paciente. Quem, exaurido, arrasta-se por meses ou anos no trabalho, por vezes até o colapso total, prejudica as próprias chances de cura. É por essa razão que especialistas aconselham a levar a sério sinais de alarme como falta de vontade, cansaço e exaustão, sobretudo quando persistentes.

O sintoma típico da síndrome de burnout é a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas, como ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo, baixa autoestima.

Dor de cabeça, enxaqueca, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de asma, distúrbios gastrintestinais são manifestações físicas que podem estar associadas à síndrome.

O docente que tem uma vida descontrolada emocionalmente sofre com suas preocupações, além de desenvolver outras doenças, como a gastrite, a úlcera, a hipertensão, o estresse também aumenta o risco de infarto e diabetes, prejudicando a saúde física e emocional do professor no contexto escolar e fora dele.

Sabe-se hoje em dia que o grande carro chefe para o esgotamento profissional ou a **Síndrome de Burnout** do professor é o “trabalho”, e sua carga excessiva de contratos de trabalho que o professor exerce que é um erro, se sobrecarregar só pela questão financeira, sem pensar nas outras consequências que afetaram sua saúde emocional, psicológica e física. Analisando a questão financeira, o dinheiro nenhum traz paz e sossego.

O professor que perde o prazer de produzir e lecionar, as suas aulas são mortas, de participação, conteúdo, currículo, prática pedagógica. Fica patente um relaxamento total, aonde o professor vai só cumprir a carga horário ou a frequência do dia, para não pegar falta. O professor até vai à escola, se torna um corpo presente dentro da instituição, porém emocionalmente está fora de lá. Porque o esgotamento profissional afasta todo o interesse de tornar aquele professor atuante, diante de seus alunos, entra ano sai ano, e permanece a mesma situação rotineira.

Com o a síndrome de Burnout o professor perde real interesse, de produzir como professor perde o prazer totalmente de lecionar, perde até o prazer pela profissão. Quando o professor chega nesse estágio ele precisa procurar ajuda de especialistas, para superar essa doença emocional que afeta a classe como um todo.

Deste modo, o presente artigo visa constatar como ocorre o equilíbrio entre trabalho e vida particular do professor da referida escola campo. Sugerir mudanças no estilo de vida desses profissionais a fim de prevenir ou tratar a síndrome do esgotamento profissional.

## **METODOLOGIA**

A investigação tem um enfoque quantitativo, porém utiliza técnicas de enfoque qualitativo. O nível de profundidade é correlacional, explicativo, exploratório, descritivo de desenho não experimental, bibliográfico, com investigação de campo e método hipotético-dedutivo. Essa escolha ocorre pelo fato da preocupação do investigador não ser apenas com a os índices de pesquisa a que se referem a números e quantificação de dados, mas, com o entendimento e a percepção interpretação do que a pesquisa de campo na Escola Estadual Mario Homem de Melo, Localizada na Vila Serra Grande I Município de Cantá – Roraima descreve através dos fatos estudados realizados na devida escola. Nessa abordagem foi estudado e pesquisado questões sobre o Professor e o Esgotamento Profissional (A Síndrome de Burnout) que envolve o professor. A abordagem dessa pesquisa ocorreu através da análise da coleta de dados e questionários de pesquisa quantitativa e qualitativa, dentro da ótica do processo metodológico e analítico, na referida escola campo aplicado ao professor. O levantamento dos dados coletados possibilitará descrever a realidade encontrada na escola campo.

A amostra da pesquisa foi realizada com professores que atuam na Escola Estadual Mario Homem de Melo, está localizada na Vila Serra Grande I, no município de Cantá, estado de Roraima.

Conforme o desenvolvimento do estudo, a pesquisa campo foi realizada, com um questionário aplicado a 9 professores, onde foi formulado 29 perguntas para os professores, sendo 15 delas aberta e fechadas e 14 questões fechadas.

Da equipe de professores entrevistados são num total de 7 mulheres e 2 homens. Ao longo dos tempos o papel do professor vem sendo associada à imagem feminina por ter suas características consideradas meigas, delicadas e com maior atenção. Das professoras entrevistadas 6 são casadas e 1 solteiras e os 2 professores são casados.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Conforme NAGOSKI, Emily, Amelia Nagoski (2020, p.12) Em *Down Girl: The Logic of Misogyny*, a filósofa Kate Manne descreve um sistema no qual se espera que um tipo de pessoa, “dar seres humanos”, dê seu tempo, atenção, amor e corpo voluntariamente, silenciosamente, a outra pessoa, “pessoas”. O que se quer dizer com essas declarações é que as pessoas têm uma obrigação moral de expressar sua personalidade, enquanto aqueles que doam são seres humanos têm a obrigação moral de dar sua personalidade a outras pessoas. Adivinhe de que lado as mulheres estão. Na vida cotidiana, a flexibilidade é muito complexa e sutil, mas vamos considerar a versão dos desenhos animados: os doadores humanos são “menos que observadores e amorosos”. Humanidade aos seres humanos, para que possam exercer sua plena personalidade. Espera-se que os doadores desistam de seus recursos ou trabalho – um emprego, uma instituição de caridade, um corpo. São todos humanos. Os doadores humanos devem, em todas as circunstâncias e em todas as circunstâncias, ser gentis, felizes, calmos, generosos e atenciosos com os outros, o que significa que nunca serão mesquinhos, zangados, deprimidos, ambiciosos ou obcecados com suas necessidades (NAGOSKI, 2020).

Não se espera que os doadores precisem de nada. Se eles têm a coragem de pedir ou, se Deus o proíbe, de exigir algo, estão violando seu papel de doadores e podem ser punidos. E se o doador não fizer uma doação justa e amorosa ou não der o que a pessoa quer, ela pode ser punida, humilhada ou destruída. Se tentássemos estabelecer um sistema de extermínio de metade da população, não conseguiríamos criar algo muito eficaz (NAGOSKI, 2020).

Conforme NAGOSKI, Emily, Amelia Nagoski (2020, p.12)

A exaustão emocional acontece quando ficamos presos numa emoção e não podemos avançar no túnel. Na Síndrome do doador humano, o doador não pode perturbar ninguém com algo inconveniente como emoções, de modo que os doadores ficam aprisionados numa situação em que não têm liberdade para se mover no túnel. Poderiam até ser punidos se o fizessem. O seu corpo, com seu instinto de autopreservação, sabe de alguma forma que a Síndrome do doador humano está matando você aos poucos. Por isso você está sempre querendo experimentar o mindfulness, o suco verde e qualquer outro método de autocuidado que esteja na moda. Mas esse instinto de autopreservação enfrenta uma síndrome que insiste que a autopreservação é algo egoísta, e assim seu empenho em cuidar de si mesma pode até piorar as coisas, desencadeando novas formas de punição por parte do mundo ou de você mesma, pois... como você ousa? A Síndrome do doador humano é a nossa doença.

Conforme (NAGOSKI, 2020) a exaustão emocional ocorre e acontece quando estamos emocionalmente presos e incapazes de avançar no túnel como se não tivesse saída. Na Síndrome do Doador Humano, o doador não pode distrair ninguém com algo tão perturbador quanto emoções, então os doadores ficam presos em uma situação em que não se sentem confortáveis em se mover no túnel. Eles podem ser punidos por isso. Seu corpo, com seu sistema imunológico, de alguma forma sabe que a Síndrome do Doador Humano está matando você lentamente, é preciso ter uma via de mão dupla, é importante que haja retorno para não ser somente doador de emoções. É por isso que você sempre quer experimentar outra maneira elegante de cuidar de si mesmo. Mas esse senso natural de autodefesa é atormentado por uma doença que enfatiza o autocontrole, de modo que seus esforços de autocuidado podem piorar as coisas, causando novas formas de punição do mundo ou de si mesmo. A Síndrome do Doador Humano é a nossa doença.

Em suma, as emoções são túneis. Se os percorremos até o fim, acabamos chegando à luz. Nagoski (2020, p.10). Em suma, as emoções são uma tarefa árdua e diária que se enfrenta. Se passarmos por pelo Túnel até o fim, acabamos chegando à luz. A fadiga ocorre quando estamos emocionalmente esgotados. Podemos ficar presos apenas porque estamos constantemente expostos às emoções – nosso amor está lá, o dia todo, todos os dias, mesmo que estejamos apenas pensando, então estamos presos em nossos desejos. Ou porque voltamos todos os dias para um trabalho estressante. Não surpreendentemente, “o trabalho dos ajudantes” é extremamente estressante – lidamos com as necessidades ou as necessidades do dia, dia após dia. Não surpreendentemente, criar filhos é tedioso - a criação dos filhos não termina aí. Ele sempre passa pelo túnel (NAGOSKI, 2020)

Segundo NAGOSKI, Emily, Amelia Nagoski (2020, p.09)

Uma questão de EXAUSTÃO EMOCIONAL Quando começamos a contar a várias mulheres que estávamos escrevendo um livro intitulado Burnout, ninguém perguntava “O que é burnout?” (Quase sempre perguntavam: “Já saiu? Posso ler?”). Todo mundo intuitivo que é “burnout”; sabemos como é a sensação no corpo e como ela mói nossas emoções. No entanto, quando foi cunhado em 1975 por Herbert Freudenberger, o termo técnico era definido por três componentes: 1. Exaustão emocional — a fadiga decorrente do excesso de dedicação, por tempo demais; 2. Despersonalização — depleção, ou esgotamento, da empatia, da dedicação e da compaixão; 3. Um senso de realização reduzido — a insuperável sensação de futilidade das coisas: sentir que nada que realiza faz diferença.

Todo mundo descobre o que é a Síndrome de burnout, sabe-se como se sentem no corpo e como digerem as emoções na vida de uma pessoa. O desafio docente no âmbito educacional estará sujeito a esta exaustão psicológica, física e emocional. No entanto, quando foi inventado em 1975 por Herbert Freudenberger, o termo técnico foi definido em três termos: 1. Exaustão emocional - fadiga causada pelo compromisso excessivo e de longo prazo; 2. Isolamento pessoal – diminuindo, ou diminuindo, empatia, devoção e compaixão; 3. Redução da sensação de realização — uma invencível sensação de vazio: uma sensação de realização que faz a diferença.

Segundo NAGOSKI (2020, p.09)

E agora vamos entrar no terreno dos eufemismos: o burnout é algo muito comum. De 20 a 30% dos professores dos ensinos básico e médio nos Estados Unidos apresentam uma propensão significativa para altos níveis de burnout. Índices equivalentes são encontrados entre professores universitários e trabalhadores humanitários internacionais. Entre profissionais da área médica, o burnout pode chegar a 52%. Quase todas as pesquisas sobre o tema são feitas em relação ao trabalho — especificamente entre “pessoas que ajudam outras pessoas”, como professores e enfermeiras —, mas vêm ganhando terreno as pesquisas na área do “burnout parental”. Nesses quarenta anos desde a formulação original, as pesquisas indicaram que o primeiro elemento do burnout, a exaustão emocional, está mais fortemente ligado a impactos negativos em nossa saúde, nos relacionamentos e no trabalho — especialmente para as mulheres.

De acordo NAGOSKI (2020) o primeiro elemento da síndrome de burnout na vida do docente, está voltado para a exaustão emocional, está mais fortemente ligado a impactos negativos na saúde 20-30% dos professores do ensino médio e do ensino médio nos Estados Unidos têm uma tendência significativa para altos níveis de fadiga, essa tendência alcança professores em todo o mundo. Os professores da educação básica que envolve a educação infantil, ensino fundamental e ensino médio vivem o desafio cotidiano no ambiente escolar e fora dele no que diz respeito a síndrome de burnout. Padrões iguais estão disponíveis entre professores universitários e trabalhadores humanitários internacionais.

Em seu nível básico, as emoções envolvem a liberação de elementos neuroquímicos no cérebro, em resposta a outro estímulo. Você vê do outro lado da sala uma pessoa atraente, seu cérebro libera uma série de elementos químicos e isso provoca uma série de mudanças Fisiológico - o coração bate mais rápido, os hormônios se movem novamente o estômago explode. Ela respira fundo e suspira. (NAGOSKI, 2020).

Segundo NAGOSKI (2020, p.10)

Emoção é isso. Automático e instantâneo. Acontece em todo lugar, e afeta tudo. E acontece o tempo todo — sentimos muitas emoções diferentes simultaneamente, mesmo em reação a um único estímulo. Você pode sentir a necessidade de abordar a pessoa que a atrai, mas também, ao mesmo tempo, o impulso de dar as costas e fingir que não a viu. Entregues à sua dinâmica própria, as emoções — essas reações instantâneas do corpo inteiro a algum estímulo — acabam por si mesmas. Sua atenção se desvia do objeto da atração para alguma outra coisa, e a empolgação da paixãoite acaba cedendo, até que aquela pessoa especial volta a passar pela sua mente ou cruzar o seu caminho. O mesmo acontece no caso da pontada de dor que sentimos quando alguém é cruel conosco ou daquela sensação de nojo quando cheiramos algo desagradável. Simplesmente passa.

A emoção desempenha papel importante na saúde mental do professor, é o sentimento padrão e rápido e acontece em todos os lugares e afeta tudo que está relacionada ao docente. E isso acontece o tempo no convívio social, profissional e psicológico do docente, seguida de tantas emoções diferentes ao mesmo tempo, mesmo quando se está recebendo uma bênção. As sensações das emoções são tamanhas, elas têm efeito benéfico quando não extrapola o senso do controle e satisfação pessoal, tudo em demasia nas funções hormonais pode desencadear a ansiedade que é base para depressão e para o estresse.

O relato de experiência da professora Julie, professora de música de ensino médio, e a ansiedade vem de um acúmulo de estresse que nunca acaba, dia após dia, é um exemplo marcante de como essa síndrome de burnout pode mudar a história de vida de um docente, conforme NAGOSKI (2020, p.19,20):

“Decidi largar o emprego e começar a vender drogas.” Foi assim que Julie respondeu quando sua amiga Amelia perguntou “Como vai?”, no sábado anterior ao início do ano letivo. Estava brincando, claro... só que não. Ela é professora de ensino médio. Seu burnout tinha chegado a uma intensidade em que a simples expectativa do início do primeiro semestre acionava um nível de pavor que já a fazia lançar mão da garrafa de Chardonnay às duas da tarde. Ninguém gosta da ideia de que a professora dos filhos se encontre em tal estado de exaustão, amargurada, bebendo durante o dia, mas Julie não é a única. O burnout — com o cinismo que o acompanha, a sensação de impotência e, sobretudo, a exaustão emocional — é algo assustadoramente comum. — Fiquei sabendo da história da professora que apareceu no

primeiro dia de aula bêbada e sem calça, e pensei: “Pela graça de Deus não era eu”— disse Julie a Amelia, do fundo da sua primeira taça de champanhe. — O medo é a ansiedade turbinada — comentou Amelia, lembrando de sua época de professora de música de ensino médio —, e a ansiedade vem de um acúmulo de estresse que nunca acaba, dia após dia.

— Sim — concordou Julie, enchendo a taça de novo. — O problema para uma professora é que não dá para se livrar das causas do estresse — disse Amelia. — E não estou me referindo aos alunos. — Não é? — concordou Julie. — Os alunos são o motivo de eu estar lá. O problema é a burocracia, a papelada, essa droga toda. — E não dá para se livrar desses fatores de estresse — continuou Amelia —, mas dá para se livrar do estresse propriamente dito. Basta saber como completar o ciclo da reação ao estresse. — Sim — repetiu Julie, enfática. E acrescentou: — Mas como assim completar o ciclo?

O desafio docente diante do estresse, da fadiga, da exaustão seja ela psicológica, física, social, emocional em grande escala, pode ocasionar a síndrome de burnout e o comprometimento com a carreira profissional. Saber lidar com essa junção de emoções internas e fatores externos tem sido uma complicação para o profissional docente em exercício. O exemplo da professora Julie só mostra a verdadeira realidade que acontece com vários docentes em todos os níveis da educação. Não adiante tapar os olhos para essa realidade.

Conforme NAGOSKI (2020, p.21):

Estresse é a alteração neurológica e fisiológica que acontece no nosso corpo quando nos deparamos com uma dessas ameaças. Uma reação adaptativa, do ponto de vista evolutivo, que nos ajuda a lidar com coisas como, por exemplo, ser perseguido por um leão ou atacado por um hipopótamo.<sup>1</sup> Quando nosso cérebro se dá conta da presença do leão (ou do hipopótamo), aciona uma “reação ao estresse” genérica, uma cascata de atividade neurológica e hormonal que desencadeia alterações fisiológicas para nos ajudar a sobreviver: a epinefrina instantaneamente joga sangue nos músculos, os glicocorticoides nos mantêm em movimento e as endorfinas nos ajudam a ignorar o desconforto da coisa toda. O coração bate mais rápido, de modo que o sangue é bombeado com mais força, e assim a pressão sanguínea aumenta e respiramos mais depressa (a avaliação do funcionamento cardiovascular é um conhecido recurso dos pesquisadores para estudar o estresse).

A depressão e o estresse são mudança neurológicas e físicas que ocorre em nossos corpos quando somos expostos a uma dessas ameaças. Uma resposta dinâmica, do ponto de vista evolutivo, que ajuda a lidar com essas coisas como ser perseguido por um leão ou ser atacado por um hipopótamo. Quando o cérebro reconhece um leão (ou hipopótamo), ele desencadeia uma “resposta ao estresse” normal”, uma série de neurotransmissores e mecanismos hormonais que ajudam o corpo a sobreviver: a epinefrina bombeia o sangue rapidamente para os músculos, os glicocorticóides nos mantêm em movimento e as endorfinas nos ajudam a ignorar o desconforto de tudo. (NAGOSKI, 2020).

Essas mudanças hormonais e neurológica com reações físicas estão no comando cerebral de reação do ser humano, o maior desafio será desenvolver a saúde mental diante desse mecanismo que desencadeiam o estresse e a depressão, causando a síndrome de burnout, são muitas a complicação atrelada a estes fatores psicológicos que desencadeiam uma resposta imediata do corpo humano diante de situações adversas. Segundo NAGOSKI (2020, p.21) essa relação complexa e multissistêmica tem um propósito primordial: levar oxigênio e combustível para seus músculos, antecipando a necessidade de fuga. Qualquer processo que não cumpra este objetivo é adiado. De acordo com NAGOSKI (2020, p.21) Apud Robert Sapolsky, cientista e escritor explicam: “Para nós, vertebrados, o cerne da reação ao estresse gira em torno do fato de que os músculos vão funcionar intensamente”.

Muitos são os fatores que acometem os docentes para desencadear o estresse, o problema maior não o estresse na justa medida, mas é aquele que toma as rédeas das decisões e impossibilita docente de ser racional diante das situações de extrema pressão. Estes fatores externos que vem de fora, somados com as reações neurais e fisiológicas desencadeiam uma serie de emoções e sentimentos diante dos desafios no ambiente do trabalho e também fora dele na tomada de decisões. Existem algumas técnicas de atividade física e Respiração que possibilitam o docente a ter um melhor equilíbrio diante de situações adversas, conforme explica NAGOSKI (2020, p.29):

A atividade física — literalmente qualquer movimento do seu corpo — é a linha de frente de ataque na batalha contra o burnout. Mas não é a única coisa que funciona quando se trata de completar o ciclo de reação ao estresse — nem de longe. Aqui vão seis outras estratégias baseadas em fatos comprovados: Respirar: movimentos respiratórios profundos e lentos reduzem a reação ao estresse — especialmente quando a expiração é longa e lenta e vai realmente até o fim, levando você a contrair a barriga. A respiração é mais eficaz quando o estresse não é alto, ou quando você precisa apenas expelir o pior do estresse para superar uma situação difícil, e depois então tomar alguma providência mais séria. Por outro lado, se você estiver numa situação pós-

traumática, o simples ato de respirar profundamente é a maneira mais suave de começar a se desvencilhar do trauma, sendo, portanto, um excelente ponto de partida. Um exercício simples e prático consiste em inspirar contando lentamente até cinco, prender a respiração por mais cinco e então expirar contando lentamente até dez, para em seguida fazer uma pausa contando até cinco. Faça isso três vezes — só um minuto e quinze segundos de respiração — e veja como se sente.

O exercício como a atividade física e a respiração, literalmente qualquer movimento do corpo, é o primeiro passo no combate à fadiga, a exaustão emocional psicológica e física. Mas não é a única coisa que funciona quando se trata de encerrar o ciclo de resposta ao estresse, existem outros fatores e estratégias que podem contribuir para melhoria e saúde mental do docente baseado em fatos comprovados conforme NAGOSKI (2020, p.29-31) lista:

**Interação social positiva:** a interação social informal e amistosa é o primeiro sinal externo de que o mundo representa um lugar seguro. Quase sempre achamos que vamos ser mais felizes se, digamos, o vizinho de assento num trem nos deixar em paz, em silêncio recíproco; mas na verdade as pessoas sentem maior bem-estar quando têm uma conversa informal e polida com o companheiro de viagem. As pessoas mais bem relacionadas são mais felizes. Ao sair para comprar um café, comente “Que dia bonito” com o vendedor. Elogie os brincos da moça que serve o almoço. Confirme para o seu cérebro que o mundo é um lugar saudável e seguro, e que nem todo mundo é um pé no saco. Isso ajuda! **Rir:** rir com os outros — e até simplesmente recordar os momentos em que rimos juntos — aumenta a satisfação nos relacionamentos. Não estamos falando do riso social ou “posado”, mas daquelas risadas de se sacudir — rir muito, sem controle nem preocupação com a compostura. Quando rimos, diz a neurocientista Sophie Scott, usamos “um antigo sistema evolutivo desenvolvido pelos mamíferos para criar e preservar vínculos sociais e regular as emoções”. **Afeto:** quando o bate-papo amistoso com os colegas não resolve, quando você está estressada demais para achar graça em alguma coisa, pode ser necessária uma conexão mais profunda com uma presença amorosa. Quase sempre isso se dá com uma pessoa amorosa e amada que gosta de você, que a respeita e confia em você, e de quem você gosta, que você respeita e que merece a sua confiança. Não precisa ser afeto físico, embora isso seja ótimo; um abraço afetuoso, num contexto seguro e de confiança, pode ajudar tanto o seu corpo a se sentir como se tivesse

escapado de uma ameaça quanto correr um ou dois quilômetros, ao mesmo tempo poupando um bocado de suor. Um exemplo de ato de afeto é a recomendação do “beijo de seis segundos” feita pelo pesquisador de relacionamentos John Gottman. Ele sugere que todo dia você beije o seu amor por seis segundos. Veja bem: estamos falando de um beijo de seis segundos, não de seis beijos de um segundo. Pensando bem, seis segundos podem dar um beijo desconfortavelmente longo. Mas existe um motivo: seis segundos são tempo demais para beijar alguém de quem você não goste ou de quem se ressinta, e é até inconcebível no caso de alguém com quem você não se sinta segura. Para beijar durante seis segundos é preciso parar e tomar consciência de que você gosta da pessoa, confia nela e sente afeição por ela. Tomando consciência dessas coisas, o beijo diz ao seu corpo que você está segura na sua tribo. Outro exemplo: abrace alguém que ama e em quem confia durante vinte segundos sem parar, estando você e a outra pessoa de pé sobre o próprio ponto de equilíbrio. Quase sempre, quando abraçamos alguém, é um rápido abraço em que nos inclinamos para a frente, ou então um abraço mais longo em que cada um se apoia no outro, de tal maneira que, se uma das duas pessoas se soltar, a outra pode cair. Em vez disso, cuide de sustentar o próprio peso, enquanto a outra pessoa faz o mesmo, passando cada um os braços ao redor do outro. E fiquem assim. As pesquisas indicam que abraços de vinte segundos podem alterar os hormônios, baixar a pressão sanguínea e os batimentos cardíacos e melhorar o humor, reações que se refletem, depois do abraço, num aumento da oxitocina, o hormônio do vínculo social.

As pessoas mais bem relacionadas são mais felizes, quando rimos, diz a neurocientista Sophie Scott, usamos “um antigo sistema evolutivo desenvolvido pelos mamíferos para criar e preservar vínculos sociais e regular as emoções. As pesquisas indicam que abraços de vinte segundos podem alterar os hormônios, baixar a pressão sanguínea e os batimentos cardíacos e melhorar o humor, reações que se refletem, depois do abraço, num aumento da oxitocina, o hormônio do vínculo social. (NAGOSKI, 2020). Todos esses fatores trazem bem-estar ao docente a qualquer pessoa que queira saúde mental e emocional em seu convívio social.

Ainda segundo NAGOSKI (2020, p.29)

**Chorar com vontade:** qualquer pessoa que diga que “chorar não resolve nada” não sabe a diferença entre lidar com o estresse e lidar com a situação que causa estresse. Alguma vez você já se refugiou aflita num lugar, bateu a porta atrás de si e ficou uns dez minutos chorando? E depois limpou o nariz, soltou um suspiro profundo e se

sentiu aliviada do peso daquilo que a fez chorar? Talvez não tenha alterado em nada a situação que provocou o estresse, mas completou o ciclo. Você tem algum filme dramático favorito que a faz chorar toda vez? Aquele que você sabe exatamente quando pegar o lenço de papel, já fungando: “Adoro esta parte!” Passar por essa emoção com os personagens permite que o seu corpo também passe por elas. A história vai guiá-la por todo o ciclo emocional. **Expressar a criatividade:** envolver-se hoje em atividades criativas leva a mais energia, entusiasmo e empolgação amanhã. Por quê? Como? Tal como os esportes, as artes — pintura, escultura, música, teatro, todas as formas de contar histórias — geram um contexto de tolerância e mesmo de estímulo às grandes emoções. No primeiro assomo do amor romântico, por exemplo, todas aquelas canções ouvidas no rádio de repente fazem sentido. E essas canções nos fazem companhia mesmo quando os amigos já reviram os olhos por não aguentar mais nos ouvir dizer como estamos apaixonados. Da mesma forma, quando estamos de coração partido, sempre há uma playlist para nos dar a mão no túnel da tristeza e nos fazer companhia até um lugar de paz. Dessa forma, as mais variadas artes literárias, visuais e cênicas nos permitem celebrar e avançar pelas grandes emoções. É como uma brecha cultural numa sociedade que está sempre nos dizendo para sermos “boazinhas” e não criar caso. Pois então aproveite essa brecha.

A emoção e os sentimentos gerados pelo choro trazem alívio emocional, são fatores importantes que irá guiá-lo através de todo o ciclo emocional. Engajar-se em atividades criativas hoje leva a mais energia, entusiasmo e entusiasmo no futuro. (NAGOSKI, 2020). Todos os seis fatores trazem uma orientação melhor para uma saúde mental e melhor qualidade de vida, segundo NAGOSKI (2020, p.63)

A frustração ocorre quando nosso progresso em direção a uma meta parece requerer mais esforço do que esperávamos. • Podemos administrar a frustração usando a estratégia de solução de problemas no caso dos fatores de estresse que podemos controlar, e a reavaliação positiva no caso daqueles que não podemos controlar. • Quando lutamos por alguma coisa, podemos alcançar um ponto de oscilação entre a raiva frustrada e o desespero impotente. Solução: escolha o momento certo para desistir, que pode ser agora ou nunca; de qualquer maneira, a escolha põe você no comando novamente. • O seu cérebro tem um mecanismo próprio para avaliar quando está na hora de desistir. Preste

atenção a essa voz silenciosa. Ou então faça uma planilha; às vezes é mais fácil.

A frustração ocorre quando nosso progresso em direção à meta parece exigir mais esforço do que o esperado. (NAGOSKI, 2020), para administrar a frustração usando uma estratégia de gerenciamento de estresse que pode ser controlado, bem como uma boa reavaliação daquilo que pode ser controlado. Ao lutar por algo ou algum objetivo, pode-se atingir um estado de fluxo entre frustração e desesperança. A Solução será a escolha do momento certo para parar, que pode ser presente ou nunca; no entanto, a escolha coloca você no comando novamente. O Seu cérebro desempenha em sua função a sua própria maneira de julgar e quando chega o momento que é hora de parar.

O cérebro com seus neurotransmissores cria sinapses diversas pelos turbilhões de emoções, influenciados pela amígdala e por outras funções hormonais de adrenalina, cortisol. A origem das emoções de acordo com a neurociências seja emoção negativa ou positiva, vem do latim *ex movere*, que significa “mover para fora”, uma das teses de grande importância e bem conhecidas está na visão do psicólogo Robert, que diz que o ser humano tem 8(oito) emoções: confiança, alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa, aversão e antecipação. As emoções geram sensações diferenciadas em cada pessoa, cada ser humano se comporta com reações ou ações diferentes dependendo da situação.

A área do cérebro responsável pelo controle das emoções e sentimento é o sistema límbico, as teorias desenvolvidas pela psicologia, psiquiatria, pela neurociência e neuropsicologia procuram desenvolver técnicas esclarecidas de como o professor ou o profissional venha desenvolver uma inteligência emocional que desenvolva saúde mental, psicológica, física e espiritual. As emoções são reflexos naturais da vida de uma pessoa diante de acontecimentos, são uma resposta física ou química comandada pelo cérebro humano.

Já os sentimentos, são uma consequência das emoções e são sentidas por cada pessoa de acordo com sua experiência, personalidade, cultura e criação. Os sentimentos podem ser definidos como a observação das emoções das reações provocadas por elas.

Segundo Goleman (1995, p.59):

A recomendação de Sócrates – Conhece-te a ti mesmo – é a pedra fundamental de toque da inteligência emocional: a consciência de nossos sentimentos no momento exato que eles acontecem. A primeira vista, pode parecer que nossos sentimentos são óbvios; uma reflexão mais demorada nos lembra das vezes em que fomos muito indiferentes ao que de fato sentimos sobre essa coisa, ou quando tarde demais nos demos conta desses sentimentos.

A orientação de (GOLEMAN, 1995) evidencia o quanto é importante que o profissional ou o professor conheça suas faculdades mentais e psicológicas baseada na recomendação de Sócrates, Conheça a si mesmo, é fundamental esse entendimento esse olhar clínico que o professor deve ter de si mesmo pois é a base da inteligência emocional para garantir uma saúde mental satisfatória e estar ciente de nossos sentimentos quando eles ocorrem. À primeira vista, pode parecer que nossas emoções são de alguma forma claras; A longa meditação nos lembra de momentos em que não nos importamos com o que realmente nos sentíamos sobre essa coisa, ou quando já era tarde demais para perceber esses sentimentos.

As emoções são reflexos do inconsciente do ser humano e os sentimentos são mais conscientes, muito importante entender essa relação, pois 70% das doenças são psicoemocionais segundo a organização mundial da saúde, vindas de emoções negativas acumuladas. No caminho docente o professor deve aprender com auxílio de um especialista tomar medidas preventivas para evitar esse acúmulo psicoemocional até ao ponto de desenvolver a síndrome de burnout. Os desafios no ambiente docente são grandes e depende de esforço pessoal e coletivo diante desta síndrome SB, todos devem se envolver na solução para a problemática e desenvolver um ambiente de trabalho saudável e desenvolver um estilo de vida equilibrado.

Conforme Goleman (1995, p.60)

Eu prefiro o termo de autoconsciência, no sentido de permanente atenção ao que estamos sentindo internamente. Nessa consciência reflexiva, a mente observa e investiga o que está sendo vivenciado, incluindo as emoções. Autoconsciência, em suma, significa estar consciente ao mesmo tempo de nosso estado de espírito e de nossos pensamentos sobre esse estado de espírito.

A inteligência emocional é de extrema importância para o exercício profissional, auxiliando o professor ser vigilante de si mesmo e ensinando a alfabetização de suas emoções, pois emoções inteligentes contribuem para o equilíbrio racional dessas emoções, tudo é uma questão de reeducação emocional, o que facilita e muito a estabilidade emocional do docente ou profissional.

Goleman (2011) propôs o com a Inteligência Emocional, uma estrutura que reflete como os aspectos fundamentais do QE — autoconsciência, autocontrole, consciência social e a habilidade de gerenciar relacionamentos — se traduzem em sucesso profissional e podem contribuir para saúde mental do profissional.

Goleman (2011, p.37) apresenta o conceito de duas mentes, uma emocional e outra racional. Na verdade, temos duas mentes, a que raciocina (razão) e a que sente (emoção). Esses dois modos fundamentalmente diferentes de conhecimento interagem na construção de nossa vida mental. Um, a mente racional, é o modo de compreensão de que, em geral, temos

consciência: é mais destacado na consciência, mais atento e capaz de ponderar e refletir. Mas, além desse, há um outro sistema de conhecimento que é impulsivo e poderoso, embora às vezes ilógico — a mente emocional. A mente emocional deve ser alfabetizada de forma inteligente para que ela possa equilibrar a vida e as emoções de uma pessoa.

O docente em seu exercício profissional deve poder ser emocional de uma forma mais inteligente gerenciado suas emoções para que não desenvolva a síndrome de burnout, esse princípio de emoção inteligente é ensinado não só por Goleman mais por muitos outros especialistas no trato com o ser humano.

Segundo Goleman (2011, p.38)

Para melhor entender a enorme influência das emoções sobre a razão — e porque sentimento e razão entram tão prontamente em guerra — vejamos como o cérebro evoluiu. O cérebro humano, com um pouco mais de 1 quilo de células e humores neurais, é três vezes maior que o dos nossos primos ancestrais, os primatas não-humanos. Ao longo de milhões de anos de evolução, o cérebro cresceu de baixo para cima, os centros superiores desenvolvendo-se como elaborações das partes inferiores, mais antigas. (O crescimento do cérebro no embrião humano refaz mais ou menos esse percurso evolucionário.)

Ainda segundo Goleman (2011) para compreender a influência das emoções sobre a razão é preciso analisar e observar a evolução do cérebro. O cérebro humano, que pesa pouco mais de um quilo de células nervosas e humor, tem três vezes o tamanho de nossos ancestrais, macacos não humanos. Em milhões de anos de evolução, o cérebro cresce a partir do zero, as instituições superiores se desenvolvem como detalhes das partes inferiores, mais antigas. (O desenvolvimento do cérebro no embrião humano reverte gradualmente o processo de evolução.)

Segundo Goleman (2011, p.38) os centros emocionais com o passar dos tempos desenvolveram-se o cérebro pensante, o fato dessa relação o cérebro pensante ter se desenvolvido a partir das emoções revela muito acerca da relação entre razão e sentimento:

Da mais primitiva raiz, o tronco cerebral, surgiram os centros emocionais. Milhões de anos depois, na evolução dessas áreas emocionais, desenvolveu-se o cérebro pensante, ou “neocórtex”, o grande bulbo de tecidos ondulados que forma as camadas externas. O fato de o cérebro pensante ter se desenvolvido a partir das emoções revela muito acerca da relação entre razão e sentimento; existiu um cérebro emocional muito antes do surgimento do cérebro racional.

O desenvolvimento do sistema límbico, foi de extrema importância na vida humana, pois a área do cérebro responsável pelo controle das emoções e sentimento é o sistema límbico, que também através deste sistema se desenvolvem outras duas ferramentas cerebrais essenciais a vida profissional do docente e demais profissionais nas teorias do desenvolvimento humano estudado pela psicologia, que são a aprendizagem e a memória, segundo Goleman (2011, p.40)

À medida que evoluía, o sistema límbico foi aperfeiçoando duas poderosas ferramentas: aprendizagem e memória. Esses avanços revolucionários possibilitavam que um animal fosse muito mais esperto nas opções de sobrevivência e aprimorasse suas respostas para adaptar-se a exigências cambiantes, em vez de ter reações invariáveis e automáticas.

Ainda no cenário das emoções a amígdala desempenha e exerce um papel determinante para a formação da memória, estudos em humanos sugerem que a ativação da amígdala, embora fundamental nas repostas emocionais o que não significa que não possa influenciar memórias com conteúdo emocional. A amígdala faz parte do chamado cérebro profundo, onde prevalecem emoções básicas como raiva ou medo e o senso natural de sobrevivência. Basicamente, sem dúvida, sobre a evolução de qualquer espécie. A amígdala, uma estrutura em forma de amêndoa, é comum a todos os vertebrados e está localizada profundamente nos lobos temporais, faz parte do sistema límbico e processa tudo relacionado à nossa resposta emocional.

Em neurobiologia é quase impossível associar uma única emoção ou uma única função a qualquer estrutura, mas quando falamos da amígdala, podemos afirmar com segurança que ela é um dos paralelos mais importantes do mundo emocional. A amígdala reage imediatamente, como um rastilho de neurônios, mandando uma mensagem de emergência para todas as partes do cérebro. (GOLEMAN, 2011). Ainda Goleman (2011, p.46):

É em momentos assim — quando um sentimento impulsivo domina a razão — que o recém-descoberto papel da amígdala cortical se mostra crucial. Os sinais que vêm dos sentidos permitem que a amígdala faça uma varredura de toda experiência, em busca de problemas. Isso lhe dá um papel privilegiado na vida mental, algo semelhante a uma sentinela psicológica, desafiando cada situação, cada percepção, com apenas um tipo de pergunta em mente, a mais primitiva: “É alguma coisa que odeio? Isso me fere? Alguma coisa que temo?” Se for o caso — se o momento em questão de algum modo esboça um “Sim” —, a amígdala reage imediatamente, como um rastilho de neurônios, mandando uma

mensagem de emergência para todas as partes do cérebro.

Sempre se um desafio para o professor tratar suas emoções internas relacionadas as externas, viver essa constante transformação na busca da qualidade de vida e da saúde mental é o maior desafio. O caminho docente em relação à exaustão emocional, psicológica, física é bem estreita e, é necessária uma mudança de hábitos no trabalho e também na vida pessoal, a mudança tem que ser em todos os sentidos e envolver as esferas da vida do docente, a mudança sempre será um processo a longo prazo pois exige dedicação para que isso aconteça.

Goleman (2011, p.73,74) Apud Salovey, com seu colega John Mayer, propôs uma definição elaborada de inteligência emocional, expandindo essas aptidões em cinco domínios principais: Conhecer as próprias emoções- Autoconsciência, Lidar com emoções, Motivar-se, Reconhecer emoções nos outros, Lidar com relacionamentos. Esses domínios emocionais trazem o amadurecimento pessoal e profissional do ser humano para lhe dar com as situações adversas da vida, conforme Goleman (2011) registra:

1. Conhecer as próprias emoções. Autoconsciência — reconhecer um sentimento quando ele ocorre — é a pedra de toque da inteligência emocional. Como veremos no Capítulo 4, a capacidade de controlar sentimentos a cada momento é fundamental para o discernimento emocional e para a autocompreensão. A incapacidade de observar nossos verdadeiros sentimentos nos deixa à mercê deles. As pessoas mais seguras acerca de seus próprios sentimentos são melhores pilotos de suas vidas, tendo uma consciência maior de como se sentem em relação a decisões pessoais, desde com quem se casar a que emprego aceitar. 2. **Lidar com emoções.** Lidar com os sentimentos para que sejam apropriados é uma aptidão que se desenvolve na autoconsciência. O Capítulo 5 vai examinar a capacidade de confortar-se, de livrar-se da ansiedade, tristeza ou irritabilidade que incapacitam — e as consequências resultantes do fracasso nessa aptidão emocional básica. As pessoas que são fracas nessa aptidão vivem constantemente lutando contra sentimentos de desespero, enquanto outras se recuperam mais rapidamente dos reveses e perturbações da vida. 3. **Motivar-se.** Como mostrará o Capítulo 6, pôr as emoções a serviço de uma meta é essencial para centrar a atenção, para a automotivação e o controle, e para a criatividade. O autocontrole emocional — saber adiar a satisfação e conter a impulsividade — está por trás de qualquer tipo de realização. E a capacidade de entrar em estado de “fluxo” possibilita excepcionais desempenhos. As pessoas que têm essa capacidade tendem a ser mais produtivas e

eficazes em qualquer atividade que exerçam. 4. **Reconhecer emoções nos outros.** A empatia, outra capacidade que se desenvolve na autoconsciência emocional, é a “aptidão pessoal” fundamental. O Capítulo 7 investigará as raízes da empatia, o quanto nos custa não saber “escutar” as emoções, e os motivos pelos quais a empatia gera altruísmo. As pessoas empáticas estão mais sintonizadas com os sutis sinais do mundo externo que indicam o que os outros precisam ou o que querem. Isso as torna bons profissionais no campo assistencial, no ensino, vendas e administração. 5. **Lidar com relacionamentos.** A arte de se relacionar é, em grande parte, a aptidão de lidar com as emoções dos outros. O Capítulo 8 examina a competência e a incompetência, e as aptidões específicas envolvidas. São as aptidões que determinam a popularidade, a liderança e a eficiência interpessoal. As pessoas excelentes nessas aptidões se dão bem em qualquer coisa que dependa de interagir tranquilamente com os outros; são estrelas sociais.

O equilíbrio na vida pessoal e profissional do docente através da inteligência emocional pode gerar saúde mental, psicológica e física, fazendo que o mesmo venha vencer a exaustão profissional, que tem gerado a síndrome de burnout.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabe-se que o Esgotamento Profissional do professor ou/a Síndrome de *Burnout* é uma realidade educacional escolar, que cerca o professorado e outros profissionais. A rotina do dia a dia, o acúmulo de funções, a sobrecarga de obrigações, o acúmulo de contrato e as pressões cotidianas, todos são fatores que cercam a vida social, familiar, financeira a saúde física e emocional. A pesquisa proporcionou abordar estes aspectos entre outros com os professores da escola campo. Haja vista que a síndrome de *Burnout* está centrada no campo das emoções e passa a desenvolver outros sintomas no hemisfério emocional, acarretando sérios problemas na saúde do professor. Na síndrome de *burnout*, o professor perde o prazer de trabalhar e encara seu trabalho como mera obrigação, só para cumprir a frequência. O Brasil hoje é considerado o 2º país do mundo com a maior carga de estresse, perdendo apenas para o Japão. O maior vilão do estresse hoje é o “Trabalho”, ele é o que tem causado a maior sobrecarga de obrigações e cobranças na carreira profissional.

A partir da pesquisa realizada procurou-se entender melhor o quem vem ser o estresse e o resultado disso é a tensão frequente entre o meio em que se vive e o local onde se trabalha essa relação quando não bem administrada causa conflitos e compromete a estrutura de resposta do organismo a determinados estímulos que apresentam circunstâncias

imprevistas ou até mesmo ameaçadoras no ambiente onde está inserido e também está relacionado a situações de dificuldades de lidar com as pressões do cotidiano.

Portanto verificou-se na investigação de pesquisa que, alguns professores depois de orientados com relação a temática, começaram a desenvolver um estilo de vida mais saudável diante das situações de esgotamento, estresse e cansaço no cotidiano de trabalho, no contexto escolar, no desenvolver existe de uma boa alimentação, exercícios físicos, descanso mental e orientação médica quando necessário.

A concretização de um trabalho com mais qualidade de vida profissional e emocional é o foco principal dessa investigação, onde se propõem técnicas e maneira para se evitar a síndrome do esgotamento profissional ou *burnout*, haja vista que neste campo educacional se torna relativamente compreensível tal temática, visto ser um tema bastante citado nos dias de hoje. Cabe ao professorado se ajustar e se adequar a essa nova realidade, que não é tão nova assim, o preparo intelectual e emocional só possibilitará ao professor uma vida profissional mais saudável.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **O estado da arte do Burnout no Brasil**. Revista Eletrônica InterAção Psy., v. 1, n. 1, p. 4-11, ago., 2003. Disponível em: <<http://www.dpi.uem.br/Interacao/Numero%201/PDF/Completo.pdf>>. Acesso em: 20 de abril de 2007.

BENEVIDES-PEREIRA, AMT. **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 3rd ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. (2012). **Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino**. Boletim de Psicologia, 2012, Vol. LXII, Nº 137: 155-168

NAGOSKI, Emily, Amelia Nagoski. **O segredo para romper com o ciclo de estresse**. Tradução Clóvis Marques. N143b Burnout [recurso eletrônico] - 1. ed. - Rio de Janeiro: BestSeller, 2020.

GOLEMAN, Daniel. **O livro inteligência emocional** – a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. 71ª ed. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1995

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 2007.