

**DESAFIOS E ESGOTAMENTO NA EDUCAÇÃO INFANTIL:
INVESTIGANDO O MAL-ESTAR DOCENTE E A SÍNDROME DE BURNOUT
CHALLENGES AND BURNOUT IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION:
INVESTIGATING TEACHERS' DISCOMFORT AND BURNOUT SYNDROME**

ISSN: 2674-662X. DOI: 10.29327/2334916.18.1-18

Markeyla Silva dos Santos ¹

RESUMO

O professor na educação infantil pode desenvolver a Síndrome de Burnout, expressa por perda de energia, baixa realização profissional e exaustão. Isso leva a alterações físicas e psíquicas, podendo resultar no abandono da profissão. O estudo busca entender como a Síndrome de Burnout influencia o mal-estar docente na educação infantil. Utilizou-se uma revisão de literatura, consultando livros, dissertações e artigos científicos nos últimos 15 anos. Professores apresentam sintomas de adoecimento, incluindo fadiga física e mental, devido à ênfase no cuidado sobre o pedagógico. Sinais de sofrimento mental são evidentes pela alta demanda psíquica na profissão, mantendo o professor em constante alerta. Manifestações como irritabilidade, alterações no sono, taquicardia e desmotivação surgem como indicadores do mal-estar docente, destacando a importância de abordagens integradas na promoção da saúde mental desses profissionais.

PALAVRAS-CHAVE: Mal-estar; Síndrome de Burnout; Educação infantil; Professor.

ABSTRACT

Teachers in early childhood education may develop Burnout Syndrome, characterized by energy loss, low professional achievement, and exhaustion, potentially leading to leaving the profession. The study aims to understand how Burnout Syndrome influences teacher discomfort in early childhood education. A literature review was conducted, consulting books, dissertations, and scientific articles from the last 15 years. Teachers exhibit symptoms of distress, including physical and mental fatigue, due to the emphasis on care over pedagogy. Signs of mental distress are evident due to the high psychic demand in the profession, keeping the teacher constantly alert. Manifestations such as irritability, sleep changes, tachycardia, and demotivation emerge as indicators of teacher discomfort, emphasizing the importance of integrated approaches in promoting the mental health of these professionals.

KEYWORDS: Malaise; Burnout syndrome; Child education; Teacher.

Administradora Escolar na Unidade de Educação Básica Alzira Mourão. Mestranda em Ciências da Educação pela ACU - Absolute Christian University. **E-MAIL:** markeyla2015@hotmail.com. **CURRÍCULO LATTES:** lattes.cnpq.br/4765645443093325

INTRODUÇÃO

Ao discutir a influência do trabalho na saúde mental dos trabalhadores, é inevitável mencionar as contribuições de Christophe Dejours, autor e pioneiro da Psicodinâmica do Trabalho. Dejours enfatiza que, quando o trabalhador não reflete sobre o que lhe causa mal, tudo ao seu redor que o prejudica é percebido como natural (Dejours, ano). Contrariando uma visão tradicionalmente centrada nos aspectos negativos do trabalho, Areosa (2020, p. 323) destaca que o trabalho deve ser considerado também pelos seus aspectos positivos.

Recentemente, diversos estudos têm se dedicado a compreender a Síndrome de Burnout em professores, inicialmente entendida como uma resposta do organismo às pressões enfrentadas por esses profissionais. Essas pressões resultam em comprometimentos biopsicossociais, prejudicando não apenas a qualidade do ensino, mas também gerando impactos para alunos, administração, pais, sociedade e toda a comunidade escolar.

É crucial abordar o impacto da desumanização no ensino, que promove um distanciamento na interação professor-aluno. Isso culmina em posturas hostis, cínicas e irônicas nas relações interpessoais, contribuindo significativamente para o estresse ocupacional.

Diante desse cenário, o presente estudo visa compreender como a Síndrome de Burnout provoca o mal-estar docente na educação infantil.

DESENVOLVIMENTO TEÓRICO

Foi nos séculos XV e XVI que os métodos educacionais se inseriram no cotidiano escolar, buscando superar os desafios impostos pela sociedade da época, particularmente na Europa, em relação ao progresso científico, comercial e artístico durante o Renascimento. Nesse contexto, diversas concepções sobre a educação infantil surgiram no mundo moderno (ALMEIDA; FRANCO, 2020).

Wecker e Albuquerque (2022) apontam que a compreensão da infância evoluiu nos séculos XVI e XVII, especialmente durante o Renascimento, retardando progressivamente a integração no mundo adulto e estabelecendo claramente os espaços e tempos da infância. É relevante notar que esse processo foi inicialmente lento e restrito às classes mais privilegiadas.

A partir dessas transformações, a imagem da criança se modifica, demandando a necessidade de novos métodos de ensino e educação, conforme destacado por Almeida e Franco (2020).

No século XVIII e ao longo do século XIX, a criança passa a ser o foco principal das atenções educativas para os adultos. Wecker e Albuquerque (2022, p. 62) ressaltam que a criança, especialmente na faixa etária de 0 a 6 anos, passa a ser vista como sujeito de necessidades e objeto de expectativas e cuidados, preparando-se para adentrar o mundo adulto, tornando a escola um instrumento fundamental.

A educação na primeira infância, inspirada na figura do jardineiro que cuida da planta desde a semente para garantir seu crescimento saudável, ganha destaque. Os primeiros anos da criança são considerados cruciais para o desenvolvimento futuro. Friedrich Froebel, fundador dos Kindergärten (jardins de infância), valorizava atividades lúdicas reconhecendo a importância do jogo no desenvolvimento sensorial e motor, além de priorizar o ensino de canto e poesia para facilitar a educação moral e religiosa (WECKER; ALBUQUERQUE, 2022).

O jardim-de-infância pontuado por Froebel teve como suporte o pressuposto de que a comunhão das crianças pequenas entre si já consegue proporcionar um potencial educativo. A educação escolar deve e precisa vir antes de um cuidado especial em relação ao fortalecimento da mentalidade da criança pequena. Froebel dá continuidade aos pensamentos de Pestalozzi de uma educação materna (ALMEIDA; FRANCO, 2020).

Para se entender o processo de adoecimento do professor é de suma importância compreender o que de

fato é doença física e o que é doença emocional. Doenças físicas são aquelas enfermidades que atacam o corpo, o físico, são as chamadas doenças psicossomáticas (QUEIROZ; LOPES, 2022). O corpo encontra-se em estado direto de sofrimento, com dores, feridas, descontroles e descompensações orgânicas, que em alguns momentos são até dificilmente controladas com medicamentos e os recursos da medicina tradicional.

As doenças psicossomáticas, que são provenientes de problemas emocionais do indivíduo, têm relação direta entre a saúde emocional e a física. Sendo assim, quando ocorre algum tipo de sofrimento psicológico com o indivíduo, e conseqüentemente acaba agravando para uma doença física, ocorre uma espécie de resposta do organismo. Esse processo não é algo que se desenvolve de forma simples, pelo contrário, seu diagnóstico é complexo (MOREIRA et al, 2022).

Além disso, as doenças psicossomáticas, podem se apresentar de diversas formas e em números sistemas do nosso corpo doenças como gastrointestinal (Úlcera, Gastrite, Retocolite); Respiratório (Asma, Bronquite); Cardiovascular (Hipertensão, Taquicardia, Angina); Dermatológico (Vitiligo, Psoríase, Dermatite, Herpes, Urticária, Eczema). E também as dos sistemas Endócrino e Metabólico (Diabetes); Nervoso (Enxaqueca, Vertigens); Articulações (Artrite, Artrose, Tendinite, Reumatismos); Fibromialgia, Insônia, Depressão, Gripes, Estresses, Transtorno de Ansiedade, Diarréia, são exemplos de doenças psicossomáticas (SILVA, 2018, p. 06)

São chamadas de emocionais aquelas doenças que tem ligação direta com as emoções, sendo o seu surgimento e agravamento cientificamente comprovados. Entre elas estão a psoríase, lúpus e as moléstias que são compreendidas como autoimunes. No entanto, vem crescendo de forma considerável o número de pesquisas que comprovam que as emoções têm forte relação com o surgimento, agravo e até mesmo cura de praticamente todos os adoecimentos (SILVA; SÁ, 2022).

Doenças emocionais são compreendidas como as dores e reações físicas vindas da mente. Não é recente

que a ciência tem buscado explicações psíquicas para essas enfermidades, mas já conseguiu evidenciar que a grande maioria dos sintomas do corpo nascem de dores da alma, e o mais difícil é compreender que os sintomas não aparecerão fisicamente como em outras doenças.

Uma série de problemas físicos acaba emergindo quando problemas psicológicos alteram a sintonia entre o cérebro e os sistemas do nosso organismo, proporcionando um desequilíbrio. Por exemplo, a depressão pode inibir o sistema imunológico, tornando a pessoa a ficar mais vulnerável a desenvolver determinadas infecções; o estresse emocional afeta o corpo, causando ansiedade que ativa o sistema nervoso e os hormônios, os quais aumentam a frequência cardíaca, a pressão arterial e a sudorese (QUEIROZ; LOPES, 2022). Diante do exposto, fica evidente que o professor que passa por constantes estresses no trabalho, está cada vez mais propenso a apresentar problemas, tanto no âmbito físico como no âmbito emocional.

[...]Além disso, o professor vem perdendo a autonomia sobre suas tarefas, quando é controlado nas suas atividades, quando trabalha sob forte pressão, com pouco reconhecimento, recompensas profissionais e possibilidades de promoção lentas e limitadas, tendo que atender este aumento de demanda com recursos materiais insuficientes e pouco apoio social (CARLOTTO; CÂMARA, 2017, p. 449).

Outros problemas que contribuem para o adoecimento do docente estão relacionados às jornadas de trabalho e a falta da significação do docente. Nesse sentido, Tavares et al (2007, p. 19) afirma:

Geralmente as jornadas de trabalho dos professores são longas, com raras pausas de descanso e/ou refeições breves e em lugares desconfortáveis. O ritmo intenso e variável, com início muito cedo pela manhã, podendo ser estendido até à noite em função de dupla ou tripla jornada de trabalho. No corre-corre os horários são desrespeitados, perdem-se horas de sono alimenta-se mal, e não há tempo para o lazer. São exigidos níveis de atenção e concentração para a

realização das tarefas. Quando o trabalho é desprovido de significação, não é reconhecido ou é uma fonte de ameaças à integridade física e/ou psíquica acaba por determinar sofrimento ao professor.

Por fim, esses problemas pontuados pelo autor contribuem para elevado níveis de estresse que os professores vivenciam e tem que enfrentar diariamente nas escolas, e isso merece atenção especial, pelas consequências em sua saúde, no desempenho de seu trabalho, nas relações com os alunos, consigo e com o mundo.

O professor precisa ser visto de forma integral, isto é, do cognitivo e do emocional, sem a dicotomia mente/corpo. Os primeiros estudos sobre estresse foram evidenciados através das pesquisas de Hans Selye em 1936, quando por meio de pesquisas submeteu cobaias a estímulos estressores a fim de registrar as respostas físicas desses animais (STUMPF, 2013). Posteriormente outra estudiosa na área, evidenciou que o estresse se estabelece por meio de reações, físicas, emocionais, químicas e psicológicas ante estímulos que causam medo, limitando e confundindo o indivíduo (STUMPF, 2013 apud LIPP, 1984).

Warderley e Codo (1999, p.13) define “o Burnout como o nome da dor de um profissional enclacrado entre o que pode fazer e o que efetivamente consegue fazer, entre o céu de possibilidades e o inferno dos limites estruturais, entre a vitória e a frustração.”

Essa definição poética de Wanderley Codó apresenta os extremos a que se chega o professor na sua atuação profissional. Estudos indicam que o fenômeno Burnout é preponderante no grupo de professores, conforme Barros (2013 p. 30), “talvez indique que o trabalho do docente é visto como catalisador das condições propícias ao desenvolvimento da síndrome”, adquiridas paulatinamente e não de forma abrupta, diminuindo o desejo de atuar de forma prazerosa e até mesmo de ir para o seu local de trabalho.

Em sua forma inicial a síndrome pode não ser percebida e não acontece de forma repetida, é um

processo que vai se acumulando começando com pequenos sinais de alerta, que, quando não são identificados e percebidos, podem levar o professor a uma sensação de terror diante da ideia de ter que ir à escola, afirma Lipp (2002).

Esses são sintomas presentes em bibliografias, sobretudo em estudos de Esteves (1999) grande pesquisador do chamado mal-estar docente que trata sobre o adoecimento do profissional da educação a partir da ótica dos efeitos negativos e permanentes que o afetam a expressão mal-estar docente é empregada para descrever os efeitos permanentes, de caráter negativo, que afetam a personalidade do professor como resultado das condições psicológicas e sociais em que exercem a docência, em razão da mudança social acelerada. Algumas dessas mudanças refletem diretamente na prática do professor em sala de aula; por isso, desenvolvem, nesse profissional, sentimentos negativos capazes de modificar o desempenho do seu trabalho (PEREIRA, AGUIAR e COSTA, 2015, p.167 apud Esteves, 1999)

Diante disso, é possível perceber que fatores como mudanças políticas e sociais tem gerado grande pressão sobre a escola e conseqüentemente sobre os professores que precisam lidar com aumento das demandas educacionais, carga horária exaustiva, baixos salários e pouco reconhecimento dentre outros, ocasionando esgotamento profissional. Para Albuquerque (2013, p. 20), “a história da educação registra o quanto é árdua a ocupação da docência, contudo o professor ainda procura prazer e realização em seu trabalho e, à medida que se envolve e luta por um ideal, percebe a desumanização da profissão”.

Como já foi aludido, o Burnout advém de um processo de estresse ocupacional. O estresse rompe com o equilíbrio psicológico do indivíduo, obrigando-o a utilizar-se de recursos extras de energia, bem como inibe as ações desnecessárias com as estratégias de enfrentamento desencadeadoras desse contexto.

A depender do grau de intensidade e o tempo de duração em que ocorre, a pessoa pode ser afetada fisicamente e psicologicamente além de ter que desenvolver mecanismos de defesa a fim de reestabelecer o estado de homeostase do organismo. Conforme mencionado anteriormente, a Síndrome de Burnout constitui-se de sintomas de ordem psicológica, física e de conduta, dentre eles estariam problemas psicossomáticos, a diminuição do rendimento e as atitudes negativas frente á vida em geral.

Dentre os sintomas físicos, Benevides-Pereira (2002) destaca a fadiga constante e progressiva, os distúrbios do sono, as dores musculares, enxaquecas, perturbações gastrointestinais, imunodeficiência, transtornos vasculares, distúrbios do sistema respiratório, disfunções sexuais e alterações menstruais nas mulheres.

Quanto aos sintomas psíquicos, a autora cita a falta de atenção e de concentração, alteração de memórias, lentificação do pensamento, sentimento de alienação, sentimento de solidão, impaciência, sentimento de insuficiência, autoestima rebaixada, desregulação emocional, problemas com autoaceitação, perda da força física, falta de ânimo, depressão, desconfiança, dentre outros.

Existem algumas atitudes comportamentais visíveis naqueles que possuem características de Burnout, dentre elas a negligência ou excesso de escrúpulos, irritabilidade, aumento de agressividade, incapacidade para relaxar, dificuldade na aceitação de mudanças, perda de iniciativa, aumento do consumo de substâncias (álcool, calmantes, etc.), comportamentos de alto risco, suicídio. Nesse contexto, destaca-se, no que diz respeito a atitudes defensivas, a tendência ao isolamento, sentimento e onipotência, ironia, cinismo, dentre outros.

Com base nos estudos de Freitas (2004, p.124), os sintomas da Síndrome de Burnout são comuns às pessoas que adquirem a doença. No entanto, nem todos os sintomas estão presentes em todos os casos, pois esta configuração dependerá de fatores individuais como predisposição genética, experiências sócio educacionais,

fatores ambientais como o local de trabalho ou até mesmo condições ambientais das cidades e o estágio em que o indivíduo se encontra no processo da síndrome.

Segundo o autor, não há necessariamente uma obrigatoriedade da presença de todos os sintomas, tendo em vista que outros fatores são levados em consideração, desde aspectos genéticos até ambientais.

Considerado um processo que se desencadeia paulatinamente, França (1987) assinala que a síndrome Burnout é insidiosa e inicia-se quando o indivíduo não consegue identificar o que sente, identificando apenas um mal estar físico e/ou mental indefinido e de curso progressivo.

Benevides-Pereira (2002, p.44) afirma que há de se considerar que as causas e os sintomas não são universais. Dependendo das características da pessoa e das circunstâncias em que esta se encontre, o grau e as manifestações são diferentes.

Assim, nem todos que estão com a síndrome apresentarão todos os sintomas e estes podem se expressar de forma diferente, em momentos diferentes, na mesma pessoa.

É relevante destacar que a Síndrome de Burnout não traz consequências danosas apenas para o indivíduo que a sofre, isso porque devido as angústias sofridas pelo trabalhador há prejuízos em todo a organização de trabalho, à medida que as tarefas não são cumpridas de forma integral, as faltas no ambiente laboral são frequentes e isso acaba por causar desconforto também outros profissionais da instituição. Carlotto; Câmara (2017, p. 449) acrescenta:

Uma preocupação fundamental para qualquer organização deveria ser a má qualidade do trabalho que um funcionário com Burnout pode produzir. Quando os funcionários passam a ter um desempenho mínimo, padrões mínimos de trabalho, qualidade mínima de produção, em vez de apresentar seu melhor desempenho, eles cometem mais erros, tornam-se menos meticulosos e tem menos criatividade para resolução de problemas.

Portanto, é fundamental estar com o olhar atento a esses profissionais assim como aos sinais que se apresentam nas organizações de trabalho. O professor de educação infantil devido o alto envolvimento emocional no cuidar de crianças pode mascarar os sintomas de adoecimento e a partir de então, caso não haja intervenções ou se trabalhe a prevenção um transtorno mental pode vir se instalar trazendo ainda mais prejuízos a esse trabalhador.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os professores da educação infantil têm apresentado sintomas significativos de adoecimento psicológico, evidenciados por fadiga física e mental. Esse desgaste é agravado na educação infantil, onde o foco no cuidado muitas vezes supera o aspecto pedagógico, resultando em esforço físico e, por conseguinte, dores no corpo, cefaleia e problemas osteomusculares. O alto envolvimento psíquico necessário nessa profissão, devido às demandas de atenção, cuidado e diligência para com as crianças pequenas, impõe um elevado grau de responsabilidade, mantendo o professor constantemente alerta.

Além disso, manifestações como irritabilidade, alterações no sono (aumento ou redução), taquicardia, sudorese, perda de apetite, preocupação excessiva e desmotivação em relação ao trabalho são indicadores claros de mal-estar docente.

Esses sintomas alertam para possíveis sinais de adoecimento psicológico, incluindo estresse, ansiedade, sintomas depressivos e indicativos iniciais de síndrome de Burnout. Essas constatações não se limitam apenas a esta pesquisa bibliográfica, mas são consistentes em grande parte das investigações relacionadas ao mal-estar docente entre os professores da educação infantil.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Edivaldo Menegazzo de. FRANCO, Sebastião Pimentel. Indisciplina escolar: Desafio na aprendizagem dos alunos do Ensino Fundamental em uma escola de Mantenópolis/ES. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 05, Ed. 08, Vol. 03, pp. 81-111. Agosto de 2020.

AREOSA, João. Ensaio sobre psicodinâmica do trabalho. R. Katál., Florianópolis, v.24, n. 2, p. 321-330, maio/ago. 2021 ISSN 1982-025.

CARLOTTO, M. S. & CÂMARA, S. G. **Riscos psicossociais associados à síndrome de burnout em professores universitários**. Avances en Psicología Latinoamericana / Bogotá (Colombia) / Vol. 35(3) / pp. 447-457. 2017.

CODO, Wanderley (org.). **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

FREITAS, M. E. A carne e os ossos do ofício acadêmico. **Revista Organização e Sociedade**, 14 (42), 187-191, 2007.

LIPP, Marilda Novaes. **O stress está dentro de você**. Editora Contexto, 2000.

MOREIRA, Paulo Cesar, et al. **Adoecimento docente e sofrimento psíquico em tempos de Pandemia de Covid 19**. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.8, n.5, p. 33541-33555, maio de 2022.

QUEIROZ, Fleuri Cândido; LOPES, Gabriel César Dias. Os fatores geradores do adoecimento no ambiente escolar. FIEP BULLETIN, 2022.

SILVA, Juliana Soares da; SÁ, Rafaela Coêlho. Saúde mental importa: promovendo estratégias de intervenção com professores da educação básica na pandemia. **Revista Epistemologia e Práxis Educativa – Piauí**, v. 05, n. 02, 2022.

SILVA, Rivaldo Mendes da. Somatização, Conversão e Psicossomatização: a dialética de uma breve história do transtorno somático. Psicologia. Pt, ISSN 1646-6977. Documento publicado em 07.10. 2018.

TAVARES, E. D.; ALVES, F. A.; GARBIN, L. S.; SILVESTRE, M. L. C.; PACHECO, R. D. **Projeto de qualidade de vida: combate ao estresse do professor**. [S.l.: s.n], 2007.

WECKER, Ilário; ALBUQUERQUE, Alessandra Rocha. **Comportamentos indisciplinados em sala de aula: o que professores e estudantes pensam e fazem**. Dialogia, São Paulo, n. 40, p. 1-21, e19908, jan./abr. 2022.