

SÍNDROME AFETA ENTRE 40 A 60% DOS PROFESSORES NOS AÇORES

# Maior envolvimento é fator de risco de “burnout”



FOTOGRAFIA ARQUIVO/DI

**FRANCISCO SIMÕES** Psicólogo é coautor de um estudo sobre “burnout” entre professores nos Açores

Francisco Simões defende maior apoio de psicólogos aos docentes e a introdução de conceitos sobre relações sociais na formação dos professores.

O maior envolvimento com os alunos, devido à dimensão mais pequena das comunidades, é um dos fatores que leva a que nos Açores entre 40 a 60% dos professores esteja em “burnout”. A conclusão é de um estudo sobre esta temática desenvolvido pelos investigadores Francisco Simões (do ISCTE) e Maria Manuela Calheiros (da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa).

“Por força de ser uma região mais periférica, mais pequena, em que as redes sociais são mais curtas, há maior envolvimento com os alunos e portanto as questões de envolvimento acabam por resultar numa proximidade que por vezes pode ter malefícios para os próprios professores, caso não seja enquadrada num conjunto de serviços que permitam que os professores possam gerir essas relações pedagógicas de uma forma mais saudável”, adiantou, em declara-

ções aos jornalistas o psicólogo e investigador Francisco Simões.

A incidência da síndrome de burnout (ou síndrome de esgotamento profissional) nos Açores é semelhante à verificada no resto do país: “entre os 40 e os 60%”, ainda que com diferentes níveis de gravidade. No entanto, a maioria não se apercebe de é afetada.

“Os professores tendem a desvalorizar os sintomas, fazem pedidos de ajuda já em fases muito adiantadas às vezes da sua situação e do mau estar que sentem. É muito importante que haja uma consciência dos sinais de alerta e uma triagem precoce destas situações até dentro das próprias escolas”, salientou o investigador.

Quem se apercebe dos sintomas também não os associa à maior proximidade com os alunos, mas antes à sobrecarga de burocracia.

“As pessoas normalizaram muito

esta ideia nas escolas – e bem – de que a relação pedagógica é uma componente essencial do trabalho. Normalizam, mas também desvalorizam o desgaste que isso pode provocar e é importante chamar à atenção para isso. Também é preciso perceber que há condições do contexto que são mais imediatamente visíveis e diariamente os professores lidam com a sensação de que têm muitas funções ou muitas funções paralelas ou muitas tarefas em simultâneo, para além da própria docência”, explicou o coautor do estudo.

## MAIOR APOIO NAS ESCOLAS

Na opinião de Francisco Simões, é preciso criar mecanismos nas escolas para “apoiar os professores na gestão de alunos e de grupos que sejam particularmente exigentes”.

Por um lado, defende, os serviços de psicologia devem ter “uma ação que vá para além das próprias avaliações”, dando apoio direto aos docentes. Por outro, a formação pedagógica inicial e a formação contínua dos professores devem incluir “alguns conceitos sobre as relações sociais e sobre a maneira como elas podem ter ou não

impacto na sua saúde mental”.

Mas afinal, o maior envolvimento é uma coisa má? Não necessariamente. O psicólogo, natural da ilha Terceira, admite que o maior envolvimento produz melhores resultados ao nível do ensino, mas alerta para o risco de isso ter “custos” para a saúde mental dos professores, reiterando a necessidade de existirem serviços que apoiem os docentes.

“Não é o facto de o envolvimento não produzir melhores resultados. Produz, só que produz às custas de relações que muitas das vezes são muito exigentes para os professores, em que os professores se envolvem, de forma bastante declarada, mas que depois não têm uma rede de suporte que permita gerir essa relação em termos de limites”.

O “burnout” não afeta, no entanto, apenas a qualidade de vida dos docentes, que nesse cenário têm “piores condições para exercer a sua função”, prejudicando o sistema de ensino e os alunos.

“Também é importante ter em atenção que os fatores de contexto que têm pressionado muito os professores também são fatores que devem ser tidos em conta, nomeadamente do ponto de vista das cargas horárias, da diversidade de tarefas, porque são fatores muito preponderantes nos níveis de stress que as pessoas podem ter”, alertou Francisco Simões.

Questionado sobre os motivos que levam esta síndrome a ter maior expressão entre os professores, o investigador sublinhou que se trata de uma função “absolutamente desgastante”. “Estamos a falar de professores que passam muitas horas em sala de aula com os alunos. Estamos a falar de situações de aprendizagem que implicam constante monitorização e controlo das tarefas. Noutros ciclos de ensino, além das próprias exigências das tarefas de aprendizagem há também mudanças comportamentais a ocorrer quando os adolescentes entram no 2.º e 3.º ciclo. É um contexto relacional quase diário, constante, em que permanentemente têm de gerir tensões e conflitos em grupo”, justificou.

O estudo teve por base uma amostra de 297 professores (122 do 1.º ciclo, 47 do 2.º ciclo, 67 do 3.º ciclo e 61 do secundário). Perto de metade dos docentes (44,7%) lecionava há 21 ou mais anos, enquanto 24,92% tinham entre 16 a 20 anos de experiência, 18,5% entre 11 a 15 anos, 9,48% entre seis a 10 e apenas 2,4% menos de cinco anos. A maioria dos professores (86,2%) era permanente e 54% já tinham tido cargos de administração nas escolas. ■