



ORGANIZADORES
MARIA CRISTINA DA SILVA
MÔNICA FERNANDES RODRIGUES DUHART
PATRÍCIA CAROLINA DE SOUZA PEREIRA

PRÁTICAS PEDAGÓGICAS
INCLUSIVAS

SÍNDROME DE BURNOUT



PRÁTICAS PEDAGÓGICAS
INCLUSIVAS
SÍNDROME DE
BURNOUT



ORGANIZADORES

Maria Cristina da Silva
Mônica Fernandes Rodrigues Duhart
Patrícia Carolina de Souza Pereira

COLABORADORES DA ATUALIZAÇÃO DE 2019

Dayane Rosa Inácio Gonçalves dos Santos
Fernanda dos Santos Domiciano
Mariana de Oliveira Fonseca

COLABORADORES DA PRIMEIRA VERSÃO

Luana Lemos Bastos

**PRÁTICAS PEDAGÓGICAS
INCLUSIVAS
SÍNDROME DE
BURNOUT**



Dados internacionais de catalogação-na-publicação
Biblioteca Central da UNIFENAS

Práticas pedagógicas inclusivas: síndrome de Burnout [recurso eletrônico]/. -- Organizado por Maria Cristina da Silva, Mônica Fernandes Rodrigues Duhart, Patrícia Carolina de Souza Pereira; colaboradoras Dayane Rosa Inácio Gonçalves dos Santos, Fernanda dos Santos Domiciano, Mariana de Oliveira Fonseca— Alfenas, 2019.

1 livro digital

Modo de acesso:

<https://www.unifenas.br/extensao/cursosonline/index.asp>

Formato: PDF

1. Síndrome de Burnout I. Silva, Maria Cristina da, org. II. Duhart, Mônica Fernandes Rodrigues, org. III. Pereira, Patrícia Carolina de Souza, org. IV. Santos, Dayane Rosa Inácio Gonçalves dos, colab. V. Domiciano, Fernanda dos Santos, colab. VI. Fonseca, Mariana de Oliveira, colab. VII. Universidade José do Rosário Vellano

CDU: 331.442

Zélia Fernandes Ferreira Miranda
Bibliotecária CRB6 1486

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
1 O QUE É?	6
2 CAUSAS	7
3 CARACTERÍSTICAS	8
4 AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO	9
5 ORIENTAÇÕES GERAIS	10
6 PRÁTICAS PEDAGÓGICAS INCLUSIVAS	11
7 AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM	12
8 IMPLICAÇÕES LEGAIS	13
MAPA MENTAL	14
INFOGRÁFICO	15
REFERÊNCIAS	16

APRESENTAÇÃO

Olá! Seja bem-vindo ao curso “Práticas Pedagógicas Inclusivas – Síndrome de Burnout”!

A coleção “Práticas Pedagógicas Inclusivas” nos dá subsídios para olhar para os desafios presentes no espaço educativo como potencialidades infinitas de desenvolvimento humano.

Este curso específico apresenta uma breve visão da Síndrome de Burnout e de práticas pedagógicas inclusivas, que podem estimular a criatividade, a expressão, o interesse e desenvolvimento dos educandos. Além disso, abre possibilidade de discussão junto aos educadores sobre sua própria realidade, a fim de estabelecer estratégias de intervenção pedagógica.

Venha comigo! Vamos falar sobre a Síndrome de Burnout.

1 O QUE É?

A Síndrome de Burnout é a condição em que a pessoa tem seu estado físico, emocional e mental totalmente esgotado, causado por trabalho excessivo, estressante e exigente, por isso é conhecida como “Síndrome do Esgotamento Profissional” e acomete profissionais que trabalham diariamente, sob pressão, competitividade e constante responsabilidade. Foi descrita em 1974 pelo médico Freudenberger como um distúrbio psíquico e registrada no grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde).

A Síndrome de Burnout é uma síndrome pouco conhecida entre as pessoas, porém ela vem atingindo uma grande quantidade delas, em especial os profissionais, que tendem a ter dupla jornada de trabalho como, por exemplo, nas áreas da educação, saúde, bombeiros, policiais etc.



2 CAUSAS

A principal causa dessa doença é o excesso de trabalho estressante e exigente.

Segundo a psicóloga Ana Maria Teresa Benevides Pereira (2018), "a Síndrome de Burnout é insidiosa. Ela vai se manifestando pouco a pouco, sem a pessoa se dar conta. Quando o diagnóstico chega, o indivíduo já está no auge da crise". Se diagnosticado no início, as consequências são menores e o sucesso no tratamento é mais bem alcançado, uma vez que essa síndrome possui estágios.

Entenda como identificar e tratar essa síndrome com as dicas da psicóloga Rebeca Stina:

<https://www.youtube.com/watch?v=hkQWBvrwQ24>



3 CARACTERÍSTICAS

Você sabia que são muitas as características da Síndrome de Burnout? Porém não são todas as características que acometem as pessoas. Algumas vítimas dessa síndrome podem apresentar mais ou menos características em diferentes graus: leve, moderado ou grave.

Em qual momento o estresse pode tornar-se uma doença ocupacional? Veja o vídeo abaixo para saber mais:

<https://www.youtube.com/watch?v=d0eg7t9Uuts>



4 AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO

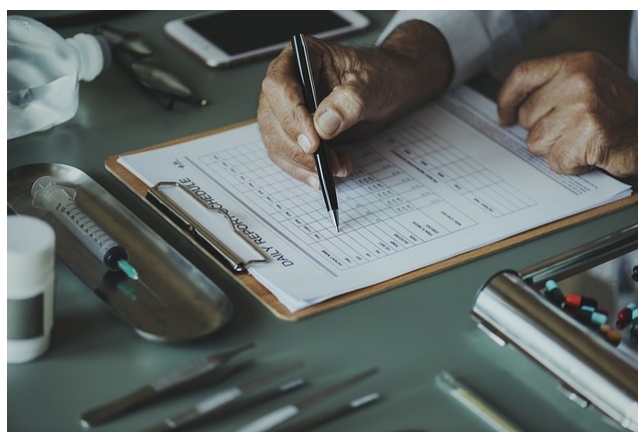
As características dessa síndrome são facilmente confundidas com crises de ansiedade e depressão, por isso a avaliação deve ser feita por um profissional especializado que, após saber sobre a vida cotidiana da pessoa, aplicar questionários e testes, recolher dados, apresentará o resultado e indicará as intervenções necessárias. Os profissionais indicados para avaliarem um indivíduo que sofra dessa síndrome são os psiquiatras e psicólogos.

Segundo o médico Dráuzio Varella, respostas psicométricas a questionário baseado na Escala Likert também ajudam a estabelecer o quadro.

As possíveis intervenções podem ser feitas por meio de psicoterapia, homeopatia e, em alguns casos, com medicamentos à base de ansiolíticos e antidepressivos.

Você sabia?

A caminhada, mudanças nos hábitos de vida, atividade física, relaxamento, lazer, férias com amigos e família contribuem muito para o lidar com o estresse no trabalho e evitar as crises.



5 ORIENTAÇÕES GERAIS

“A sociedade, as autoridades e os educadores precisam mudar comportamentos, redefinir conceitos e atitudes, bem como os valores em que acreditam, os objetivos que os motivam a trabalhar e o tipo de homem que querem formar”

(Adriana Barros)

É necessário que o indivíduo fique atento até quando vai seu limite, para que não seja ultrapassado e nem prejudique sua saúde.

A Síndrome de Burnout é comparada com uma depressão, a pessoa não sente vontade de trabalhar e o cansaço e desgaste são totais.

Algumas dicas do que pode ser feito para evitar que se torne vítima da Síndrome de Burnout são:

- Ter uma boa noite de sono para se restaurar;
- Procurar ajuda psicológica para ajudar a enfrentar as dificuldades e obstáculos do dia a dia;
- Não ficar sentado por muito tempo;
- Exercitar-se;
- Ter momentos de lazer com os amigos e familiares;
- Reduzir consumo de cafeína e álcool.

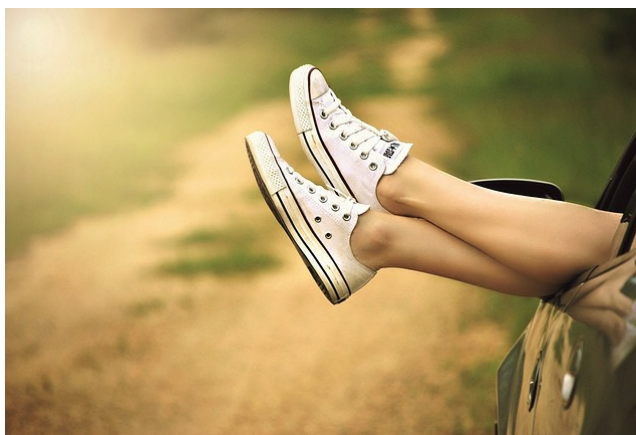


6 PRÁTICAS PEDAGÓGICAS INCLUSIVAS

A Síndrome de Burnout, além de muitos profissionais, atinge um nível bem alto de profissionais da área da educação, como os professores, por jornadas extensas de trabalho, turmas numerosas e barulhentas, atendimento aos pais e alunos, trabalhos em mais de uma instituição, tempo do trabalho evadido para preparar aulas, corrigir provas. Tudo isso se torna um desgaste físico, mental e emocional podendo levar à Síndrome de Burnout. Se esse for o seu caso, você pode mudar seus hábitos ou procurar um profissional para te ajudar.

Mas e se seus alunos demonstram esses sintomas? Além de orientá-los para as intervenções necessárias, que práticas poderiam incluir essas pessoas no trabalho pedagógico? Algumas sugestões seriam:

- Organização do tempo na escola para não levar trabalhos para casa;
- Elaboração de aulas com dinâmicas e palestras para os alunos, a fim de conscientizá-los, como temas socioemocionais e afetividade;
- Fazer momentos de relaxamento e reflexão;
- Utilizar da música, dança e teatro;
- Utilizar de mais práticas e menos teorias para tornar a aula mais interessante;
- Fazer um planejamento que seja viável;
- Trabalhar com os alunos trocas de experiências e vivências;
- Explorar das áreas ao ar livre no espaço escolar oferecido.



7 AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

Há várias formas de avaliação na Educação. A mais utilizada é a avaliação tradicional, prova em papel, aberta ou objetiva. Na maioria das vezes, essas provas são difíceis, geram medo e tendem a causar muito estresse ao aluno que se preocupa com a nota e não com o que aprendeu. Por esse motivo, muitos professores optam por outras formas de avaliação que envolvam os alunos no processo, afinal a avaliação é algo que acontece todos os dias e não só em um único momento. O fato de muitos alunos irem mal nas provas e, conseqüentemente, terem uma nota final ruim faz com que eles percam o interesse pela disciplina, pois ficarão frustrados diante dessa situação.

O professor pode avaliar o aluno em muitos momentos da aula, seja durante as atividades realizadas, durante uma aula de exposição de trabalhos, observando o compromisso, responsabilidade, postura e integração com os outros, por exemplo.

Segundo o site Canal do Educador algumas sugestões inovadoras de avaliar os alunos são:

- Avaliar durante as aulas, se o aluno está prestando atenção, interagindo com a explicação e conteúdo transmitido;
- Avaliar os cadernos se estão realizando as tarefas, o capricho e zelo pelo material;
- Desafiar os alunos a aplicarem os conhecimentos aprendidos em situações novas;
- Criar portfólios – que valoriza o processo, a percepção dos alunos, os relatórios e a aplicação do conteúdo;
- Realizar trabalhos que possibilitem aos alunos mostrarem seus talentos;
- Adotar metodologias ativas, inovadoras, participativas, significativas e colaborativas, substituindo testes por geração de produtos.



8 IMPLICAÇÕES LEGAIS

Vamos nos informar um pouquinho sobre as leis?

A seguir, os direitos das pessoas com laudo, classificado com o CID10 (Z73.0), de síndrome de burnout:

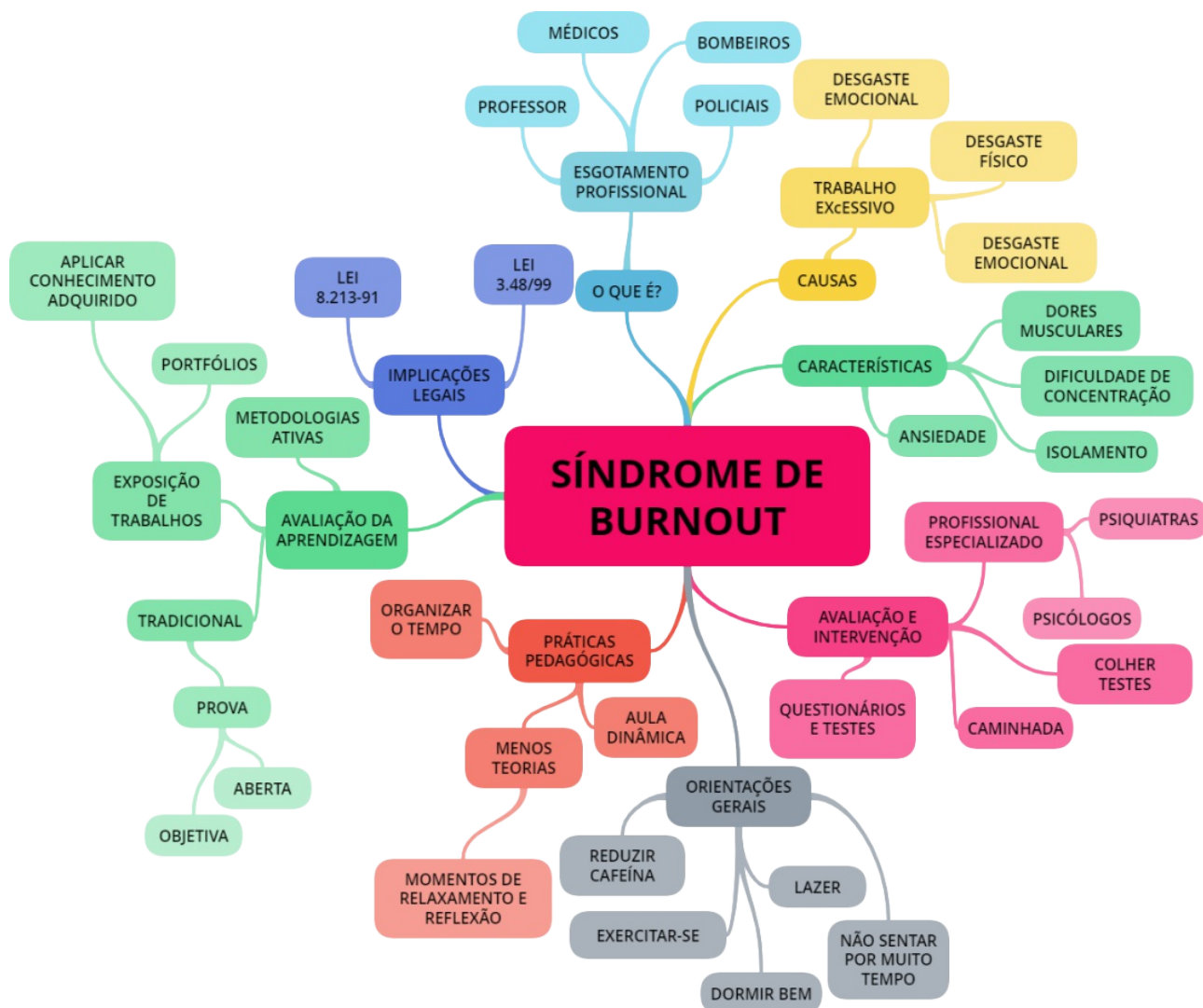
Pela Lei 8213-91, é permitido o requerimento de auxílio-doença previdenciário e estabilidade provisória no emprego, desde que constatado que a doença guarda conexão direta com a profissão (BRASIL, 1991, p.1587). O decreto 3.048/99 traz a Síndrome de Burnout como um transtorno mental do trabalho, garantindo ao segurado enquadramento do B91. Entretanto, muitos trabalhadores portadores dessa patologia, ao requererem o benefício, recebem o B31, sofrendo diversos prejuízos. Mas é possível reverter a situação. Ou seja, o empregado segurado portador da Síndrome de Burnout ou Esgotamento Profissional, preenchendo os requisitos, deveria receber o devido benefício previdenciário acidentário (B91). Ocorre que, por vezes, seja por mero desconhecimento do empregado, não emissão da Comunicação de Acidente do Trabalho (CAT) pela empresa, ou até mesmo pelo encaminhamento equivocado do profissional contratado para requerer o benefício ou parecer errôneo do INSS, o segurado empregado passa a receber o auxílio doença previdenciário (BRASIL, 1999. [s.p.]).

Saiba mais!

Temos mais informações para você. Que tal dar uma olhadinha?

<https://jus.com.br/artigos/59240/a-sindrome-de-burnout-como-doenca-ocupacional-e-a-concessao-do-beneficio-b91-pelo-instituto-nacional-do-seguro-social-inss>

MAPA MENTAL



INFOGRÁFICO

SÍNDROME DE BURNOUT

1 O QUE É

É a condição que a pessoa tem do seu estado físico, emocional e mental totalmente esgotado, por isso é conhecida como síndrome do esgotamento profissional.



2 CAUSAS

A principal causa é o trabalho excessivo, manifesta-se pouco a pouco sem que a pessoa se dê conta.

3 CARACTERÍSTICAS

Você sabia que são muitas as características da Síndrome de Burnout? Porém não são todas as características que acometem as pessoas. Algumas vítimas dessa síndrome podem apresentar mais ou menos características em diferentes graus: leve, moderado ou grave.

4 AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO

As características são facilmente confundidas com depressão, crises de ansiedade. Por isso, deve-se haver uma avaliação médica por um profissional especializado que após avaliar a vida cotidiana do indivíduo aplicando questionários, testes, colher dados dará o resultado.



5 ORIENTAÇÕES GERAIS

A intervenção é feita através de psicoterapia, homeopatia e, em alguns casos, com medicamentos à base de ansiolíticos e antidepressivos.

6 PRÁTICAS PEDAGÓGICAS INCLUSIVAS

- Organização do tempo na escola para não levar trabalhos para casa;
- Elaboração de aulas com dinâmicas e palestras para os alunos, a fim de conscientizá-los, como temas socioemocionais e afetividade;
- Fazer momentos de relaxamento e reflexão;
- Utilizar da música, dança e teatro;
- Entre outras.



7 AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

A mais utilizada é a avaliação tradicional, prova em papel, aberta ou objetiva. O professor pode avaliar o aluno em muitos momentos da aula, seja durante as atividades realizadas, durante uma aula de exposição de trabalhos, observando o compromisso, responsabilidade, postura e integração com os outros, por exemplo.

8 IMPLICAÇÕES LEGAIS

Lei 8213-91, permite o auxílio doença desde que seja comprovado a relação da síndrome com a profissão. O decreto 3.048/99 traz a Síndrome de Burnout como um transtorno mental do trabalho.



REFERÊNCIAS

BARROS, Adriana. **Síndrome de Burnout em docentes:** Suas causas e estratégias para ser enfrentada. Construir notícias. 2019. Disponível em: <<http://www.construirnoticias.com.br/sindrome-de-burnout-em-docentes-suas-causas-e-estrategias-para-ser-enfrentada/>>. Acesso em: 26 Abr, 2019.

BRASIL. **Síndrome de Burnout:** causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. Ministério da Saúde, 31 Ago, 2017. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>>. Acesso em: 26 Abr, 2019.

FALCO, Diego. **O que é a Síndrome de Burnout?**. Youtube, 9 Jun, 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=8xD5itPA940>>. Acesso em: 26 Abr 2019.

KESTENBERG, Katia Vega. **Síndrome de Burnout:** o que é, os sintomas e o tratamento. Psicologiaviva, 8 Ago, 2018. Disponível em: <<https://www.psicologiaviva.com.br/blog/sindrome-de-burnout/>>. Acesso em: 26 Abr, 2019.

PEREIRA, Ana Maria Teresa Benevides. **Burnout:** Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. Casa do Psicólogo, 2002. Disponível em: <<https://www.livrebooks.com.br/livros/burnout-ana-maria-t-benevides-pereira-emnnjkladqic/baixar-ebook>>. Acesso em: 26 Abr, 2019.

OMINIA, Rede. **Canal do educador.** Disponível em: <<https://educador.brasilecola.uol.com.br/>>. Acesso em: 26 Abr, 2019.

VARELLA, Bruna Maria Helena. **Síndrome de Bournout (esgotamento profissional).** UOL, [s.d]. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout/>>. Acesso em: 26 Abr, 2019.