

PROJETO DE EXTENSÃO INTEGRADO

Doenças Psicossomáticas: Síndrome de Burnout em professores

Discentes:

Geovanna A. Galiassi

Lorena M. Do Vale

Maisa S. Picoloto

Maria Kenia L. Santos

Ohana F. Reis

Docente

Janaina de Souto Mendonça

Nova Mutum – MT

2022

1. INTRODUÇÃO

Os padrões de trabalho foram modificados ao longo do tempo, resultando à um nível de carga e pressão relacionadas ao ambiente de trabalho. De acordo com Grande (2020. p.2) “Uma carreira profissional pode ocupar grande parte da vida de profissional, que de forma geral, passam cerca de oito horas por dia no ambiente de trabalho. Sendo assim, a questão da qualidade de vida no trabalho é uma pauta relevante.”

A alta carga horária, a demanda dos alunos e a desvalorização da profissão resulta em professores com grande risco de desenvolver a Síndrome de Burnout (SB). Estudos apontam que na pandemia do COVID 19, iniciada em 2020, os professores tiveram de se ajustar a um modelo de ensino completamente novo, maximizando as dificuldades e o estresse, potencializando as chances de desenvolvimento da Síndrome.

Em uma pesquisa realizada com 7.734 professores de todo o Brasil, verificou-se que 83,4% destes não se sentiam preparados para esta nova forma de atuação. (INSTITUTO PENINSULA, 2020).

Segundo Herbert J. Freudenberger, psicólogo alemão, a Síndrome de Burnout (ou síndrome do esgotamento profissional) se caracteriza por um excesso crônico de estresse ocupacional que leva a exaustão emocional e física, além da redução da capacidade pessoal.

Encontra-se no CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde) recebendo a classificação Z730 — Esgotamento, presente dentro da categoria de Problemas relacionados com a organização do modo de vida (Z73).

Segundo Cooper (2008), estresse, depressão e ansiedade são responsáveis por 46% do absenteísmo, causando o afastamento das atividades profissionais.

O Burnout pode provocar inúmeros sintomas mentais e físicos. Entre os principais, destacam-se:

- sensação de esgotamento físico e emocional;
- absenteísmo;
- oscilação de humor;
- ataques de ansiedade;
- ideação suicida;
- dificuldade de concentração;
- depressão;
- dores de cabeça frequentes;

- palpitações cardíacas;
- dores musculares;
- distúrbios do sono;
- diminuição da libido e impotência sexual;
- sudorese

Um estudo realizado no Reino Unido para a Healthy e Safety Executive identificou que o nível de estresse, ansiedade e depressão em profissionais da docência é duas vezes maior que em profissionais de outras áreas. Os principais estressores enfrentados por profissionais dessas área envolvem: longas jornadas de trabalho, comportamento dos alunos, relacionamento com colegas, carga de trabalho pesada, ambiente estressor, cobertura de ausência de outros professores, pressão de metas escolares e mudanças de tarefas administrativas (BENMANSOUR 1998; LAMBERT 2006; NUT, 2011; TRAVERS 1996).

Algumas medidas preventivas que podem ajudar a evitar o desgaste dos docentes incluem buscar apoio emocional e profissional, adotar hábitos saudáveis de alimentação e sono, busca de ajuda profissional, como psicoterapia ou terapia ocupacional, estabelecer limites claros entre trabalho e vida pessoal, praticar atividades físicas e hobbies, bem como buscar feedback e reconhecimento por parte da instituição de ensino. É importante que as escolas e faculdades mantenham um ambiente de trabalho saudável e forneçam suporte aos professores para prevenir o esgotamento e melhorar a qualidade da educação.

Em suma, o esgotamento é um problema sério no ambiente de trabalho. O cansaço físico e emocional causado por ambientes estressantes e exigentes pode ter um impacto negativo significativo na saúde e bem-estar dos profissionais envolvidos, bem como na qualidade de vida e produtividade no trabalho. A conscientização e a educação sobre a síndrome para empregadores e funcionários também são importantes para a prevenção e tratamento eficazes do burnout. É fundamental que empresas, profissionais de saúde e governo trabalhem juntos para desenvolver e implementar políticas e programas para prevenir e tratar o burnout.

A partir disso é possível confirmar a necessidade de uma atenção redobrada à propagação de medidas preventivas à Síndrome de Burnout, afim de promover notável qualidade de vida aos docentes.

O presente projeto pretende aproximar esclarecer a respeito da natureza da Síndrome de Burnout e como ela afeta os docentes.

Objetivo Geral

Explanar a respeito da Síndrome de Burnout, com o intuito de prevenir o adoecimento docente bem como possibilitar estratégias de prevenção, visando a intervenção precoce aos primeiros sinais dos sintomas e estratégias para amenizá-los.

Objetivos Específicos

- Explanar os motivos pelo qual os docentes são o maior grupo profissional com chances de receber o diagnóstico da síndrome.
- Alertar sobre os riscos da síndrome;
- Expor as formas de prevenção.

2. METODOLOGIA

O projeto será desenvolvido por discentes do 2º semestre do curso da Psicologia da faculdade UNIFAMA.

Em primeiro momento, será estudado o tema, elencado ideias, teorias e objetivos do estudo. Em segundo momento será elaborado um plano de ação que conterá tópicos e conteúdos a respeito do tema para publicações na rede social Instagram.

O resultado será mensurado a partir da quantidade interações com o perfil criado para as publicações, juntamente com o engajamento das publicações.

3. CRONOGRAMA

Quadro 1 - Cronograma de atividades a serem desenvolvidas no projeto

Atividades/mês	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Revisão bibliográfica	X	X	X	X	X
Elaboração do projeto	X	X	X		
Entrega do projeto			X	X	

Realização do projeto na comunidade			X	X		
Elaboração do artigo				X	X	X
Entrega do Artigo						X

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GRANDE, M. L. A Síndrome de Burnout em profissionais da indústria: perspectiva histórica acerca das práticas de trabalho no setor. **ConBRepro**, evento online, X, p 1-11, d outubro 2022.

INSTITUTO PENINSULA. **Em quarentena: 83% dos professores ainda se sentem despreparados para ensino virtual**. 2020. Disponível em:

<https://www.institutopeninsula.org.br/em-quarentena-83-dos-professores-ainda-se-sentem-despreparados-para-ensino-virtual-2/>. Acesso em: 10, de abril de 2022.

Naghieh A, Montgomery P, Bonell CP, Thompson M, Aber JL. Organizational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers. **Cochrane Database Syst Rev**. 201. DOI: 10.1002/14651858.CD010306.pub2. PMID: 25851427

Sites visitados:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>

