

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO E TECNOLOGIA PAULA
SOUZA**

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA

Técnico em Administração

CAMILA RAMOS

DAMARIS OLIVEIRA

DENISE OLIVEIRA

GABRIELA ALVES

MARLENE DE FREITAS

DESENVOLVIMENTO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Síndrome de Burnout em professores de escolas públicas

São Paulo

2022

CAMILA RAMOS

DAMARIS OLIVEIRA

DENISE OLIVEIRA

GABRIELA ALVES

MARLENE DE FREITAS

DESENVOLVIMENTO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Síndrome de *Burnout* em professoras de escolas públicas

Trabalho de conclusão de curso apresentado como exigência parcial para obtenção de certificado de curso Técnico em Administração da Etec Irmã Agostina.

Orientado pelo Prof. Gilberto Queiroz

São Paulo

2022

RESUMO

Com o aumento de afastamentos de profissionais das atividades consideradas linha de frente devido a estafa de trabalho, realizamos uma pesquisa focada nos educadores de escolas públicas para identificarmos os principais motivos de acometimento pela doença chamada Síndrome de *Burnout*. Quais incentivos educacionais, de saúde e pessoais podem existir para mitigar o aumento desta síndrome? O intuito da pesquisa é levantar evidências e propor um projeto de melhoria da saúde mental dentro da Etec Irmã Agostina.

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*, saúde mental, afastamento.

ABSTRACT

With the increase of professionals in time off from front-line activities due to work overload, we conducted a survey focused on public school educators to identify the main reasons for this illness, called Burnout Syndrome. What educational, health, and personal incentives can exist to mitigate the increase of this syndrome? The purpose of the research is to raise evidence and propose a project to improve mental health within the Etec Irmã Agostina

Keywords: Burnout Syndrome, mental health, time off.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecemos a Deus porque sem Ele em sua infinita misericórdia não conseguiríamos nada.

Agradecemos aos amigos e familiares que nos apoiaram nesta jornada, e aos Mestres que contribuíram para a evolução deste trabalho, respondendo ao questionário, passando dicas e na construção de ideias.

“O maior erro que um homem pode cometer é sacrificar a sua saúde a qualquer outra vantagem”.

(Arthur Schopenhauer)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
1 A SÍNDROME DE BURNOUT	9
1.1 O que é a Síndrome de <i>Burnout</i>	9
1.2 Síndrome de <i>Burnout</i> e <i>home Office</i>	10
1.3 Sintomas da Síndrome de <i>Burnout</i>	12
1.4 Síndrome de <i>Burnout</i> em professores.....	13
1.5 Como é feito o diagnóstico da SB?	16
1.6 Tratamento e Prevenção da Síndrome de <i>Burnout</i>	16
1.6.1 Empresa:	19
1.6.2 Colaborador:.....	20
2. METODOLOGIA DA PESQUISA	21
2.1 Participantes	21
3. RESULTADOS E DISCUSSÕES	23
4. INICIATIVAS QUE POSSAM MINIMIZAR A SB NA ETEC IRMÃ AGOSTINA ...	28
4.1 Projeto Serotonina.....	28
4.2 Projeto MegaMente	31
CONCLUSÃO.....	32
REFERÊNCIAS	33
ANEXO I.....	35

INTRODUÇÃO

Sabe-se que o bem-estar mental é um fator importantíssimo para todos, pois a partir do equilíbrio da mente conseguimos manter a harmonia de todo o corpo.

Com a competitividade, pressões, acúmulos de funções, dentre outras atribuições nas relações profissionais, aumenta-se os fatores de riscos para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. Esta síndrome está associada a uma série de fatores de desgaste mental que deve ser observada com muito critério, para não ser confundida como um estresse pontual.

A Síndrome de *Burnout* (SB) possui uma enorme abrangência de acometimentos em diferentes tipos de profissões, e o foco deste trabalho refere-se aos docentes de escolas públicas. Segundo Carlotto, o interesse pela SB iniciou desde 1980 onde já traziam resultados alarmantes, (CARLOTTO, 2002). Neste contexto observou-se a necessidade de implementar um projeto de saúde mental em escolas públicas para tentar reduzir o número de afastamentos destes profissionais.

Assim delimitou-se o seguinte objetivo da pesquisa: demonstrar a importância da saúde mental em professores, apontando melhorias a serem implementadas dentro do seu ambiente de trabalho.

Os métodos de estudos bibliográficos tiveram como tipo de pesquisa exploratória, descritiva e explicativa.

Sendo assim, a partir desta pesquisa, iremos conhecer a Síndrome de *Burnout*, seus sintomas e tratamentos e, para finalizar, avaliar o sucesso mediante a pergunta norteadora desta pesquisa: É possível implantar um projeto de saúde mental, em escolas públicas, visando reduzir a Síndrome de *Bornout*? Melhorias de *Layout* e uma sala de descompressão, ajudaria na redução deste risco?

1. A SÍNDROME DE *BURNOUT*

1.1 O que é a Síndrome de *Burnout*

De origem inglesa a palavra “*Burnout*” pode ser traduzida por “queimar-se por completo”, foi descrita pela primeira vez em 1974 pelo médico norte americano *Freudenberger* (1926-1999). Nesta época ele trabalhava durante 12 horas por dia e à noite chegava a atender até dez usuários de drogas por hora numa clínica para dependentes químicos. Vítima do esgotamento físico e mental adoeceu. (BERNARDO, 2019).

A Síndrome de *Burnout* ou esgotamento profissional é caracterizada por distúrbio psíquicos como, por exemplo, estresse e ansiedade provocada por condições de trabalho desgastante, realização de tarefas repetitivas ou por um longo período, pressão psicológica por pessoas, dentre outros fatores. (BERNARDO, 2019).

Esta Síndrome normalmente atinge profissionais que lidam diretamente ou intensamente com pessoas que influenciam seu trabalho, como os profissionais da educação, saúde, recursos humanos além de policiais, advogados, e outras inúmeras atividades. Abaixo demonstraremos rankings dos países mais estressados do mundo e as profissões mais acometidas pela doença. (BERNARDO, 2019; ISMABRASIL, 2020).

Ranking dos países mais estressados do mundo:

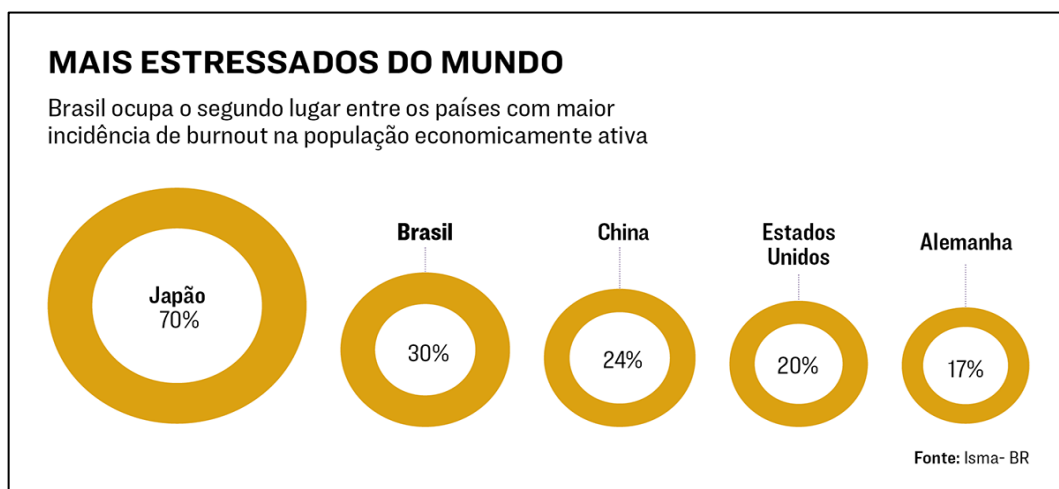


Figura 1 – Países mais estressados do mundo. Fonte: ISMA.BR

Profissões mais assoladas pelo *Burnout* no mundo:

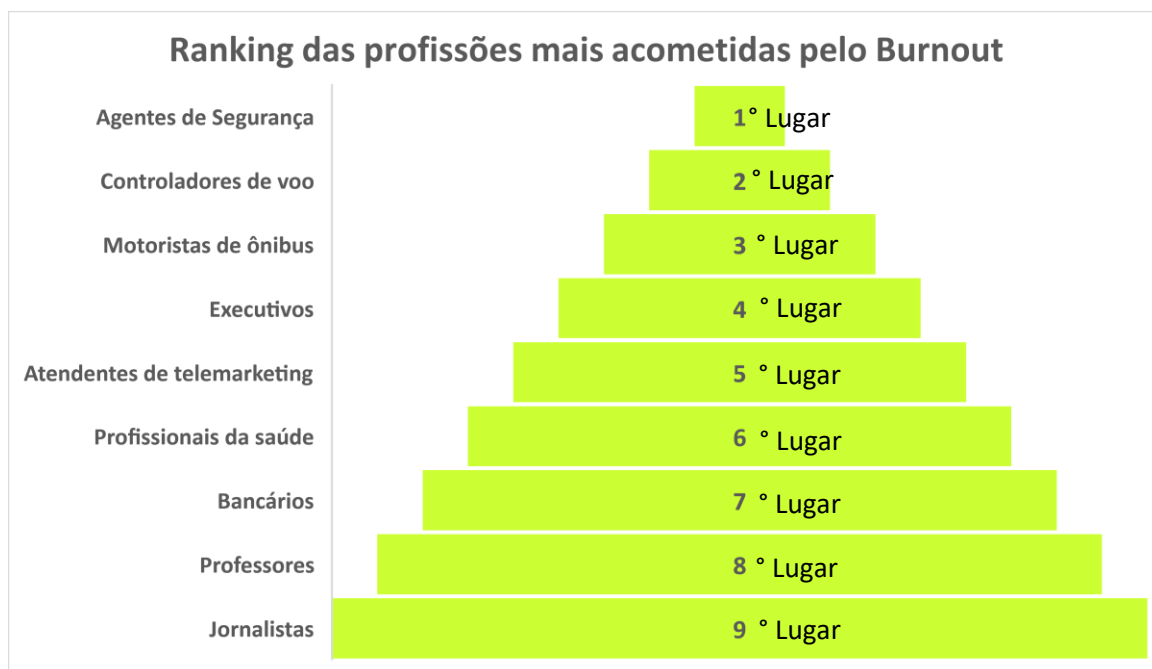


Gráfico 1 – Profissões mais assoladas pelo Burnout. Fonte: (BERNARDO,2019)

1.2 Síndrome de *Burnout* e *home Office*

Em relação ao *home office*, são consideradas as seguintes terminologias:

- Teletrabalho regular em casa;
- Teletrabalho móvel que envolve alta frequência de trabalho em vários lugares fora das instalações do empregador;
- Teletrabalho ocasional, que pode ocorrer em casa, ou em outros locais ou ambos.

No Brasil a abordagem do teletrabalho teve grande notoriedade durante a Reforma Trabalhista em 2017, a partir dos artigos 75-A a 75-E da Lei nº 13.467 de 13 de julho de 2017, que alterou a Consolidação das Leis Trabalhistas.

De fato, as atividades remotas constituem uma possibilidade vantajosa de prestação de serviços, que vai além da questão do transporte, visto que permite a redução de custos relacionados à locação de espaços físicos, energia elétrica, manutenção e limpeza dos estabelecimentos, entre outros. No entanto, a empresa que adota esse tipo de trabalho deve viabilizar a aquisição, adequação e manutenção das ferramentas necessárias ao desempenho desse labor domiciliar, o que inclui custos com equipamentos e materiais capazes de assegurar a integridade psicofísica dos trabalhadores que possuem direitos à saúde, à prevenção contra riscos laborais e ao ambiente de trabalho adequado. (BERNARDO, 2019).

Muitos associam a doença apenas a ambientes de escritórios e a pessoas que possuem rotinas externas, porém, estudos mostram que trabalhos em *home office* também pode ser acometidas por este mal. Durante o trabalho em casa, o profissional não está fisicamente conectado com o clima da empresa, e todo esse distanciamento pode gerar SB. (SOUZA, SINPRODF 2019).

Em casa as pessoas estão expostas aos estresses profissionais e pessoais ao mesmo tempo. Sem um ambiente adequado de trabalho ou uma equipe efetiva que regule o clima, as pessoas se sentem menos produtivas e conseqüentemente mais pressionadas. (SOUZA, SINPRODF 2019).

É importante lembrar que a SB passou a ser considerada doença ocupacional a partir de 1º de janeiro de 2022, após a sua inclusão na Classificação Internacional de Doença (CID) da OMS. Isso significa que agora estão previstos os mesmos direitos trabalhistas e previdenciários assegurados no caso das demais doenças relacionadas ao emprego. (SOUZA, SINPRODF 2019).

Anteriormente o esgotamento e o estresse preocupavam a gestão de pessoas, falta de engajamento e produtividade, hoje a SB traz mais fatores de riscos sendo eles jurídicos e financeiros. (SOUZA, SINPRODF 2019).

1.3 Sintomas da Síndrome de *Burnout*

A característica da doença é um estado de tensão emocional e física constante, e podem fazer evoluir os seguintes sintomas:

- Maior agressividade;
- Dificuldade de concentração;
- Ansiedade;
- Baixa autoestima;
- Fadiga;
- Palpitações;
- Pressão alta;
- AVC;
- Distúrbios gastrointestinais;
- Crises de asma;
- Alteração de humor;
- Lapsos de memória;
- Depressão;
- Dor de cabeça;
- Sudorese;
- Dores musculares;
- Infarto;
- Insônia;
- Alterações do fluxo menstrual;
- Outras doenças menos comuns.

Abaixo ilustraremos a mudança na cabeça que culminam com o *Burnout*.

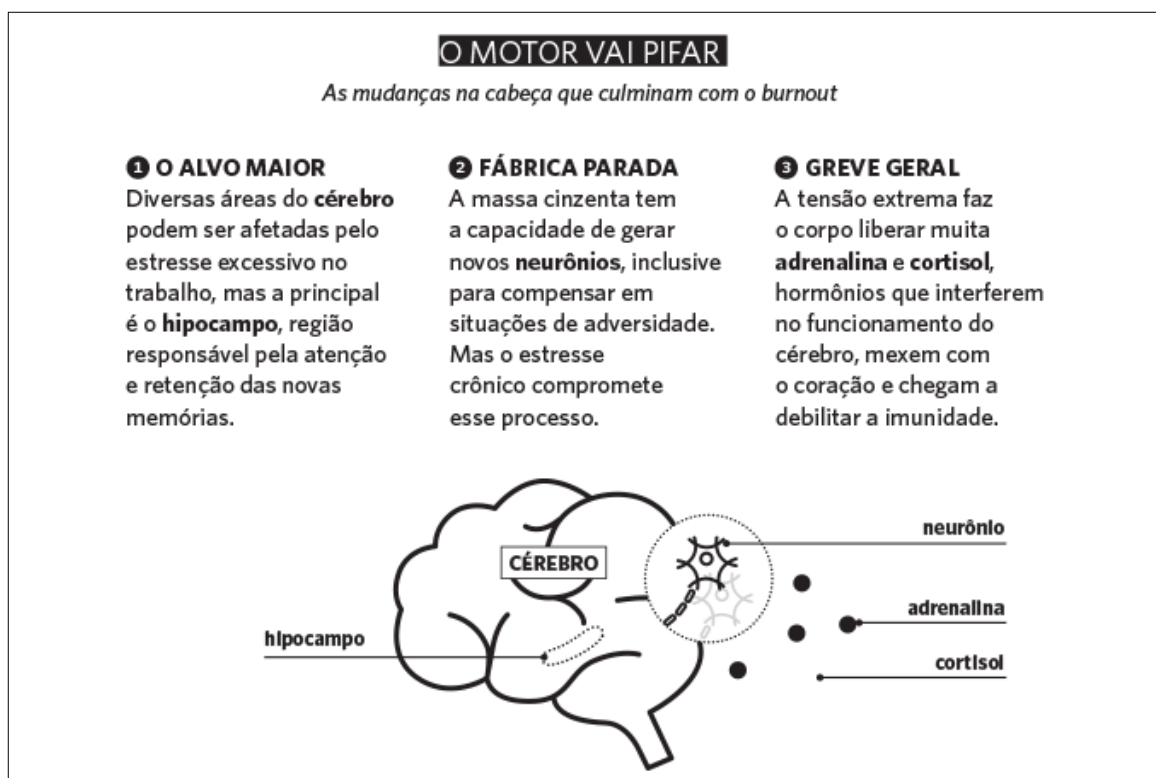


Figura 2 – Mudanças cerebrais que culminam com o Burnout. Fonte: (BERNARDO, 2019)

1.4 Síndrome de *Burnout* em professores

A síndrome de *Burnout* tem sido qualificada por pesquisadores como “a praga do século XXI”, pois é a doença de caráter psicossocial que mais cresce no mundo e tem como fator de risco, a falta de organização do trabalho. (SOUZA, SINPRODF 2019).

Pesquisa divulgada pela Globonews, em novembro de 2017, revelou que o número de professores de escolas estaduais afastados por transtornos mentais ou comportamentais dobrou entre 2015 e 2016.

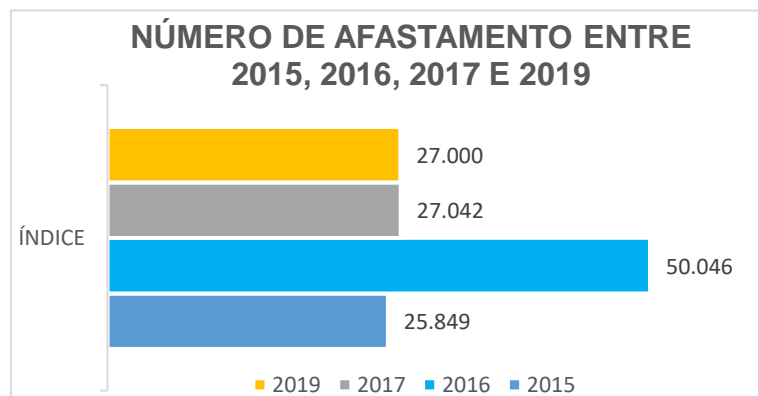


Gráfico 2 – Afastamento de professores. Fonte: Arcoverde et al, 2017 ; Paixão 2019

Em 2015, eram 25.849 professores, em 2016, esse número chegou a 50.046 casos de afastamentos, segundo a pesquisa, aumentaram os casos de professores que sofreram agressões físicas, verbais e até ameaças, elevando de forma significativa os afastamentos neste período.

Enquanto no ano de 2017, até setembro, houve 27.082 afastamentos e em 2019 até agosto foram 27.000 licenças de docentes. Já uma pesquisa realizada em 2007, pela psicóloga Nádia Maria Beserra Leite, da Universidade de Brasília (UNB), com mais de oito mil professores da educação básica da rede pública de ensino da região Centro-Oeste, revelou que 15,7% dos entrevistados apresentam a síndrome de *Burnout*. (ARCOVERDE et al., 2017; SINPRODF 2019; PAIXÃO, 2019)

A diretora da Secretaria Assuntos de Saúde do Trabalhador do Sinpro-DF, Gilza Camilo, explica que a síndrome é uma consequência do estresse laboral crônico e está relacionada a desordens emocionais, físicas e mentais.

Gilza ressalta ainda que essa classificação da OMS significa avanços para todo o magistério pois, uma vez classificada o fator que influencia a saúde, pode-se estabelecer tendências e estatísticas de saúde, sendo possível, inclusive, estabelecer conexões relacionadas as atividades laborais desenvolvidas e suas consequências de agravamentos à saúde dos trabalhadores. (ARCOVERDE et al.,2017, SINPRODF 2019; PAIXÃO, 2019).

Devemos salientar que existe uma diferença entre o estresse e o *Burnout*, por isso, é muito importante entender as diferenças para saber quando é necessário procurar ajuda. (MARQUES, IBSP2021)

O estresse não é uma doença, mas pode ser um gatilho. Trata-se da maneira que o corpo reage diante de diversas situações que exigem grande esforço emocional. O problema se origina quando as situações estressantes não são superadas e se tornam muito frequentes ou prolongadas. Nesses casos, é possível começar a ter sequelas que podem se tornar doenças. (MARQUES, IBSP2021)

O estresse pode ser decorrente de questões em diferentes esferas da vida, não se limitando somente ao âmbito profissional. Quando é contínuo pode gerar sintomas físicos depois de um tempo, por exemplo: alergias, doenças de pele, refluxo, doenças intestinais, doenças autoimunes etc. O *Burnout*, por sua vez, está estritamente relacionado ao ambiente de trabalho. (MARQUES, IBSP2021).

Os trabalhos desenvolvidos pelos professores apresentam diferentes desafios, demandas e recompensas dependendo de variáveis tais como o nível de ensino, tipo de instituição, pública ou privada, urbana ou rural, faixa etária dos alunos, contexto social onde está inserida, entre outras (CARLOTTO E CÂMARA, 2007) Nas escolas, o professor, além de atender a classes, deve fazer trabalhos administrativos, planejar, reciclar-se, investigar e orientar individualmente os alunos. Ele deve, também, organizar atividades extraescolares, participar de reuniões pedagógicas e de coordenação, seminários, conselhos de classe, efetuar processos de recuperação, preenchimento de relatórios bimestrais e individuais, relativos às dificuldades de aprendizagem de alunos e, muitas vezes, cuidar do patrimônio, material, recreios e locais de refeições.

Abaixo estão algumas características relacionadas a SB em professores:

- Características Organizacionais – burocracia, excesso de normas, falta de autonomia do profissional, comunicação ineficiente, mudança organizacional frequente e rigidez nas normas institucionais, ambiente de trabalho ou profissões que predispõe o empregado a riscos físicos e até de vida, clima que impera no ambiente laboral, impossibilidade ou inexistência de ascender profissionalmente;
- Características Pessoais – indivíduos com baixa autoestima, controladores, que têm dificuldade em tolerar frustração, impacientes, esforçadas, passivas, perfeccionistas, rígidas, excessivamente críticas, com idealismo elevado, excesso de dedicação, alta motivação, pessoas muito exigentes consigo mesmas e com os outros;
- Características Sociais – falta de suporte familiar e social, valores e normas culturais que o indivíduo possui e a tentativa de manutenção do status social em oposição à baixa salarial;
- Características do trabalho – sentimento de injustiça, de falta de equidade nas relações laborais, sobrecarga no que diz respeito tanto à qualidade como à quantidade excessiva de demandas, baixa expectativa profissional, tipo de ocupação do indivíduo, suporte organizacional precário, relacionamento conflituoso entre colegas, trabalho por turnos ou noturno, falta de controle e participação nas decisões, alta pressão no trabalho, conflito com seus valores pessoais ao ter que atuar profissionalmente contra esses princípios, e ausência de retorno ou feedback quanto aos serviços prestados. (SOUZA, SINPRODF 2019)

1.5 Como é feito o diagnóstico da SB?

O diagnóstico da Síndrome de Burnout é feita por profissional especialista após análise clínica do paciente. No entanto, muitas pessoas não buscam ajuda médica por não saberem ou não conseguirem identificar todos os sintomas e, por muitas vezes, acabam negligenciando a situação sem saber que algo mais sério pode estar acontecendo. (SOUZA, SINPRODF 2019; BERNARDO, 2019).

Amigos próximos e familiares podem ser bons pilares no início, ajudando a pessoa a reconhecer sinais de que precisa de ajuda. O psiquiatra e o psicólogo são os profissionais de saúde indicados para identificar o problema e orientar a melhor forma de tratamento, conforme cada caso. (SOUZA, SINPRODF 2019).

No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) está apta a oferecer, de forma integral e gratuita, todo tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso. (CARLOTTO, 2002; SOUZA, SINPRODF 2019).

1.6 Tratamento e Prevenção da Síndrome de *Burnout*

O tratamento da Síndrome de *Burnout* é feito basicamente com psicoterapia, mas também pode envolver medicamentos (antidepressivos e/ou ansiolíticos). O tratamento normalmente surte efeito entre um e três meses, mas pode perdurar por mais tempo, conforme cada caso. (MARQUES, IBSP2021).

Outra forma de tratamento são mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, mudanças nos hábitos e estilos de vida. A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença. Após o diagnóstico médico, é fortemente recomendado que a pessoa tire férias e desenvolva atividades de lazer com pessoas próximas – amigos, familiares, cônjuges etc. (CARLOTTO,2010; MARQUES, IBSP2021).

Para prevenir a SB o primeiro passo é não interpretar sintomas iniciais que interferem na saúde mental como sinais de fraqueza, frescura ou falha de caráter. Infelizmente nos deparamos com conceitos errôneos tais como:

- Doenças mentais são frutos da imaginação de quem tem a mente confusa;
- Todos os distúrbios psicológicos levam à loucura;
- Nem adianta procurar ajuda psiquiátrica, pois nenhum desajuste mental tem cura;
- Pacientes com problemas mentais são todos igualmente imprevisíveis ou perigosos.

Quanto mais precoce for o tratamento, melhor e mais rápida será a superação da doença. Ainda que sejam problemas graves, com o auxílio do profissional adequado, existe a possibilidade de encontrar uma solução eficaz e melhorar a qualidade de vida. (MARQUES, IBSP2021)

A melhor forma de prevenir a Síndrome de *Burnout* são estratégias que diminuem o estresse e a pressão no trabalho. Condutas saudáveis evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início. (RICHET,2020).

As principais formas de prevenir a Síndrome de *Burnout* são:

- Defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal;
- Participe de atividades de lazer com amigos e familiares;
- Faça atividades que “fujam” à rotina diária, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema;
- Evite o contato com pessoas “negativas”, especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros;
- Converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo;
- Faça atividades físicas regulares. Pode ser academia, caminhada, corrida, bicicleta, remo, natação etc;
- Evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, pois só vai piorar a confusão mental;
- Não se automedique nem tome remédios sem prescrição médica.

Não existe um tratamento único e um período definido, afinal, cada ser humano tem as suas particularidades, contudo, no geral, o que costuma ser feito para tratar o esgotamento mental é:

- **Psicoterapia** - O tratamento deve ser acompanhado por um psicólogo que, ao longo das sessões de terapia, irá ajudar o paciente a identificar gatilhos e causas da síndrome. Dessa forma, poderá desenvolver estratégias para combatê-la e viver muito melhor, com mais saúde e bem-estar;
- **Medicação** - Em alguns casos, pode ser necessário consultar um psiquiatra, médico que será responsável por receitar medicamentos para complementar o tratamento. Isso não significa que a pessoa irá tomar remédios para o resto da vida, e de jeito nenhum, o paciente deve se automedicar e ignorar a orientação profissional;
- **Atividades físicas** - Além da psicoterapia e da possibilidade de medicação, o tratamento costuma contemplar a prática regular de atividades físicas, pois essa é uma maneira de aliviar o estresse diário e controlar os sintomas do *Burnout*.
- **Meditação** - A meditação é outra atividade que pode ser incluída na rotina e beneficiar o paciente. A prática auxilia na redução do hormônio do estresse e ajuda a aumentar o foco e a atenção no momento presente, ou seja, reduz a ansiedade. Para começar a sentir os benefícios, no entanto, é preciso meditar regularmente.
- **Momentos de lazer e descanso** - O convívio social é fundamental para manter a sanidade mental. Somos seres sociais e precisamos ter momentos com amigos e familiares para abstrair a mente, dar risadas e compartilhar histórias. Incluir estes encontros na sua rotina é importante para garantir que a sua vida não esteja apenas voltada para o trabalho. Momentos de descanso em sua própria companhia também são muito bem-vindos: ler um livro, passear com o cachorro, tocar um instrumento, assistir a uma série, cozinhar etc. O importante é se sentir descansado e desconectado do trabalho. (CARLOTTO,2002 RICHET,2020).

Uma pesquisa publicada na *Jama Internal Medicine* mostrou que os indivíduos sozinhos não são os únicos responsáveis pelo combate ao Burnout. De acordo com o estudo, os esforços de empresas em um contexto de mudança organizacional são mais eficazes que as atitudes individuais. (RICHET,2020).

Portanto, o combate ao estresse deve ser feito pelo próprio colaborador, mas também pelas empresas. Confira algumas dicas de medidas que podem ser implantadas pelos colaboradores e pelas empresas. (RICHET,2020).

1.6.1 Empresa:

- **Programas de gestão de saúde** – ao ajudar a promover o bem-estar do colaborador, é possível aumentar a produtividade e o engajamento das equipes. Para isso, ofereça benefícios aos funcionários e incentive cuidados com a saúde;
- **Treinamento de “coaching”** – este processo promove o aumento das potencialidades humanas e ajuda as pessoas a terem maior equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Isso ajuda a aumentar o bem-estar e a atingir maior performance profissional;
- **Regras sobre fluxo do trabalho** – líderes e departamentos de Recursos Humanos podem implementar softwares, ferramentas e regras que organizem o fluxo de trabalho e limitem, por exemplo, o trabalho fora do expediente. (RICHET,2020).
- **Salas de decompressão** - A sala de decompressão é um ambiente cuidadosamente preparado para receber os funcionários para uma pequena pausa. A ideia é que os trabalhadores quebrem a rotina, mesmo que por alguns minutos, e voltem às atividades cotidianas mais relaxados e dispostos depois.

1.6.2 Colaborador:

- **Defina limites saudáveis** – encontre uma maneira de gerenciar as expectativas para que você não fique sobrecarregado. Para isso, aprenda a dizer “não”;
- **Avalie suas opções com seu chefe** – tente conversar para ver se algo pode melhorar. Um dia de trabalho home office te ajudaria? O tempo de trabalho poderia ser mais flexível?
- **Avalie seus interesses e habilidades** – ser honesto consigo mesmo pode ajudá-lo a decidir se deve considerar procurar outro trabalho, como um que seja menos exigente ou que corresponda melhor aos seus interesses.
- **Faça pausas** – ninguém consegue trabalhar várias horas seguidas de forma produtiva e sem se desgastar. Faça pausas para levantar-se, se alongar e tomar água. Isso ajudará a relaxar.
- **Valorize seu trabalho** – a confiança em si mesmo é muito importante para conseguir trabalhar de forma tranquila. Acredite na sua capacidade de realizar e entregar o que se propõe e é esperado.
- **Pratique “mindfulness”** – esta meditação ajuda a controlar as emoções e alcançar a atenção plena. Dê atenção às sensações, foque na sua respiração, sinta a forma dos objetos que você toca e o odor das coisas, sem fazer nenhum julgamento;
- **Pratique atividade física** – além de ser benéfico para sua saúde física, a prática de atividade física regularmente pode ajudá-lo a tirar sua mente do trabalho e se concentrar em outras coisas. (RICHET,2020).

2. METODOLOGIA DA PESQUISA

2.1 Participantes

A amostra constituiu - se de 32 professores, de instituições públicas e privadas localizadas na região Sul do estado de São Paulo. O instrumento para levantamento de dados constituiu-se de um questionário com 16 questões (15 fechadas e 1 aberta). A pesquisa foi realizada de forma anônima sem distinção de idade, sexo ou qualquer outro critério. O levantamento de dados com o caráter apresentado não abordou especificidades dentro do corpo docente, pois o intuito era conhecer de forma genérica a saúde mental destes colaboradores, e apesar da abrangência atingida, o projeto de melhoria está voltado para a Etec Irmã Agostina.

O questionário contém 15 questões de múltipla escolha onde, a partir das respostas, avalia de forma genérica a saúde mental do participante. Este foi adaptado a partir de testes oferecidos online por revistas eletrônicas e outros sites direcionados a saúde e ao comportamento dentro de empresas. As respostas de múltiplas escolhas podem ser:

- 1 – Nunca
- 2 – Raramente
- 3 – Às vezes
- 4 – Com muita frequência
- 5 – Todo o tempo

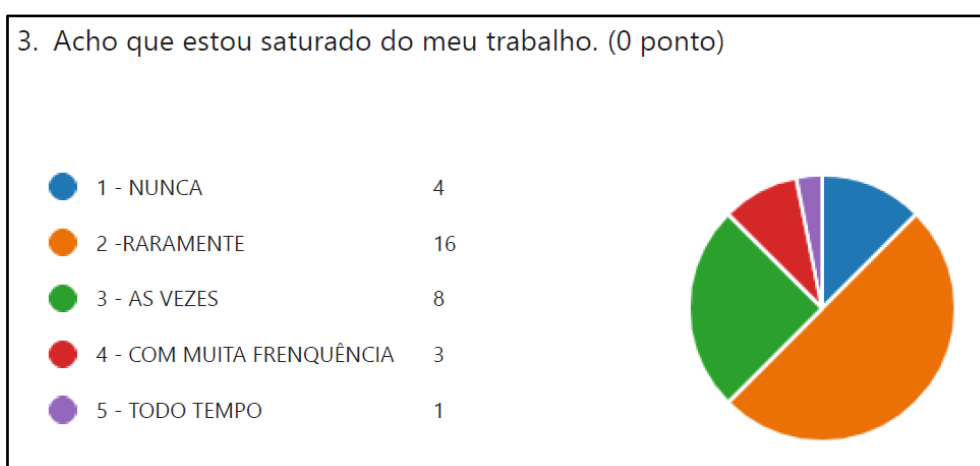
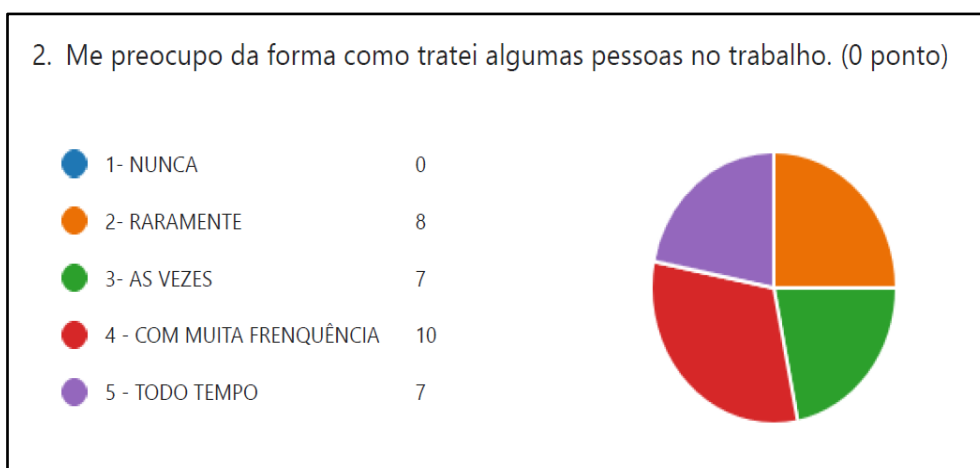
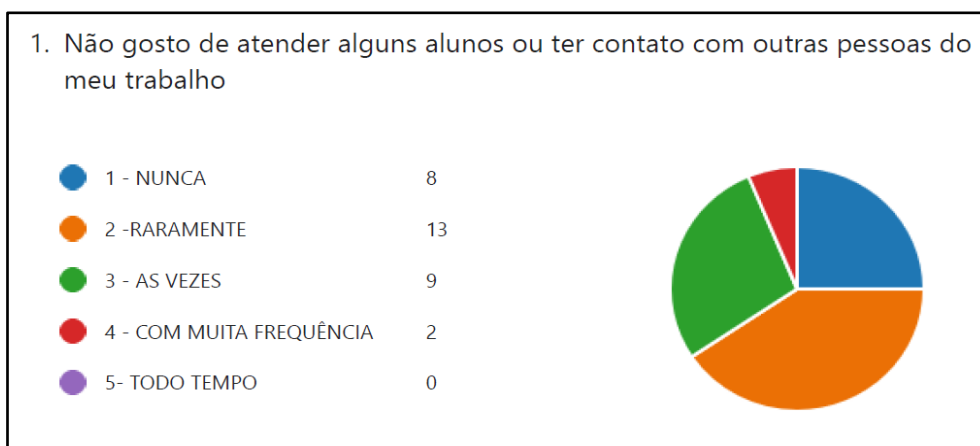
Conforme o enunciado da questão cada resposta possui uma numeração conforme exposto acima. O participante deve anotar a numeração correspondente e, no final deverá realizar a contagem e analisar em qual critério se enquadra:

15 – 18	Nenhum sinal de <i>Burnout</i> ;
19 – 32	Pequeno sinal de <i>Burnout</i> ;
33 – 49	Risco de acometimento pela Síndrome;
50 – 59	Grande risco de acometimento pela Síndrome;
60 – 75	Nível de saúde mental em risco, Síndrome de Burnout eminente. Busque ajuda profissional

A questão aberta refere-se ao ambiente de trabalho do colaborador, solicitando opiniões que possam melhorar seu ambiente laboral. O questionário na íntegra poderá ser visualizado no anexo I desta pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Reuniram-se 32 respostas, abaixo consta os gráficos correspondentes ao retorno dos entrevistados:



4. Gosto de ser irônico com alguns alunos. (0 ponto)

● 1 - NUNCA	11
● 2 - RARAMENTE	8
● 3 - AS VEZES	13
● 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA	0
● 5 - TODO TEMPO	0



5. Rotulo e classifíco meus alunos de acordo com seu comportamento. (0 ponto)

● 1 - NUNCA	9
● 2 - RARAMENTE	14
● 3 - AS VEZES	7
● 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA	2
● 5 - TODO TEMPO	0



6. Meu trabalho é muito gratificante. (0 ponto)

● 1 - NUNCA	1
● 2 - RARAMENTE	0
● 3 - AS VEZES	8
● 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA	12
● 5 - TODO O TEMPO	11



7. Me sinto cansado no meu trabalho. (0 ponto)

● 1 - NUNCA	3
● 2 - RARAMENTE	9
● 3 - AS VEZES	13
● 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA	6
● 5 - TODO TEMPO	1



8. Você se sente deprimido(a) como se sua energia física e emocional estivesse exaurida?

● 1 - NUNCA	5
● 2 - RARAMENTE	10
● 3 - AS VEZES	13
● 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA	4
● 5 - TODO O TEMPO	0



9. Você se considera mais frio ou menos sensível com as outras pessoas que possivelmente merecem?

● 1 - NUNCA	4
● 2 - RARAMENTE	12
● 3 - AS VEZES	13
● 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA	2
● 5 - TODO O TEMPO	1



10. Você sente que esta na empresa ou profissão errada? (0 ponto)

● 1 - NUNCA	19
● 2 - RARAMENTE	8
● 3 - AS VEZES	3
● 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA	2
● 5 - TODO O TEMPO	0



11. Tenho problemas de sono, insônia, não me sinto descansado após uma noite de sono.

● 1 - NUNCA	5
● 2 - RARAMENTE	11
● 3 - AS VEZES	9
● 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA	5
● 5 - TODO O TEMPO	2



12. Estou sofrendo infecções, inflamações, dores em geral (0 ponto)

1 - NUNCA	6
2 - RARAMENTE	16
3 - AS VEZES	9
4 - COM MUITA FREQUÊNCIA	1
5 - TODO O TEMPO	0



13. Estou frustrado com os resultados do meu trabalho (0 ponto)

1 - NUNCA	8
2 - RARAMENTE	12
3 - AS VEZES	10
4 - COM MUITA FREQUÊNCIA	2
5 - TODO O TEMPO	0



14. Estou mais devagar e menos eficiente que o normal. (0 ponto)

1 - NUNCA	5
2 - RARAMENTE	17
3 - AS VEZES	8
4 - COM MUITA FREQUÊNCIA	2
5 - TODO O TEMPO	0



15. Me sinto preso em uma rotina caótica, não tenho controle sobre horas do meu dia.

1 - NUNCA	8
2 - RARAMENTE	13
3 - AS VEZES	9
4 - COM MUITA FREQUÊNCIA	1
5 - TODO O TEMPO	1



16. Em sua opinião, você acha que no seu ambiente de trabalho poderia ser oferecido algo que melhorasse a saúde mental de seus colaboradores? Dê um exemplo:

As respostas mais citadas foram:

- Empatia;
- Terapia;
- *Webinar sobre Burnout*;
- Melhor comunicação;
- Sala de descanso;
- Ergonomia;
- Melhores benefícios;
- Locais ventilados;
- Ginastica Laboral;
- Apoio psicológico dentro das instituições;
- Menos burocracia;
- Valorização;
- Melhor infraestrutura;
- Máquina de café;
- Palestras motivacionais;
- Melhor gestão de pessoas.

4. INICIATIVAS QUE POSSAM MINIMIZAR A SB NA ETEC IRMÃ AGOSTINA

Tendo em vista o aumento da quantidade de afastamentos em escolas públicas devido a Síndrome de *Burnout* e outras relacionadas a saúde mental, dois projetos foram elaborados para minimizar tais problemas relacionados a área psíquica.

Os nomes escolhidos foram: Projeto Serotonina que possui relação a criação de uma sala de desconpressão e melhoria da sala de convivência. Com ações de bem-estar liberam serotonina, hormônio conhecido como o hormônio da felicidade, sendo esta a proposta do projeto; desconectar os docentes das situações de estresse.

Projeto MegaMente onde refere-se a ações corporativas entre Universidades e Grandes Mentes de equipes multidisciplinares, com o propósito de realizar interações e programas que possam revigorar e revitalizar a saúde cognitiva do corpo docente da ETEC Irmã Agostina.

Os projetos de forma mais detalhados podem ser visualizados a seguir:

4.1 Projeto Serotonina

A ideia consiste na melhoria da sala dos professores, criando dois ambientes:

- Sala de convivência;
- Sala de desconpressão.

A sala de convivência traria um ambiente onde poderiam se alimentar, acessar a internet, assistir televisão etc. Apresentamos o *layout* modelo para este ambiente:

Figura 3 – Layout sala de convivência. Fonte: Próprio autor



Além do mobiliário, sugerimos uma mudança com uma parede de *drywall* garantindo assim, uma maior privacidade entre as salas.

A próxima sala seria a sala de descompressão onde teriam jogos, plantas, painéis de pintura etc. Um ambiente totalmente personalizável para que de fato, exista o relaxamento, a descontração, uma vez que as atividades ocasionam satisfação. Apresentamos o *layout* modelo para este ambiente:



Figura 4 – Layout sala de descompressão. Fonte: Próprio autor

Visão geral das salas:



Figura 5 – Visão geral das salas. Fonte: Próprio autor

4.2 Projeto MegaMente

Uma união de grandes mentes deu-se o nome a este projeto: MegaMente – Grandes mentes discutem ideias.

Atualmente existem alguns trabalhos sociais, oferecidos por algumas instituições onde os discentes possuem apoio nutricional, psicológico etc.

Então, este projeto consiste em realizar parcerias com instituições que lecionam graduações nas áreas de psicologia, psiquiatria, educação física e afins.

Os alunos sob supervisão realizariam conversas, atividades, ginásticas, programas de incentivos a saúde mental, palestras, dentre outros com os professores para mitigar os afastamentos relacionados ao estresse e a estafa mental.

O objetivo deste projeto é minimizar as estafas mentais a partir dos encontros entre discentes e profissionais do projeto.

CONCLUSÃO

Concluimos a importância dos cuidados com a saúde mental em níveis profissional, sentimental, pessoal. Apresentamos no gráfico abaixo os resultados dos entrevistados, estes sendo professores de escolas públicas.

Nota-se que a maioria dos nossos entrevistados demonstram um risco aumentado de serem acometidos pela Síndrome de *Burnout*.

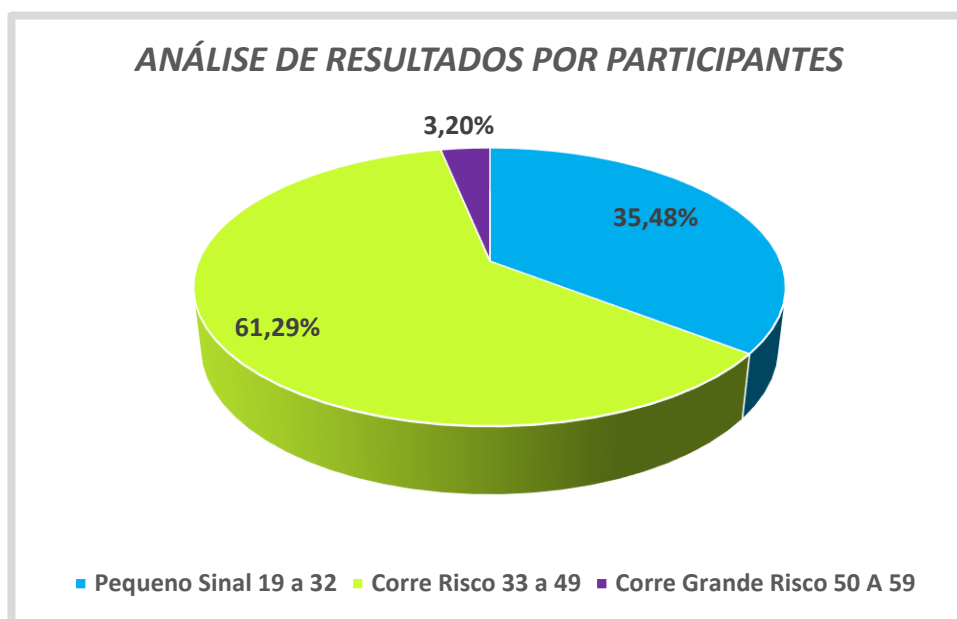


Figura 6 – Respostas questionário SB. Fonte: Próprio autor

Nos locais onde lecionam está adequado ergonomicamente? existe empatia e reconhecimento por parte do gestor imediato? Há um local de convivência, uma sala de descanso? Todas estas ações e muitas outras são pontos cruciais no ambiente de trabalho para torná-lo saudável.

De forma notória a presença de um psicólogo foi a solicitação mais mencionada pelos entrevistados e sabemos que este profissional através do estudo da mente e do comportamento, auxiliará no desenvolvimento da autoestima, autonomia, autoconhecimento e autocontrole, melhorando a inteligência emocional, o desempenho nas atividades, o diálogo a comunicação e sua vida profissional e pessoal.

REFERÊNCIAS

ARCOVERDE et al. **Números de professores afastados por transtornos em SP quase dobra em 2016 e vai a 50 mil.** Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/numero-de-professores-afastados-por-transtornos-em-sp-quase-dobra-em-2016-e-vai-a-50-mil.ghtml>. Acesso em 30/04/2022 as 14:45

BERNARDO, ANDRÉ – **Precisamos falar sobre *Burnout*.** Disponível em: [https://saude.abril.com.br/especiais/precisamos-falar-sobre-burnout/#:~:text=De%20origem%20inglesa%2C%20a%20palavra,1926%2D1999\)%20em%201974](https://saude.abril.com.br/especiais/precisamos-falar-sobre-burnout/#:~:text=De%20origem%20inglesa%2C%20a%20palavra,1926%2D1999)%20em%201974). Acesso em: 15/04/2022 as 23:40

CARLOTTO, Sandra Mary. **Síndrome de Burnout em professores: Prevalência e fatores associados.** Pontifícia Universidade Católica Rio Grande do Sul, 2010.

CARLOTTO, Sandra Mary. **Síndrome de Burnout e o trabalho docente.** Maringá, 2002.

HOSPITALSANTAMONICA. **Saúde mental e a importância dela na vida das pessoas.** Disponível em: https://hospitalsantamonica.com.br/a-saude-mental-e-a-importancia-dela-na-vida-das-pessoas/Acesso_em: 25/03/2022 as 17:05

ISMABRASIL. **Burnout.** Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/?con=faq&idi=pt-br&obj=site&pag=15#:~:text=O%20conceito%20se%20popularizou%20na,sente%2C%20literalmente%2C%20sem%20sa%C3%ADda>. Acesso em 03/03/2022 as 15:35

PAIXÃO, Mayara. **A cada dia mais de 100 professores são afastados por transtornos mentais em São Paulo.** Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/especiais/a-cada-dia-mais-de-100-professores-sao-afastados-por-transtornos-mentais-em-sp>. Acesso em 13/06/2022 as 14:59

UFMG. **O que é saúde mental?** Disponível em: <https://www.ufmg.br/saudemental/saude-mental/o-que-e-saude-mental/> Acesso em 31/03/2022 as 11:45

ANEXO I – QUESTIONÁRIO TERMÔMETRO DA SAÚDE MENTAL

Como esta sua saúde mental

"Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade."

Por favor, leia atentamente cada uma das seguintes questões e responda se você se identifica com o que é relatado, em relação ao seu trabalho;

Esta é apenas uma pesquisa, cada alternativa possui uma pontuação de 1 a 5;

Anote a pontuação escolhida em cada pergunta, para que no final a soma delas seja enquadrada em alguma característica.

1. Não gosto de atender alguns alunos ou ter contato com outras pessoas do meu trabalho *

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA
- 5 - TODO TEMPO

2. Me preocupo da forma como tratei algumas pessoas no trabalho. *

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQÜÊNCIA
- 5 - TODO TEMPO

3. Acho que estou saturado do meu trabalho.

*

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQÜÊNCIA
- 5 - TODO TEMPO

4. Gosto de ser irônico com alguns alunos. *

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA
- 5 - TODO TEMPO

5. Rotulo e classifico meus alunos de acordo com seu comportamento. *

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA
- 5 - TODO TEMPO

6. Meu trabalho é muito gratificante.

*

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA
- 5 - TODO O TEMPO

7. Me sinto cansado no meu trabalho. *

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA
- 5 - TODO TEMPO



8. Você se sente deprimido(a) como se sua energia física e emocional estivesse exaurida? *

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA
- 5 - TODO O TEMPO

9. Você se considera mais frio ou menos sensível com as outras pessoas que possivelmente merecem? *

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA
- 5 - TODO O TEMPO

10. Você sente que esta na empresa ou profissão errada? *

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA
- 5 - TODO O TEMPO

11. Tenho problemas de sono, insônia, não me sinto descansado após uma noite de sono. *

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA
- 5 - TODO O TEMPO

12. Estou sofrendo infecções, inflamações, dores em geral *

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA
- 5 - TODO O TEMPO

13. Estou frustrado com os resultados do meu trabalho *

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA
- 5 - TODO O TEMPO

14. Estou mais devagar e menos eficiente que o normal. *

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA
- 5 - TODO O TEMPO

15. Me sinto preso em uma rotina caótica, não tenho controle sobre horas do meu dia. *

- 1 - NUNCA
- 2 - RARAMENTE
- 3 - AS VEZES
- 4 - COM MUITA FREQUÊNCIA
- 5 - TODO O TEMPO

16. Em sua opinião, você acha que no seu ambiente de trabalho poderia ser oferecido algo que melhorasse a saúde mental de seus colaboradores? Dê um exemplo: *

