

# SAIBA MAIS SOBRE A SOBRECARGA EMOCIONAL E ESTRESSE DO PROFESSOR EM SALA DE AULA

**Professor Mestre Robson Batista Dias**

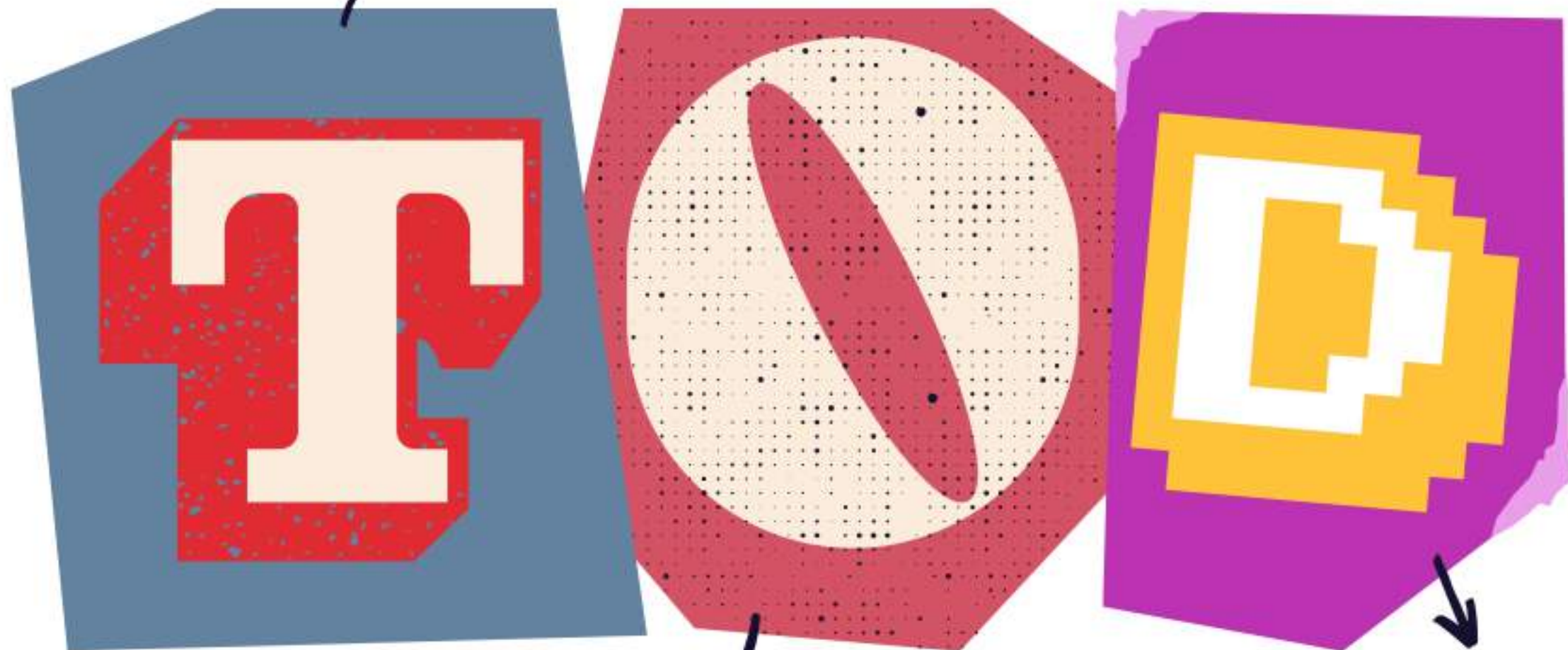
Psicólogo (CRP 14/05584-6), Mestre em Psicologia, Especialista em Neuropsicologia, Especialista em Psicopedagogia e Especialista em Educação Especial, Diversidade e Inclusão.

@robsondiaspsi | robsondias@hotmail.com

Siga nossa Redes Sociais



TRANSTORNO



OPOSIÇÃO

DE  
SAFIO

- O TOD é definido por um padrão frequente e persistente de **humor irritável e irritado**, **índole vingativa** e **comportamento inapropriado**, negativista, desafiador e desobediente em relação a figuras de autoridade.

(Associação Americana de Psiquiatria, 2013)







- Brigão;
- Mandão;
- Parece um reizinho;
- Imperador;
- Mal-educado;
- Sem educação;
- Sem limite;
- Descontrolado;
- Etc...

**n** Nova Escola

## Notícias > Saúde emocional Burnout entre professores ...

A síndrome de burnout, mais conhecida como a síndrome do esgotamento físico e mental, é muito comum entre professores e apresenta ...

29 de mai. de 2019



**D** Delas.pt

## Stress excessivo e burnout. Tão parecidos e tão diferentes

A correria, as rotinas mais exigentes ou mesmo as mudanças bruscas que todos temos vindo a experimentar devido à pandemia provocada pelo ...

15 de fev. de 2021



**pe** Portal Elos

## Cansaço e estresse prolongado podem desencadear a Síndrome do Burnout

Talvez, você esteja sofrendo com a Síndrome de Burnout, também ...  
inimistas avançados professores notáveis professores afilias de



**FM** Estado de Minas

## Sobrecarregados pelo ensino remoto, professores podem adoecer em massa, alerta psicóloga

Sobrecarga na pandemia: 53% dos professores brasileiros estão muito ou ...  
costumam ser os primeiros sinais da síndrome de Burnout. Diante ...

30 de jul. de 2020



**USP** Jornal da USP

## Minuto Saúde Mental #13: Síndrome de burnout resulta de ...

Minuto Saúde Mental #13: Síndrome de burnout resulta de estresse crônico no trabalho que não foi adequadamente gerenciado. A síndrome se caracteriza por ...

1 semana atrás



**CB** Correio Braziliense

## Educação básica Professores: 70% enfrentaram dificuldades

De acordo com o estudo, a pandemia também reduziu o índice de Burnout ...  
es. A síndrome se manifesta quando há um ...



## Síndrome de Burnout é a doença da vida moderna

O excesso de trabalho é comum em muitas profissões. A tecnologia, que deveria ser aliada e trazer comodidade, trouxe cada vez mais ...

30 de dez. de 2019



**E** Globo

## As novas faces do burnout com a pandemia

A síndrome de burnout é um distúrbio amplamente catalogado na ... como médicos, professores e jornalistas, a personalidade de cada um ...

26 de fev. de 2021



**CC** Carta Capital

## As escolas estão fechadas há mais de um ano: a culpa não é dos professores

Estudos dão conta de que uma infinidade de professores estão sendo acometidos pela síndrome de burnout, distúrbio que provoca sintomas ...

3 semanas atrás



**TVI24**

## Pandemia e ensino à distância pioraram a condição dos professores com 'burnout'

A pandemia exacerbou os efeitos do burnout nos professores que já estavam cansados "porque esta profissão teve de mudar e inventar ...

7 de jan. de 2021



# O CUSTO DO TRABALHO

## 1 – Custo Físico do trabalho

(desgaste físico, cansaço)

## 2 – Custo Intelectual/Cognitivo

(pensar, processar, planejar)

## 3 – Custo Social

(noites, sábados, segredos de trabalho)

Quando a forma de organização do trabalho entra em conflito com a vida psíquica do sujeito, fragiliza suas possibilidades de adaptação ao meio.





# ESTRESSE

- Termo deriva do latim ***stringere*** e significa apertar, cerrar, comprimir. (*Houaiss et al., 2001*)
- “Conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras capazes de perturbar a homeostase.” *Dicionário Aurélio*
- “Desgaste geral do organismo, causado pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando o indivíduo é forçado a enfrentar situações que o irrite, excitem, amedrontem, ou mesmo que o façam imensamente feliz.” (Pafaro; de Martino, 2004)



# O QUE É STRESS?

- Stress é uma reação do organismo que ocorre quando ele precisa lidar com situações que exijam um grande esforço emocional para serem superadas. Quanto mais a situação durar ou quanto mais grave ela for, mais estressada a pessoa pode ficar.

(Lipp)



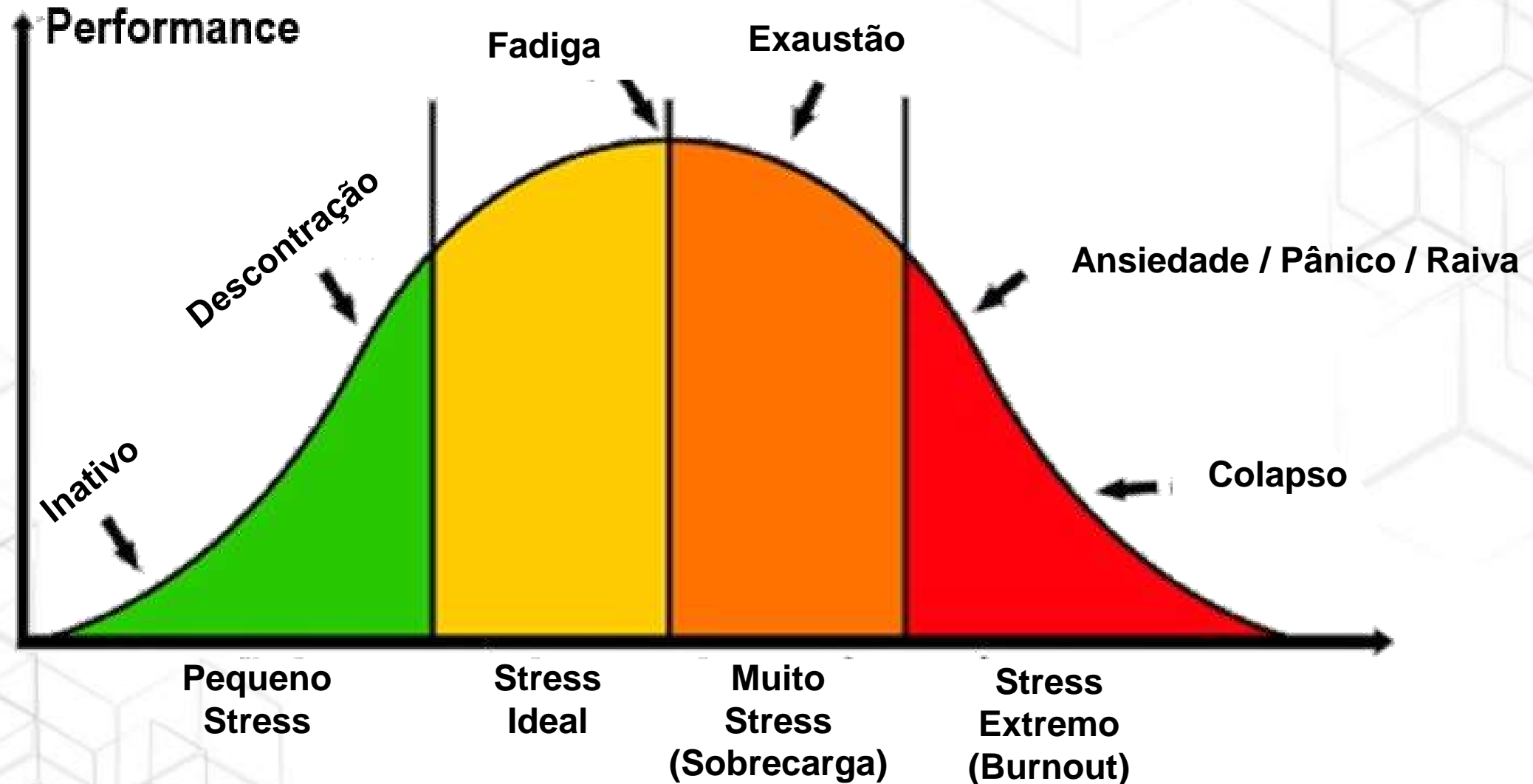


# CAUSAS

1. Baixa Resistência à Frustração
2. Ameaças Constantes
3. Competitividade
4. Falta de Tempo para Si Mesmo
5. Ansiedade Constante
6. Baixa Autoestima



# Curva de Stress de Yerkes e Dodson





1

## **Alerta**

O corpo fica mais agitado e o metabolismo acelerado.



2

## **Resistência**

Com a situação estressora agindo de forma continuada, o corpo começa a ficar cansado e mostra sinais de que está enfraquecendo.



3

## **Quase-exaustão**

Quando a tensão excede o limite do gerenciável. A pessoa começa a experimentar uma gangorra emocional.



4

## **Exaustão**

O corpo já não suporta mais a situação estressora e começa a desenvolver transtornos psiquiátricos.



# MASLACH & LEITER



SOBRECARGADO

INEFICAZ

DESENGAJADO

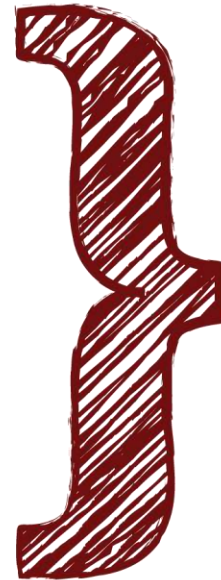
BURNOUT



# SÍNDROME DE BURNOUT

SÍNDROME DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL

Fenômeno Global



- Distúrbio com caráter emocional cujos principais sintomas são exaustão extrema, **estresse** contínuo e esgotamento físico resultantes de situações desgastantes no trabalho, ou que demandam muita competitividade e responsabilidade.

BURNOUT

## *Características Emocionais*

- Avaliação negativa do desempenho profissional;
- Irritabilidade e agressividade;
- Ansiedade;
- Baixa auto-estima;
- Esgotamento;
- Fracasso;
- Impotência;
- Lapsos de memória;
- Mudanças bruscas de humor;
- Pessimismo;
- Sensação de esgotamento físico e emocional.





BURNOUT

## *Manifestações Físicas*

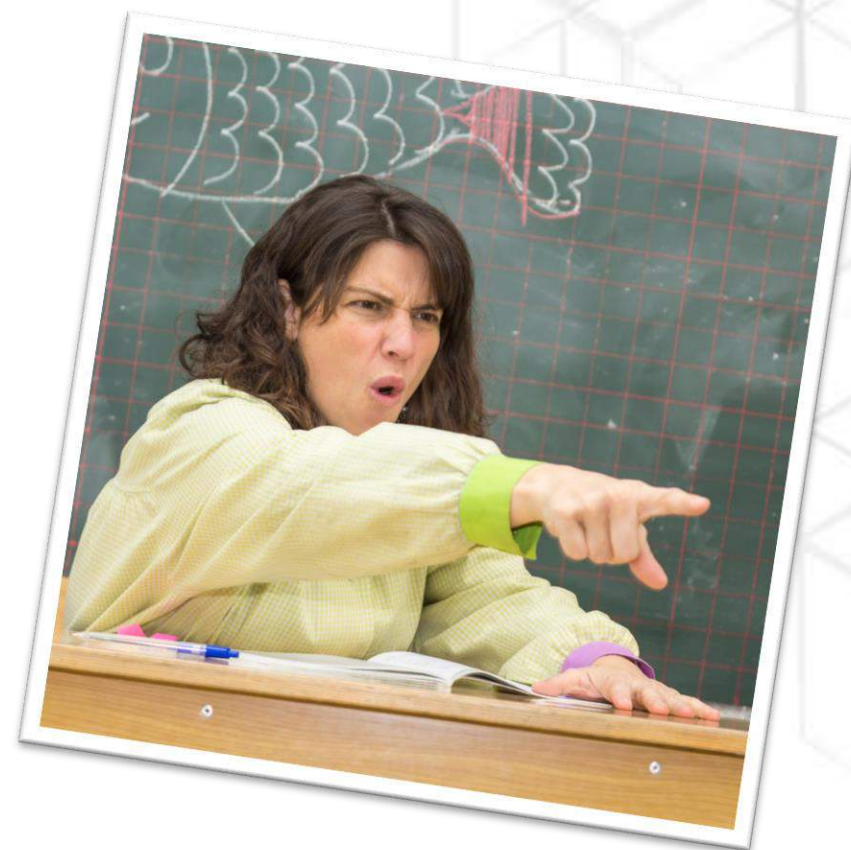
- Cansaço e/ou exaustão;
- Capacidade física e mental decrescente;
- Distúrbios gastrintestinais;
- Dor de cabeça e enxaqueca;
- Dores musculares;
- Dores generalizadas;
- Alterações no sono;
- Palpitação;
- Pressão alta;
- Sudorese.



BURNOUT

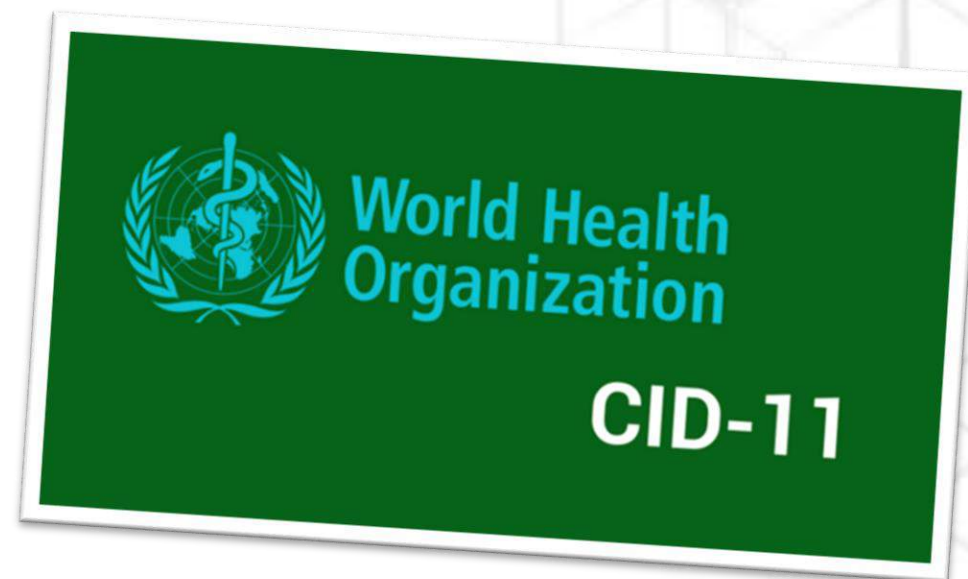
## *Alterações Comportamentais*

- Evita os alunos;
- Baixa tolerância à frustração e baixo rendimento;
- Cinismo e agressividade;
- Evita contato visual;
- Comportamento paranóico (tentativa de suicídio);
- Transfere responsabilidades
- Depressão;
- Faltas no trabalho;
- Impaciência;
- Ímpeto de abandonar o trabalho;
- Incapacidade de concentração;
- Resistência à mudanças.



O **burnout** está registrado no grupo 24 do CID-11 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde) como um dos **fatores que influenciam a saúde** ou o contato com serviços de saúde, entre os problemas relacionados ao emprego e desemprego.

Burnout é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi administrado com sucesso.







# ESTRATÉGIAS

*para ter uma boa*  
**saúde mental**

## TENHA UM TEMPO SÓ PARA VOCÊ!

- Reserve alguns minutos do dia para você mesmo e faça as coisas que gosta ou não faça nada, apenas curta seu momento (tirando o foco de todo o resto);
- Cuide de si mesmo nesse tempo ou tome um banho de sol, isso produz **serotonina** (um neurotransmissor promove a sensação de bem estar e prazer).





ESTRATÉGIA



## EXPERIMENTE COISAS NOVAS

Quebre a rotina, aprenda algo novo, crie memórias alegres, alimente-se bem e também agradeça pelas coisas;

Tudo isso promove a liberação de **dopamina**, provocando a sensação de prazer, satisfação e aumento da motivação.





# ESTRATÉGIA 03

## FAÇA PARTE

- Tenha hobbies, ria com os amigos, cante, dance e tenha momentos felizes. Manter a vida social ativa é um meio eficaz para diminuir o estresse, a ansiedade e a depressão;
  - Tudo isso produz **endorfina**, neurotransmissor que ajuda a aliviar a dor, reduzir o estresse, promover a sensação de bem-estar e euforia, além de melhorar a qualidade do sono.



## AFETO E AFETIVIDADE SÃO IMPORTANTES

- Faça e receba carinho (dos amigos, da família e até dos pets), aumente o contato físico com as pessoas e tenha uma alimentação equilibrada;
- Isso estimula naturalmente a produção de **ocitocina**, que regula as interações sociais, a expressão das emoções e a libido, além de trazer bem estar.

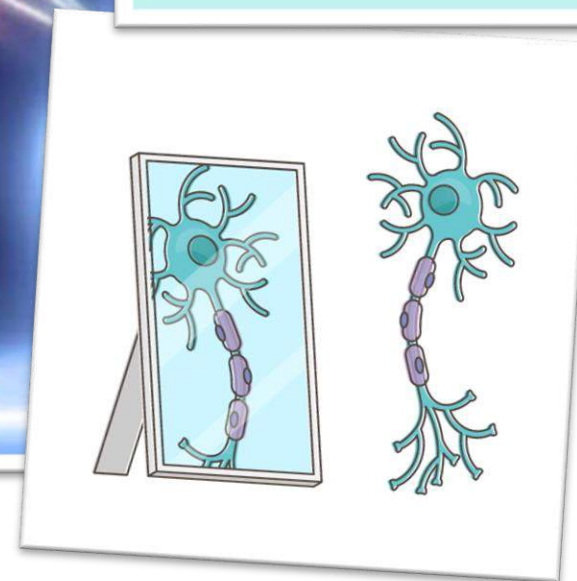
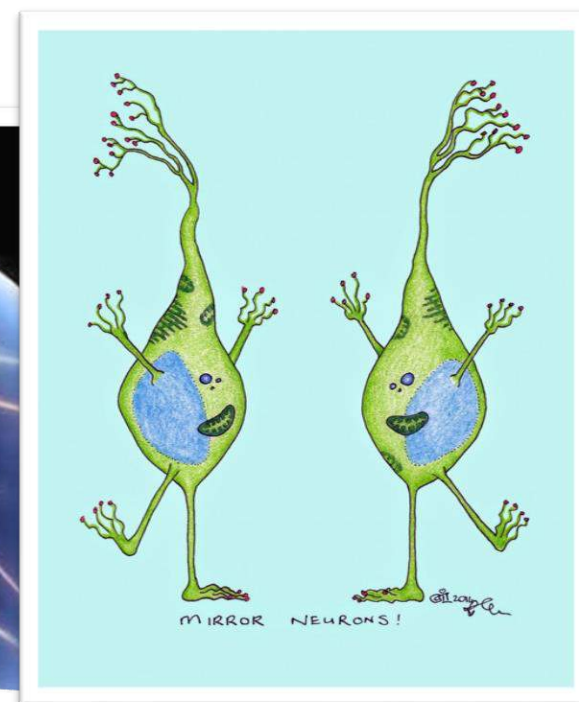


## MATENHA A CALMA

“Um adulto desregulado não pode regular  
uma criança desregulada”







## ESCOLHA AS SUAS BATALHAS

- Escolha um comportamento por vez;
- Aprenda sobre o transtorno e suas características;
- Use frases e condutas assertivas;
- Reforce as condutas assertivas e ignore o mau comportamento.



# DICAS EXTRAS

- Cuide da sua saúde;
- Tenha uma rotina e estabeleça prioridades (possíveis);
- Tenha momentos de lazer;
- Faça uma atividade física;
- Dormir é tão importante quanto comer;
- Faça intervalos importantes;
- Diferencie competência de competição;
- Respeite seus momentos de descontração;
- Não se sobrecarregar de tarefas;
- Não se automedique;
- Autoconhecimento: importância de ouvir seu desejos, anseios, “parar para se escutar”, “sentir seu ritmo”;
- Se precisar, peça ajuda!










“O autocuidado é uma escolha deliberada de presentear-se com pessoas, lugares, coisas, eventos e oportunidades que recarregam nossa bateria pessoal e promovem a saúde integral: corpo, mente e espírito.”

(Laurie Buchanan)

 [www.robsondias.com.br](http://www.robsondias.com.br)

 (67) 9 8113-9153

 robsondiaspsi

 robsondiaspsi





Siga nossas Redes Sociais



[www.rhemaeducacao.com.br](http://www.rhemaeducacao.com.br)