



## ESTRATÉGIA DE SAÚDE VOLTADA A QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES

MIRANDA, Julio Kellermann<sup>1</sup>; CASAGRANDE, Juliane<sup>1</sup>; ALVES, Mirela<sup>1</sup>; BORTELLA, Bruna<sup>1</sup>; OLIVEIRA, Tuane Moraes<sup>1</sup>; STURMER, Giovanni<sup>2</sup>

**Palavras-chave:** Qualidade de vida, Síndrome de Burnout, Professores e Trabalho.

### Introdução

O cenário educativo brasileiro apresenta um quadro bastante problemático no que se refere às questões relacionadas à saúde dos professores e às suas condições de trabalho (MARIANO & MUNIZ, 2006). Ensinar é uma atividade em geral altamente estressante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no desempenho profissional dos professores (REIS et al., 2006).

Existe unanimidade entre os pesquisadores sobre a influência do ambiente de trabalho como condição principal para o desencadeamento de síndromes, entre elas a “Síndrome de Burnout” aparece como um dos grandes problemas psicossociais atuais. O trabalho em ambiente de “pressão” do supervisor ou dos seus colegas, a falta de segurança no emprego ou mesmo os riscos de acidentes de trabalho são fatores determinantes para o desenvolvimento do problema, trazendo consequências em níveis individual, profissional, familiar e social (GARCIA e BENEVIDES-PEREIRA, 2010).

Segundo Carlotto e Gobbi (1999), a definição de “Burnout” mais utilizada e aceita na comunidade científica é a fundamentada na perspectiva social-psicológica sendo entendida como um processo, e está constituída por três dimensões que são a “exaustão emocional”, caracterizada pela falta ou carência de energia e um sentimento de esgotamento emocional; a “despersonalização”, definida como a falta de sensibilidade e a dureza ao responder às pessoas que são receptoras desse serviço e a “baixa realização profissional”, que se refere a uma diminuição dos sentimentos de competência em relação aos ganhos pessoais obtidos no trabalho com pessoas (MASLACH E JACKSON, 1981).

---

<sup>1</sup>Acadêmicos do Curso de Fisioterapia,

<sup>2</sup>Professor Orientador - Curso de Fisioterapia. Universidade de Cruz Alta – [giovanisturmer@hotmail.com](mailto:giovanisturmer@hotmail.com)



Outra questão observada no estudo foi a prevalência dos fatores de risco cardiovasculares, que tem aumentado cada vez mais na população adulta (MOREIRA et al, 2009), como a hipertensão arterial, obesidade e o stress, esse último caracterizando o ponto principal da nossa pesquisa refletindo na qualidade de vida dos indivíduos envolvidos.

## **Metodologia**

Trata-se de uma de intervenção comunitária, onde foram sujeitos da investigação 33 professores, de duas escolas estaduais de ensino médio da Região Norte do RS. Todos os participantes foram submetidos a uma avaliação individualizada, através dos instrumentos: Questionário Bipolar - Avaliação de Fadiga - Questionário da Jornada de Trabalho Avaliação Física Geral (COUTO, 1995); e Questionário Preliminar de Identificação da Burnout (MASLACH, JACKSON, e LEITER. 1996). Após foi investigada a presença de fatores de risco para as doenças coronárias através da mensuração da pressão arterial, e avaliação das medidas antropométricas (altura, peso e cintura abdominal).

Para a apresentação dos resultados, os dados pesquisados foram expressos através de frequência, percentual, média e desvio padrão.

Após o processo de avaliação, os professores receberam informações em forma de relatório individual, e também intervenções em grupo para esclarecimentos e sensibilização quanto aos riscos e cuidados com a sua saúde. Este projeto foi desenvolvido no período abril a agosto de 2012.

## **Resultados e Discussões**

De um total de 54 professores, a amostra foi constituída 33 indivíduos, sendo 22 Mulheres e 2 homens da Escola A e 9 mulheres da Escola B. Foram observadas a presença de hipertensão arterial sistêmica (HAS), obesidade, Índice de Massa corporal (IMC), a prática exercícios físicos regulares, a carga horária semanal de trabalho e cintura abdominal.

Observa-se na Tabla 1 que a prevalência de hipertensão no grupo estudado foi de 20,8%, entretanto estes resultados apontam que o problema é mais presente na escola A. Já níveis de pré hipertensão estão presentes em quase 30% dos professores, por isso cuidados com os fatores de risco para hipertensão, que são relacionados a atitudes pessoais, podem prevenir ou mesmo auxiliar no tratamento da mesma. A atividade física regular, o abandono ao tabagismo, alcoolismo, consumo de alimentação saudável, controle do estresse, entre outros, são fatores que podem ser minimizados com a melhora de hábitos de vida (MOREIRA et al, 2009).



Avaliando os fatores de risco, observou-se que 40% estão acima do peso ideal, sendo 3,3% obesos. A atividade física regular não é praticada por aproximadamente 60% dos professores, e quanto ao risco cardiovascular apontado pela circunferência da cintura abdominal, apenas 20% não apresentam risco (Tabela 1).

Tabela 1: Descrição das variáveis de risco cardiovascular da amostra estudada.

VARIÁVEL	Escola A (%)	Escola B (%)	Geral (%)
<b>Pressão Arterial</b>			
Normal	70,0	33,3	50,0
Pré-hipertenso	10,0	55,6	29,2
Hipertensos	20,0	11,1	20,8
<b>Estado Nutricional</b>			
Normal	68,2	37,5	60,0
Sobrepeso	27,3	62,5	36,7
Obesidade Grau 1	4,5	0,0	3,3
<b>Pratica Exercício Físico</b>			
Sim	47,8	22,2	40,6
Não	52,2	77,8	59,4
<b>Cintura abdominal</b>			
Sem risco	14,3	33,3	20,0
Risco aumentado	42,9	11,1	33,3
Risco muito aumentado	42,9	55,6	46,7

Após a avaliação dos professores através do instrumento de identificação da Síndrome de Burnout, verificou-se o risco de desenvolver a síndrome. Os resultados da classificação da população estudada estão apresentados na Tabela 2.

Tabela 2: Distribuição de acordo com a classificação da Síndrome de Burnout.

Escola A (%)	Escola B (%)	Geral (%)	Resultados em Pontos:	Classificação e orientação (COUTO, 1995)
4	0	3,0	0-20	Nenhum indício da Burnout.
12	11	12,1	21-40	Possibilidade de desenvolver Burnout, procure trabalhar as recomendações de prevenção da Síndrome.
50	45	48,5	41-60	Fase inicial da Burnout, procure ajuda profissional para debelar os sintomas e garantir, assim, a qualidade no seu desempenho profissional e a sua qualidade de vida.
21	33	24,2	61-80	A Burnout começa a se instalar. Procure ajuda profissional para prevenir o agravamento dos sintomas.
13	11	12,1	81-100	Você pode estar em uma fase considerável da Burnout, mas esse quadro é perfeitamente reversível. Procure o profissional competente de sua confiança e inicie o quanto antes o tratamento.



Observou-se que 48,5% foram classificados como em estado inicial da Síndrome de Bournout e que 36,3% dos professores já apresentam algum sintoma da síndrome, sendo assim, aproximadamente 85% dos professores estudados apresentam necessidade de acompanhamento profissional para uma avaliação e diagnóstico específico. Lembramos aqui que este instrumento não deve substituir o diagnóstico realizado por médico ou psicoterapeuta de sua preferência e confiança.

### **Considerações Finais**

Diante do exposto percebemos a necessidade de atenção a saúde desses professores, a capacidade funcional e psicológica esta desgastada, possivelmente atrelada ao trabalho com uma rotina estressante e pouco satisfatória, refletindo na saúde e qualidade de vida desses profissionais. Entretanto, se faz necessário novas observações e intervenções que busquem a melhora do estado físico e mental, tratando os problemas já estabelecidos e prevenindo dos futuros.

### **Referências**

- COUTO, H.de A. Ergonomia Aplicada ao Trabalho: Manual técnico da Máquina Humana- Belo Horizonte: Ergo Editora, Vol 01, 1995.
- MASLACH, Christina, JACKSON, Susan E., LEITER, Michael P. Maslach Burnout
- CARLOTTO, M. S., & GOBBI, M. D. Síndrome de Burnout: Um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? Alethéia,10, 103-104, 1999.
- MARIANO, M. S. S; MUNIZ, H. P. Trabalho docente e saúde: O caso dos professores da segunda fase do ensino fundamental. Estudos e Pesquisas em Psicologia, 6, 76-88, 2006.
- MASLACH, C. & JACKSON, S. E. The measurement of experienced Burnout. Journal of Occupational Behavior, 2, 99-113, 1981.
- MOREIRA GC, CIPULLO JP, MARTIN JF, et al. Evaluation of the awareness, control and cost-effectiveness of hypertension treatment in a Brazilian city: populational study. J Hypertens; 27: 1900–07, 2009.
- GARCIA, L. P.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Investigando o Burnout em professores universitários. Interação Psi, Maringá, v. 1, n. 1, p. 76-89, 2003.
- REIS, E.J.F.B.; ARAÚJO, T. M.; CARVALHO, F. M.; BARBALHO, L.; SILVA, M. O. Docência e exaustão emocional. Educação e Sociedade, v. 27, n. 9, p229-253, 2006.