



Da Síndrome de Burnout à crocheterapia. Da infância à centralidade do trabalho docente.

Ofélia Maria Marcondes

Temos que enfrentar nossos demônios e talvez seja por isso mesmo que a infância torna-se um período bom, mas também, difícil.

Mesmo que tenhamos boas lembranças da infância, na maturidade essa fase parece assumir mais um caráter melancólico do que um clima de felicidade. É bem provável que a memória que temos da infância seja uma certa construção de lembranças sobrepostas que acabam por constituir esse material memorístico que nos serve de âncora e de reflexão.

Venho pensando em como o trabalho docente assumiu uma tal centralidade na produção de minha existência e que acabou por desencadear um diagnóstico de Síndrome de Burnout (SB). Este ensaio não é mi-mi-mi, mas fruto de sessões de terapia, leituras de teorias, conversas com amigos, estudantes e familiares e tudo isso com o apoio da reflexão filosófica que venho exercitando ao longo da experiência docente.

Como afirma Andrew Solomon (2014, p. 15),

Quando estão bem, certas pessoas amam a si mesmas, algumas amam a outros, há quem ame o trabalho e quem ame Deus: qualquer uma dessas paixões pode oferecer o sentido vital de propósito, que é o oposto da depressão. O amor nos abandona de tempos em tempos, e nós abandonamos o amor.

E é sobre esse excesso de amor que gera abandono que vou tratar neste ensaio.

Em primeiro lugar, assumo a filosofia como um trabalho de pensamento reflexivo sobre fenômenos ou dados da realidade a partir do qual podemos analisar os fundamentos das circunstâncias e dos problemas que essa realidade apresenta. Assumo as características da reflexão filosófica como propostas por Saviani (1991): fruto de uma necessidade assumida de modo objetivo e subjetivo, devendo ser radical, rigorosa e de conjunto. Assim, a filosofia se torna útil como uma forma de se chegar à problematização e compreensão do entorno e, por que não, de si mesmo? Para além da história da filosofia, ela, a filosofia, se torna parte de nossa prática cotidiana, de nossa existência. Colocando a reflexão como ferramenta de uso diário para que tomemos consciência de nossa temporalidade, de nosso tempo histórico, de nossa constituição como seres sócio-culturais e de nossos demônios, sim, os imaginários e os reais em sua metaforicidade¹.

A filosofia, então, torna-se essa companheira que nos ajuda a reconhecer as mazelas da vida prática, as vitórias, os condicionamentos históricos, as perdas e os ganhos das e nas relações, os avanços teórico-práticos, as formas de violência e de opressão. Da mesma forma que utilizo a filosofia para pensar a guerra na Ucrânia, as opressões de gênero, a racialização, o colonialismo e a colonialidade, o patriarcado, o capitalismo, o trabalho docente, a utilizo para uma reflexão sobre minha experiência cotidiana no trabalho, nas relações com os amigos, com a família, com os estudantes, com a instituição na qual atuo e na condução de minhas atividades que vão desde o domínio da teoria filosófico-pedagógica para realizar a docência até a aprendizagem do crochê.

Deste modo, a filosofia, como essa reflexão que deixa a esfera da metafísica para pertencer à vida cotidiana, é ferramenta para a tomada de decisões.

Este ensaio traz parte de minhas reflexões mais recentes sobre a docência e a centralidade do trabalho, caminha para a infância e chega no enfrentamento do burnout e na crocheterapia. Um misto de teoria e prática filosófica. Parafraseando Whitehead (1969), a filosofia é útil porque a compreensão é útil. Compreensão de mim e de meu entorno. Começo pela centralidade do trabalho a partir da infância e depois visito a Síndrome de Burnout (SB).

Esta tal centralidade do trabalho que investigo tem suas raízes na minha infância. Vou tomar aqui a ideia de infância como aquele período pelo qual todos nós passamos que vai de nosso nascimento até o início da adolescência e, como marco, coloco aqui 12 anos, idade de minha primeira menstruação. Infância em que somos incapazes de grandes decisões e que meu porto seguro parecia ser meu núcleo familiar constituído pela tradição: pai, mãe e irmã (mais nova). Irmã que se tornou minha responsabilidade no sentido de agradá-la para se evitar teimosia e choradeira. Brincar do que a caçula queria brincar. Rir pouco, porque muito riso era sinal de pouco juízo. Tomada por uma

¹ Propriedade específica das metáforas ou a possibilidade de reconhecer metáforas utilizadas nos discursos.

timidez quase patológica me escondia nos livros, na escola, nos estudos. “Apesar de tudo, a escola era um refúgio” (RAMOS, 2009, p. 258). Refúgio por ser o lugar do sonho, da realização de uma possibilidade de mundo que a família não poderia me proporcionar. Uma família que carregava os problemas e as dificuldades das famílias, um despreparo, uma insegurança emocional. As professoras e as freiras do colégio eram o modelo que eu desejava seguir. E é assim que podemos entender agora a infância: como uma etapa da vida em que a criança é compreendida como um ser histórico-cultural que se constitui socialmente e em sua singularidade. Eu sabia que minha história deveria ser construída a partir de outros modelos que não os familiares. Eu queria ser professora e elas foram se tornam minhas referências mais fortes.

A escola foi se tornando meu ambiente de referência e o estudo era meu trabalho por obrigação e por gosto. Era meu refúgio. Eu estudava e estudava. Eu lia, lia mais um pouco. Escrevia também. E o que eu desejava naquela época? Ir para um colégio interno. Sonho que nunca se realizou. Do ponto de vista de uma pessoa adulta, com uma carreira em educação, hoje vejo com certa clareza e, mais uma vez, graças à terapia, como querer ir para um colégio interno representa a necessidade de fugir de um ambiente familiar que me era hostil, que invadia meus desejos e desejava por mim. Eu tinha compromissos, responsabilidades e as teria também num internato. Nunca me opus à disciplina rígida, aos horários, às obrigações. Eu só queria paz e estudar. Queria um canto onde pudesse sonhar. Talvez seja este o meu fio de Ariadne. Talvez o trabalho seja uma fonte de salvação quando se vive num ambiente conturbado.

Constituindo-me como mulher ouvia minha mãe dizer que eu deveria ter uma profissão para que pudesse ter autonomia e independência. Nunca entendi muito bem todo aquele sacrifício que meus pais faziam para que tivéssemos o que comer. Era uma luta insana. Queria ser professora, trabalhar, produzir materialmente minha existência. Não queria filhos e nem marido. Pensava em participar do Projeto Rondon, de ser uma militante pelos direitos humanos e descobri que poderia ser freira. Desta vez, o convento seria meu refúgio. Haveria uma instituição por detrás de mim que garantiria casa e comida, um hábito cinza para vestir e um par de sapatos pretos para calçar. Era, novamente, a busca de um refúgio para ter paz, para estudar e trabalhar sem a preocupação de quanto iria ganhar, e o aluguel, a conta de luz, etc. Sem a liberdade das colegas adolescentes, respeitando os votos de castidade. Tudo isso não seria um problema para mim. A centralidade do trabalho aparece então como uma forma de sobrevivência, mas também de realização de uma utopia. Ser freira e professora, dando materialidade aos meus modelos construídos na infância. Trabalhar por amor ao trabalho.

Em 1º de fevereiro de 1980 coloquei meus pés na escola como professora pela primeira vez.

Descobri mais uma vez que a escola era meu refúgio.

Fiz de minha profissão a realização de uma utopia: contribuir para a construção de um mundo melhor e mais justo para todas e todos. Era a oportunidade de produzir minha existência e construir minha autonomia e minha independência. Descobri meu ateísmo e que não precisaria da igreja para sustentar meus sonhos.

O trabalho torna-se a grande oportunidade de encontrar formas de viver que me permitissem as interações, a vida em comunidade que é a escola, o sustento sem depender de família ou de marido. A centralidade do trabalho se tornou meu refúgio, minha vida, minha utopia. O trabalho, para além do sustento, do aluguel, da conta de luz era o momento do dia em que eu podia ser eu mesma, sem ter que brincar do que o outro queria ou sem desempenhar os papéis domésticos impostos pela família. A escola tornou-se meu mundo. Eu estudava para que meus alunos pudessem ter as melhores oportunidades de aprendizagem. Aprimorava meu trabalho pedagógico para auxiliar os colegas, para compartilhar.

A vida estava na escola. A escola era minha vida.

Até que cheguei ao ponto de desenvolver a Síndrome de Burnout (SB).

A Síndrome de Burnout (SB) ou esgotamento profissional pode ser compreendida como uma exaustão emocional associada à frustração profissional e está sempre relacionada ao trabalho e sua institucionalização, resultando em ansiedade, estresse, sentimento de impotência, despersonalização, distanciamento e até mesmo sociofobia. É o adoecimento pelo e no trabalho. “Sobre o burnout, o termo foi utilizado pela primeira vez na década de 1950, em uma publicação que apresentava as dificuldades enfrentadas por uma enfermeira psiquiátrica que estava desiludida com seu trabalho” (CARDOSO, 2022, p. 1). “A síndrome de burnout (SB), conhecida como síndrome de esgotamento profissional, é descrita como um processo de adoecimento psicofísico decorrente da exposição intensa ao estresse crônico no ambiente de trabalho” (FERRAZ, 2023, p. 94).

A SB é um fenômeno psicossocial, composto por um conjunto de sintomas físicos e psíquicos, em resposta aos estressores crônicos no trabalho e caracterizada por três dimensões: exaustão emocional (EE), manifestada por sintomas de falta de energia e sentimento de esgotamento emocional; despersonalização (DE), quando ocorre distanciamento afetivo dos alunos ou pacientes e colegas de trabalho e baixa realização profissional (RP),

evidenciado pelo comportamento de baixa autoestima na competência profissional e tendência ao isolamento social. A Síndrome é mais prevalente nos profissionais que lidam com pessoas, entre eles as áreas da educação e saúde (SOUZA; CARBALLO; LUCCA, 2023, p. 2).

Foi nesse momento de exaustão emocional que me encontrava quando surgiram os sintomas físicos de exaustão, de desejo de não entrar em sala de aula, de não me encontrar com colegas e estudantes, de não participar de reuniões. Faltava-me o entusiasmo habitual que, mesmo depois de 42 anos de docência, ainda existia. Faltava-me a crença de que eu ainda poderia contribuir com o trabalho em educação e na formação de professores. Fisicamente, surgiram dores, cansaço, problemas respiratórios que me impediam de realizar o trabalho. Exames médicos. Afastamentos, não apenas licença médica, mas um afastamento do convívio no ambiente de trabalho, tanto físico como afetivo. As emoções eram apenas as de desejar estar longe. O sentimento de impotência e de que meu trabalho não fazia mais sentido para a instituição geraram uma autoavaliação extremamente negativa, resultando em frustração e desesperança.

Nossas organizações ocupacionais nos adoecem mesmo quando cremos firmemente nos propósitos de nosso trabalho, quando temos a crença de que contribuímos de algum modo para a produção de nossa existência e a dos demais, bem como uma certa utopia que nos mantém na docência. Estou nas estatísticas de docentes que adoeceram. “A SB normalmente está associada a alta carga laboral, baixo controle sobre o processo de trabalho e pouco suporte da chefia e de colegas (FERRAZ, 2023, p. 94), além da ausência de ações institucionais para lidar com essa exaustão que atinge muitos de nós e sem oferecer o apoio necessário para se enfrentar tal adoecimento.

O que nos resta diante desse quadro? O que me levou à síndrome de burnout?

Alienação, desmotivação, queda no rendimento de meu trabalho foram surgindo e se agravando ao longo de seis meses. Resumindo minha atividade laboral às aulas e ao que a burocracia me exigia. Sem criatividade, sem pesquisa, sem atendimento aos estudantes. A cada dia me sentia mais perto da exoneração ou da aposentadoria. Estava havendo uma desconexão.

Passei a ser medicada e a fazer terapia.

Venho trabalhando com minha terapeuta a razão da centralidade do trabalho em minha vida e a resistência para transformá-lo, para buscar novas experiências a partir de experiências já consolidadas, para encontrar o equilíbrio necessário para a desejada permanência no exercício da docência. Colocar a exoneração na esfera “fora de questão” foi fundamental e isso se deu no âmbito

da terapia e com a ajuda dos colegas de trabalho que se esforçam para que eu possa deixar de realizar algumas tarefas burocráticas e para que eu vá me tornando uma conselheira presente na realização dos quefazer institucionais. Aos poucos, o trabalho foi sendo retomado com algum significado e a aposentadoria foi colocada no horizonte das possibilidades. Parar de trabalhar não está mais em questão, neste momento.

O desejo era fazer nada e esse nada também precisou ser preenchido, e assim passei a buscar ocupações alternativas ao trabalho institucionalizado que fossem terapêuticos para mim.

Neta e filha de costureira cresci vendo as mulheres da família às voltas com o crochê, o tricô, o bordado, a culinária. Nada disso me interessava. O que eu queria mesmo era ser professora!

Ao longo dos últimos vinte anos eu ouvi meu companheiro me dizendo da necessidade de uma ocupação não-laboral, um passatempo, algo praticado por prazer nos momentos livres. Eu sentia prazer no trabalho. Como preencher o vazio que se originou quando o trabalho perdeu o sentido? Não sei bem como, (re)descobri o crochê. Eis meu passatempo, minha ocupação não-laboral terapêutica: aprender a crochetar. Pedi orientações à minha mãe que me presenteou com fios e agulhas e que me indicou um canal, o da Jud Artes (@JudArtes)². Com ela comecei a manta pop. Fiz também capa para uma banquetta, um chapéu, um tapetinho e uma mandala (seguem fotos do que andei produzindo). Estou crochutando um casaco e uma cortina.



Capa para a banquetta.

Um chapéu.

Uma mandala.

Um tapetinho.

² <https://www.youtube.com/@JudArtes>



Tecendo a manta pop (@JudArtes) que será uma cortina e tecendo um casaco (@adrianaCroche2402³).

*"Faço crochet
o crochet faz-me
e nisto me desato"*

Adília Lopes⁴

Nestes tempos endemoniados a gente ouve recomendações do tipo: você precisa mudar de vida, renascer depois dessa tempestade, reconstruir-se e elaborar novas maneiras de se comportar, de entender o mundo, de agir. Não é nada fácil. Fazer crochê como um momento terapêutico tem me ajudado muito, bem como o uso de medicamento e a terapia. Deixo aqui meus agradecimentos ao médico que me acompanha e à minha terapeuta.

A dor mental não é tão visível e nem tão respeitada quanto a dor mental, emocional.

Porém, dada a questão institucional, considerando-se que a SB é oriunda de demandas de mais e recursos de menos na execução cotidiana do trabalho, qual é o papel da instituição neste processo de cura? Como toda doença mental, parece-me que a culpa é sempre dessa subjetividade que não sabe lidar com as dificuldades do trabalho, que não se cuida, que não faz ginástica o suficiente, que come mal, que toma muito café ou come muito doce. É sempre culpa do indivíduo, esse mesmo que é culpado pelos fracassos, que lhe falta mérito, que não sabe aproveitar as oportunidades. A sociedade é cruel; nos estimula a caminhar e não nos proporciona sapatos e nem estradas. Cruel

³ <https://www.youtube.com/watch?v=6yguDLr7X-c>

⁴ Poema de Adília Lopes publicado na obra *Dobra*, p. 160.

porque responsabiliza individualmente as pessoas sobrecarregadas. A sociedade nega a dor, hipervaloriza a felicidade; educa a cognição e a mente, mas não educa as emoções; sentimentos e razão são uma unidade. Descaracterizar nossas dores, negá-las, invisibilizá-las só fazem aumentar essas dores.

Ter uma doença mental parece vergonhoso e falar disso abertamente parece colocar a nu o medo que cada um tem de também adoecer. O medo de falar de uma doença mental é porque essa narrativa vem carregada de vergonha: você está deprimida ou enfrentando SB por ser uma pessoa de mente fraca! Fraca? Trabalhando há 43 anos como professora e só agora com SB e eu que sou fraca?

Algo de muito errado está acontecendo com esta sociedade da aparência e do medo, da subalternidade e da meritocracia, das perseguições àqueles que lutam por um mundo melhor; uma sociedade que impõem modelos inalcançáveis, de relatórios e estatísticas, de desumanização, de invisibilização, de silenciamento. Não sou a única vítima dessa sociedade cruel e das instituições que exigem cada vez mais, que burocratizam o trabalho docente e que nada fazem por nossa saúde mental coletiva. Nossas instituições não podem mais negar nossas dores. A indiferença e as formas que desaprovam nossas dores são uma violência. É preciso que as instituições também se curem, se humanizem porque só há instituições porque há pessoas. Nos reconhecermos em nossos limites e também em nossos avanços tornam nossas experiências encorajadoras.

Não basta ter uma família que nos apoie, ter tratamento médico e psicoterapia, ter amigos, ter uma ocupação que seja terapêutica. A empatia e a compreensão são terapêuticos também. Para quem sofre, encontrar uma mão estendida é fundamental.

Venho falando da SB e da crocheterapia nas redes sociais na tentativa de desmistificar a doença mental e de dar voz a tantas outras pessoas que adoeceram e não conseguem se tratar ou não conseguem sair da situação de extremo embrutecimento que, de modo geral, as instituições ocupacionais vêm nos causando. O trabalho é uma atividade humana importante na construção de nossa existência, mas ele precisa ser digno, valorizado, bem remunerado, compartilhado, com significado e sentido. Tornar o trabalho como parte da existência e não como ela toda, é um processo de ressignificação do trabalho.

Se a SB é decorrência de exaustão profissional, como cheguei nisso se gosto de trabalhar? Por que o medo de me aposentar? Em que medida a infância me trouxe até este quadro?

É fácil agora compreender porque me encontrei com a SB: envelhecimento, cansaço, demandas em excesso numa instituição altamente burocratizada, falta de recursos para que as ações possam ser

realizadas, pressão para minha aposentadoria, embates políticos, militância, pandemia, trabalho remoto. O esvaziamento de sentido que vivenciei no trabalho, justamente naquilo que era central em minha vida, fez com que eu precisasse parar para respirar. Uma suspensão da ação para assumir em profundidade o que a filosofia havia me ensinado: o amor pelas pessoas e a constituição de uma ação refletida, desta vez sobre mim mesma.

Foi me afastando das pessoas que observei como as interações são o ar que respiro. Foi nas aulas tomadas como um exercício de minha experiência consolidada que me redescobri como professora. Foi no apoio dos colegas que reencontrei o sentido do trabalhar em conjunto. A SB me salvou de mim mesma; me salvou de uma centralidade do trabalho que se tornou doentia e que venço um pouco todo dia, lendo, estudando, dando aulas, amando, compartilhando, fazendo crochê.

Este brevíssimo ensaio é um alerta, mas também é uma forma de agradecer publicamente ao Sandro A. Baraldi e à Lílian Honda, meus companheiros de vida, pela confiança, pelo amor e pelos alertas de que algo não estava indo bem comigo; aos meus colegas de trabalho que pacientemente me substituíram, me apoiaram, dividiram tarefas comigo e compartilharam suas experiências e aos meus alunos que são presença fundamental em minha vida, para além da sala de aula.

Transformar um demônio em companheiro de caminhada é um ato de coragem.

Inverno de 2023.

Referências bibliográficas

CARDOSO, H. F. et al.. Escala Brasileira de Burnout (EBB): Estrutura Interna e Controle de Aquiescência. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 38, p. e38517, 2022.

FERRAZ, J. A. DA C. et al.. Prevalência e fatores associados à síndrome de burnout em profissionais da saúde indígena no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 1, p. 93–106, jan. 2023.

LOPES, Adília. **Dobra** - Poesia reunida 1983-2014. Porto: Assírio & Alvim, 2014.

RAMOS, Graciliano. **Infância**. Rio de Janeiro: Record, 2009.

SAVIANI, Dermeval. **Educação**: do senso comum à consciência filosófica. São Paulo: Cortez Editora e Autores Associados, 1991.

SOLOMON, Andrew. O demônio do meio-dia: uma anatomia da depressão. São Paulo: Companhia das Letras; 2014.

SOUZA, M. C. L. DE .; CARBALLO, F. P.; LUCCA, S. R. DE .. Fatores psicossociais e síndrome de burnout em professores da educação básica. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 27, p. e235165, 2023.

WHITEHEAD, Alfred N. **Os Fins da Educação e Outros Ensaios**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1969.

Autora:

Ofélia Maria Marcondes

filósofa e pedagoga. Doutora em Educação pela Universidade de São Paulo (USP). Atua como docente nos cursos de Licenciatura do Instituto Federal de São Paulo (IFSP), Câmpus Registro. Líder do grupo de pesquisa Mandacaru: educação e filosofia: <<http://dgp.cnpq.br/dgp/espelhogrupo/4273081596423963>>.

ORCID: <<https://orcid.org/0000-0002-2775-2785>>.

Plataforma Lattes: <<http://lattes.cnpq.br/3976550232672957>>.