SINDSEP

SINDICATO DOS SERVIDORES PÚBLICOS MUNICIPAIS
ITAPIPOCA • TURURU • URUBURETAMA

FILIADO A CUT, FETAMCE, CONFETAM/E ISP

1 - APRESENTAÇÃO

Quem pelo menos uma vez nunca saiu do seu dia de trabalho comletamente desgastado, sem ânimo para continuar, sem nenhuma motivação'.' Quantas pessoas sentem-se mal, apenas em pensar no seu trabalho e, por isso desejam fazer qualquer outra coisa, menos aquele trabalho, ou gostariam de ir para qualquer outro local, menos o seu local de trabalho. Estes problemas não são incomuns, e em maior ou menor intensidade tem martirizado muita gente. Para muitas pessoas, o trabalho passou a ser um pesado fardo de aborrecimento. Então alguma coisa está errada, e por isso é preciso refletir sobre o trabalho na perspectiva de resgatá-lo como meio para a sobrevivência, para a produção da riqueza, mas principalmente como instrumento de realização do/a trabalhador/a.

Ao lançar essa Cartilha, partindo da realidade dos/as trabalhadores/as nos municípios de atuação do SINDSEP, Itapipoca, Tururu e Uruburetama, pretendemos ampliar o debate sobre a condição do trabalhador e a categoria trabalho, com vista a se produzir um debate profundo que venha a se transformar em política de estado, considerando que o trabalho é para gerar felicidade. Para tanto, colocamos em foco, inicialmente, o stresse e Burnout no trabalho, um problema que alcança muitos trabalhadores e diminui sensivelmente sua qualidade de vida.

Esperamos, assim, possibilitar a você, caro/a servidor/a o conhecimento sobre esse problema e, juntos, iniciarmos uma reflexão ampla sobre as nossas condições de trabalho que nos permita ter no trabalho um instrumento de realização.

David Barbosa Lima

Presidente / Sindsep

2 - INTRODUÇÃO

O novo milênio trouxe consigo um conjunto de mudanças para o mundo do trabalho, as quais tiveram início, ainda, na década de 1970. Entre as mudanças situam-se os avanços no campo tecnológico com modificações qualitativas no âmbito das comunicações, principal e espetacularmente, no setor da microeletrônica, dos computadores e das telecomunicações.

As alterações no trato da informação encurtaram distâncias e modificaram os conceitos de espaço-tempo, mesmo que não exista, de acordo com Fiori (2002, p. 14-15) "nenhuma evidência de que essas modificações tenham alterado as relações sociais e as leis básicas e de longo prazo do sistema capitalista. Hoje, um terço da força de trabalho mundial – algo em torno de um bilhão de pessoas – está sem emprego", sendo que a outra encontra-se, na sua grande maioria, como trabalhadores (as) precarizados (as), terceirizados (as) ou subcontratados (as), com direitos cada vez mais limitados e cada vez mais alheios ao mundo das organizações sindicais.

Não obstante, a categoria docente está inclusa nesse quadro desalentador que acomete todas as categorias profissionais proletárias imersas nos tempos de incertezas da contemporaneidade. Entretanto, a situação catastrófica e apocalíptica avança com mais ênfase sobre a docência por ser esta, uma profissão das "interações humanas" (TARDIF; LESSARD, 2007).

Fazendo parte das profissões que congrega o quadro dos profissionais que atuam no campo das interações humanas os (as) docentes estão mais propensos (as) e vulneráveis aos sintomas do stress e da síndrome de burnout. Os dados sobre o adoecimento físico-mental e emocional de professores e professoras em virtude do trabalho que desenvolvem fizeram com que a Organização Internacional do Trabalho (OIT), num relatório sobre "Emprego e condições de trabalho dos professores", considerasse a docência como "profissão de risco físico e mental".

3 - O QUE É O *STRESS?*

1 Sísifo de Tiziano *(1549)*

Na mitologia grega Sísifo fora considerado o mais astuto entre todos os mortais, em virtude de sua esperteza conseguiu escapar por três vezes do Hades (reino dos mortos), despertando assim a raiva de Zeus (deus dos deuses). Conduzido à força ao Hades por Hermes (mensageiro de Zeus) recebera castigo eterno pela sua ousadia, sendo condenado a carregar uma pesada rocha ao topo da montanha e logo após a rocha rolava para o pé da montanha, então, Sísifo tinha que repetir a tarefa. Nesse sentido tarefas que envolvem grandes esforços e sem muito resultado passaram a ser chamadas: **TRABALHOS DE SÍSIFO.**
No caso, a representação mitológica de Sísifo está associada a situações de stress no trabalho.

O termo *stress* é derivado do latim e, inicialmente, tinha a conotação de "adversidade" ou "aflição", posteriormente evolui para expressar "força", "pressão" ou "esforço".

Atualmente, o stress é tido como resultado da transição entre variáveis ambientais e variáveis pessoais, sendo a avaliação das exigências superior a avaliação que o sujeito faz de seus recursos para respondê-las. Esta situação significa que na base do stress está sempre uma exigência que requer um grande esforço do sujeito para responder de forma adequada novas circunstâncias ou adaptar-se a elas.

Curiosidades – Você sabia que...?

- A prevenção do estresse no trabalho será um dos maiores desafios da área da saúde ocupacional no século XXI.
- Na Europa, o estresse aparece como um dos fatores mais importantes em relação à diminuição da qualidade da saúde na década de 1990.
- Elevada percentagem das consultas de clínica geral nos EUA deve-se a problemas derivados do stress, uma média que varia de 50% a 80%.
- Segundo a International Stress Management Association que desenvolve testes para medir estresse e promove cursos sobre como preveni-lo, no Brasil, uma média de 70% dos trabalhadores nacionais vive estressada. Esse percentual coloca o país no topo do ranking, perdendo apenas para o Japão (85%) no que se refere ao estresse no trabalho.

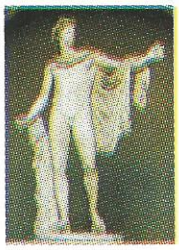
4 - VARIANTES DO STRESS: EUSTRESS E *DISTRESS*

O *stress* varia quanto ao tipo de resposta dada pelo sujeito ao ser submetido a situações estressoras tais como:

- ritmo de vida acelerado (quase alucinante);
- ambientes altamente competitivos;
- instabilidade profissional;
- sentimento de descontrole e incerteza face aos resultados pretendidos

Com base no tipo de resposta a estas situações o stress pode variar em *eustress e distress*

3.1 *EUSTRESS* OU *STRESS* POSITIVO



Na mitologia grega Apolo é o deus da luz e dos jovens rapazes, ajudando na transição para a idade adulta. Assim, ele é sempre representado como um jovem, frequentemente nu, para simbolizar a pureza e a perfeição, já que ele é também o deus destes dois atributos. Por representar a força da juventude Apolo simboliza motivação e possui relação como o eustress.

2 *Escultura de Apolo Belvedere,* 300 a. C., de Leocarés.

Força motivadora que eleva os níveis de energia e faz aumentar a produtividade. Forma de stress que motiva e dinamiza o sujeito para uma ação bem sucedida. Variante que causa autoconfiança.

3.2 DI*STRESS* OU *STRESS* NEGATIVO

Atlas pertencia a família dos Titãs (gigantes que desafiaram os deuses). Após uma batalha contra os deuses saindo derrotados os Titãs, Atlas fora condenado a suportar sobre os braços o peso da Abóboda Celeste, castigo que exige deste titã um esforço fabuloso e um desperdício de grande energia, o que justifica a comparação com o distress.

3 *Atlas*

5 - FATORES MULTIDIMENSIONAIS DA SÍNDROME DE *BURNOUT* (SINTOMAS)

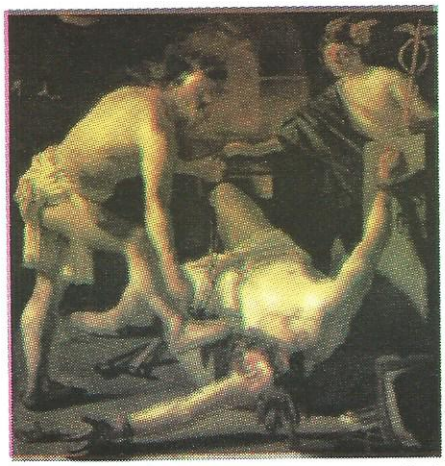
EXAUSTÃO EMOCIONAL (EE)	DISTANCIAMENTO AFETIVO (DE) DESPERSONALIZAÇÃO	BAIXA REALIZAÇÃO PROFISSIONAL (RP)
- desesperança, solidão, depressão, raiva, impaciência, irritabilidade, tensão, diminuição de empatia; - sensação de baixa energia, fraqueza, preocupação; - aumento da suscetibilidade para doenças, cefaléias, náuseas, tensão muscular, dor lombar ou cervical, distúrbios do sono.	- sensação de alienação (indiferença, renúncia, alheamento) em relação aos outros; - intolerância com a presença de outrem (torna-se desagradável está na presença dos outros).	- sensação de que muito pouco tem sido alcançado e o que é realizado não tem valor; - sentimento de impotência e fracasso ante os objetivos de ensino-aprendizagem; - obscurantismo e pessimismo nas ações e estratégias utilizadas no exercício da profissão.

Fonte: TRIGO; TENG; HALLAK.

Com base no quadro dos fatores multidimensionais ou sintomas, vale ressaltar que a *burnout* só atinge aqueles profissionais que apresentam ideais elevados, motivação e investimento pessoal e que depois não se sentem reconhecidos ou sentem-se impedidos de alcançar seus objetivos.

Má adaptação à situação de exigência apresentada por determinada realidade e sentimento de fracasso pela não resolução dos problemas sugeridos pelo novo contexto. Variante que causa mal-estar ou síndrome de *burnout*.

6 - O QUE É SÍNDROME DE *BURNOUT*



4 Hefesto acorrentando Prometeu em tela de Dirck Van Baburen, 1623

Prometeu pertencera à família dos Titãs e cometera uma ousadia sem precedentes contra Zeus. Roubara o fogo sagrado do carro de Apolo (deus da luz) para presentear a humanidade, dotando-a de razão e conhecimento. Por sua ousadia Prometeu fora condenado a viver acorrentado nas montanhas do Cáucaso (região inacessível aos humanos) e tinha seu fígado devorado por um abutre. O sofrimento de Prometeu era terrível em virtude deste não morrer e ter as vísceras reconstituídas no cair da noite para no dia seguinte ao amanhecer serem novamente devoradas pelo abutre, sendo o tormento de Prometeu eterno. Por causa de tal sofrimento o mito de Prometeu representa os sintomas da síndrome de *burnout*

O termo *burnout* é de origem inglesa e significa "estar queimado", em sentido mais preciso pode significar "exaustão" ou "estafa".

Conceitualmente, a *burnout* representa a manifestação no trabalhador de respostas psicossomáticas – fadiga crônica, dor de cabeça constante, alterações do sono, perda de peso, dores musculares, alterações gastrointestinais, comportamentais e emocionais, uso abusivo de substâncias (cafeína, álcool, fumo, psicofármacos) –, as situações de dificuldades e frustração com o desempenho pessoal na atividade profissional realizada.

Curiosidades - Você sabia que...?

- Segundo a International Stress Management Association, no Brasil, uma média de 30% dos trabalhadores nacionais está em estado de burnout.
- No Brasil os estudos de Codo (1999) sobre as condições de trabalho e a saúde mental de professores (as) da rede estadual do país, baseados em entrevistas com 52 mil profissionais de 1.440 escolas demonstram que 48% dos docentes apresentam sintomas da síndrome de burnout e 25% enquadram-se no diagnóstico completo.

7 - FATORES INDIVIDUAIS (CARACTERÍSTICAS DA PERSONALIDADE) ASSOCIADOS A ÍNDICES SUPERIORES DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

FATOR	CARACTERÍSTICAS
Padrão de personalidade	Indivíduos competitivos, esforçados, impacientes, com excessiva necessidade de controle das situações, dificuldade em tolerar frustração.
Lócus de controle externo	Consideram que suas possibilidades e acontecimentos de vida são consequentes à capacidade de outros, à sorte ou ao destino
Superenvolvimento	Sujeitos empáticos, sensíveis, humanos, com dedicação profissional, altruístas, obsessivos, entusiastas, suscetíveis a se identificarem com os demais.
Indivíduos pessimistas	Costumam destacar os aspectos negativos, preveem o insucesso, sofrendo por antecipação.
Indivíduos perfeccionistas	São bastante exigentes consigo mesmos e com os outros, não tolerando erros e dificilmente se satisfazendo com os resultados das tarefas realizadas.
Indivíduos com grande expectativa e idealismo em relação à profissão	Podem deixar de ser realistas, tendo grandes chances de se decepcionarem. Se associados ao otimismo podem levar ao baixo índice de *burnout*.
Indivíduos controladores	São controladores, preocupam-se excessivamente, tem dificuldade em delegar tarefas e de trabalhar em grupo.
Indivíduos passivos	Mantêm-se na defensiva e tendem à evitação das dificuldades
Gênero	As mulheres apresentam maior pontuação em exaustão emocional e os homens em despersonalização.
Nível educacional	Indivíduos com níveis educacionais bastante elevados.
Estado civil	Maior risco em solteiros, viúvos ou divorciados.

Fonte: TRIGO; TENG; HALLAK.

8 - DICAS PARA PREVENÇÃO DO *STRESS* E DA *BURNOUT* EM PROFESSORES(AS)

Este é o **Dedo de Deus** e está apontando para você leitor (a), na intenção de alertar para que tome todas as precauções em relação aos sintomas do *stress* e da *burnout*. **CUIDE-SE**, atenda a indicação do Criador.

A Criação de Adão pintado por Michelangelo Buonarroti por volta de 1511, que figura no tecto da Capela Sistina (ROMA).

alertar professores (as) por meio de palestras, sobre os possíveis fatores de estresse relacionados ao trabalho;

formação de grupos de discussão para trabalhar as crenças que o profissional têm sobre sua prática, auxiliando-o a desenvolver concepções mais realísticas e adequadas da profissão;

potencializar o corpo docente para a qualificação das relações interpessoais;

lutar organizada e coletivamente por melhores condições de trabalho (forma de emancipação humana; prolaboriais, didático-pedagógicas);

Acreditar no trabalho que desenvolve e gostar da profissão (auto nível de satisfação);

trabalhar em equipe e está sempre buscando uma melhor formação profissional (participação em congressos, cursos, atividades de pesquisa e outras ações de formação);

harmonia nas relações familiares (mediada pelo diálogo) – apoio familiar;

terapia (psicólogo ou profissional com prática alternativa de saúde);

prática de atividades físicas.

REFERÊNCIAS

CODO, W. (org.) **Educação**: carinho e trabalho – *burnout*, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação. Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

FIORI, J. L. **60 lições dos 90**: uma década de neoliberalismo. 2. ed. Rio de Janeiro: Record, 2002.

International Stress Management Association. Disponível em: http://www.ismabrasil.com.br/ Acesso em: 20 mar 2009.

Organização Internacional do Trabalho (OIT). Disponível em: www.ilo.org/publns Acesso em: 19 abr 2009.

TARDIF, M.; LESSARD, C. **O trabalho docente**: elementos para uma teoria da docência como profissão de interações humanas. 3. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

TRIGO, T. R.; TENG, C.T; HALLAK, J. E. C. Síndrome de *burnout* ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista de Psicanálise Clínica**. v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007.

IMAGENS

1 **Sísifo**, *óleo sobre tela* de Tiziano, pintado aproximadamente entre os anos de 1548-1549, pertencente ao Museu do Prado (MADRI). Disponível em: http://wapedia.mobi/pt/S%C3%ADsifo Acesso em: 25 abr. 2009

2 **Apolo Belvedere, escultura de Leocarés, esculpida em 300 a. C., pertencente ao Museu Pio-Clementino** (VATICANO). Disponível em: http://oglobo.globo.com/pais/noblat/post.asp?t=escultura-apollo-belvedere-de-leocares&cod_Post=108515&a = Acesso em: 31 jul. 2009.

3 Imagem de Atlas. Disponível em: http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/mitologia-grega/titas.php Acesso em: 26 maio 2009.

4 **Hefesto acorrentando Prometeu em tela de Dirck Van Baburen, 1623. Museu** Rijks, (AMSTERDAM). Disponível em:http://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Prometheus.jpg Acesso em: 31 jul. 2009.

5 ***A Criação de Adão*** é umafresco de 280 cm x 570 cm, pintado porMichelangelo Buonarroti por volta de 1511, que figura no teto da Capela Sistina. Disponível em: http://pt.wikipedia.org/wiki/A_Cria%C3%A7%C3%A3o_de_Ad%C3%A3o Acesso em: 31 jul. 2009.

SINDSEP

SINDICATO DOS SERVIDORES PÚBLICOS MUNICIPAIS
ITAPIPOCA • TURURU • URUBURETAMA

FILIADO A CUT, FETAMCE, CONFETAM E ISP

DIRETORIA DO SINDSEP DE ITAPIPOCA, TURURU, URUBURETAMA
GESTÃO 2010-2013

PRESIDENTE David Barbosa Lima
VICE-PRESIDENTE Quitéria Freire da Cruz
SECRETARIA GERAL Maria Ilza de Lima Bezerra
1ª SECRETARIA GERAL Carlinda Montenegro Viana
SECRETARIA DE FINANÇAS Maria Aparecida Mota de Sousa
1ª SECRETARIA DE FINANÇAS Maria Ildimar Braga Vaz Faustino
SEC. FORM. E POL. SOCIAIS Sebastiana Rodrigues Faustino (Netinha)
SEC. DE IMPRENSA E COMUNICAÇÃO Francisco Rubnildo de Lavor
SEC. DE ASS. JURÍDICOS E DIREITOS HUMANOS Valdir Teixeira de Sousa
SEC. DE POLÍTICAS SINDICAIS Tânia Maria Mendes Xavier
SEC. DE POLÍTICAS DE GÊNERO Adriana Soares Sousa
SEC. DE ARTE E CULTURA Robério Pinto dos Santos
SEC. DE SAÚDE DO TRAB. E PREV. SOCIAL José Aldi Moreira Júnior
SEC. DE ASS. EC. E PESQUISA Francisco Jerônimo do Nascimento
SEC. PARA ASS. DOS IDOSOS E INATIVOS Francisca Irandir L. Montenegro
SEC. DE ASS. INTERSIND. E DIR. DAS MINORIAS Ana Tatiane de Sousa
SEC. DE PROM. DA IGUALDADE RACIAL Fernando Madeira de Sousa

SUPLENTES DA DIRETORIA
Manoel Viana Alves
Edna Maria Mendes Rodrigues
Ana Carla de Sousa
Sheila Maria V. Araújo Ferreira
Francisdo de Assis Pinto Miguel
Célia Maria Guia de Lima
José Albanísio dos Santos
Aloísio Canuto de Holanda
Francisca Luciene de Sousa
Alexandre Carneiro Gomes
José Sousa Matias

CONSELHO FISCAL – EFETIVOS
Silvanira Ribeiro de Sousa
Francisco das Chagas Soares
Raimunda Mendes Gomes

CONSELHO FISCAL – SUPLENTES
Maria Mano de Paula
Francisca Célia Irineu
José Maria Pinto Silva

COORDENAÇÃO MUNICIPAL DE TURURU
Presidência: Francisca Zenilda Almeida de Oliveira
Sec. Geral: Maria da Conceição Rodrigues Félix
Tesouraria: Antônio Fabiano Sousa Barbosa

COORDENAÇÃO MUNICIPAL DE URUBURETAMA
Presidência: Michele Rousse Nunes Silva
Sec. Geral: João Batista Pinto Castro
Tesouraria: Maria Rodrigues Ribeiro

MISSÃO DO SINDSEP

"Organizar a luta sindical dos servidores e das servidoras do município, por mais e melhores condições de trabalho, cidadania e igualdade de oportunidades".