

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 nossas Redes Sociais





- 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 ...

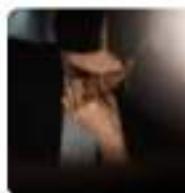
29 de mai. de 2019



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



EM 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 ...



PE Portal Elos

Cansaço e estresse prolongado podem desencadear a Síndrome do Burnout



Talvez, você esteja sofrendo com a Síndrome de Burnout, também ...

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



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



CB Correio Braziliense

Educação básica Professores: 70% enfrentaram dificuldades ...

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



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

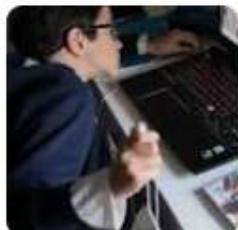


TVI24

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

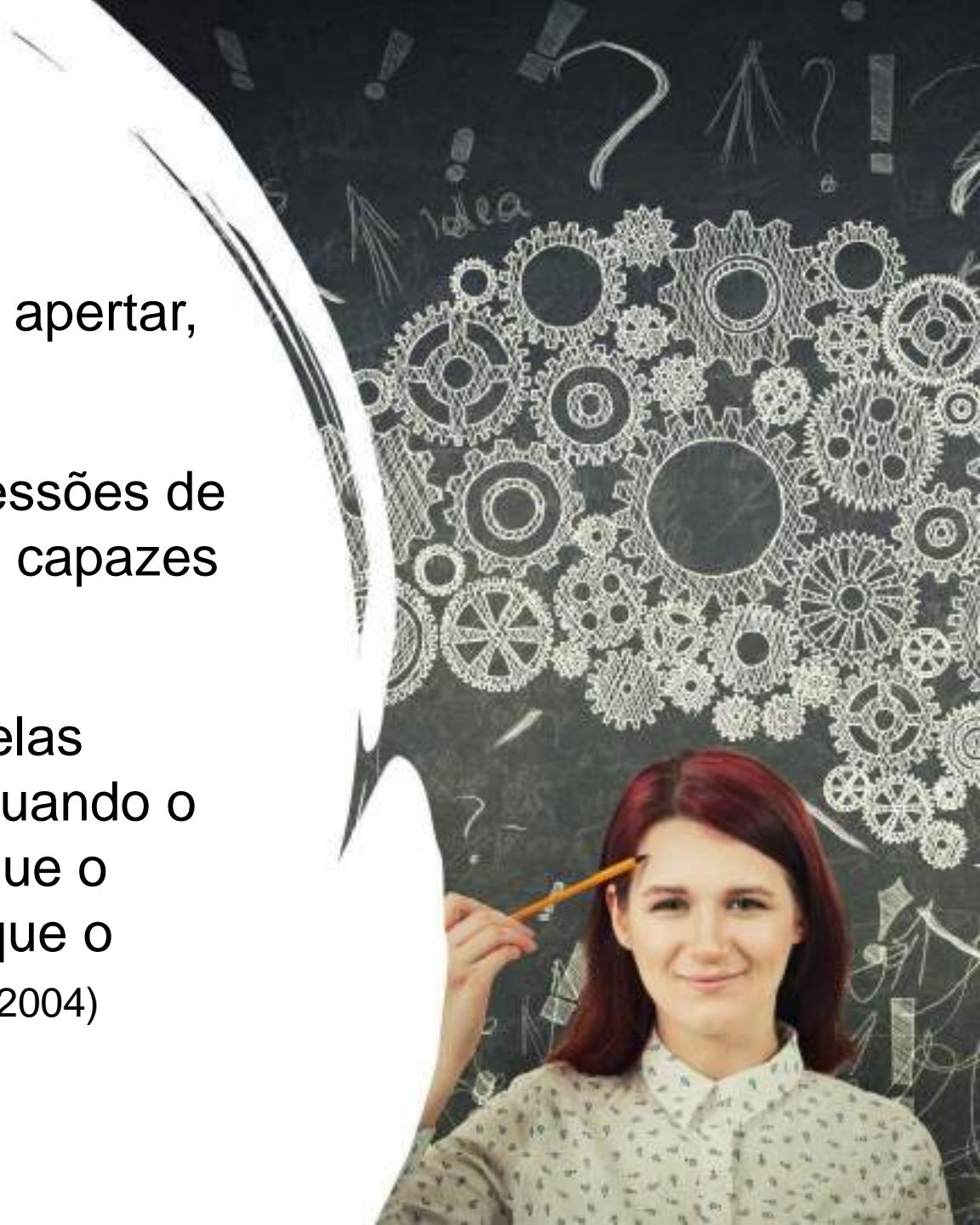
(noites, sábados, segredos de trabalho)

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



ESTRESSE

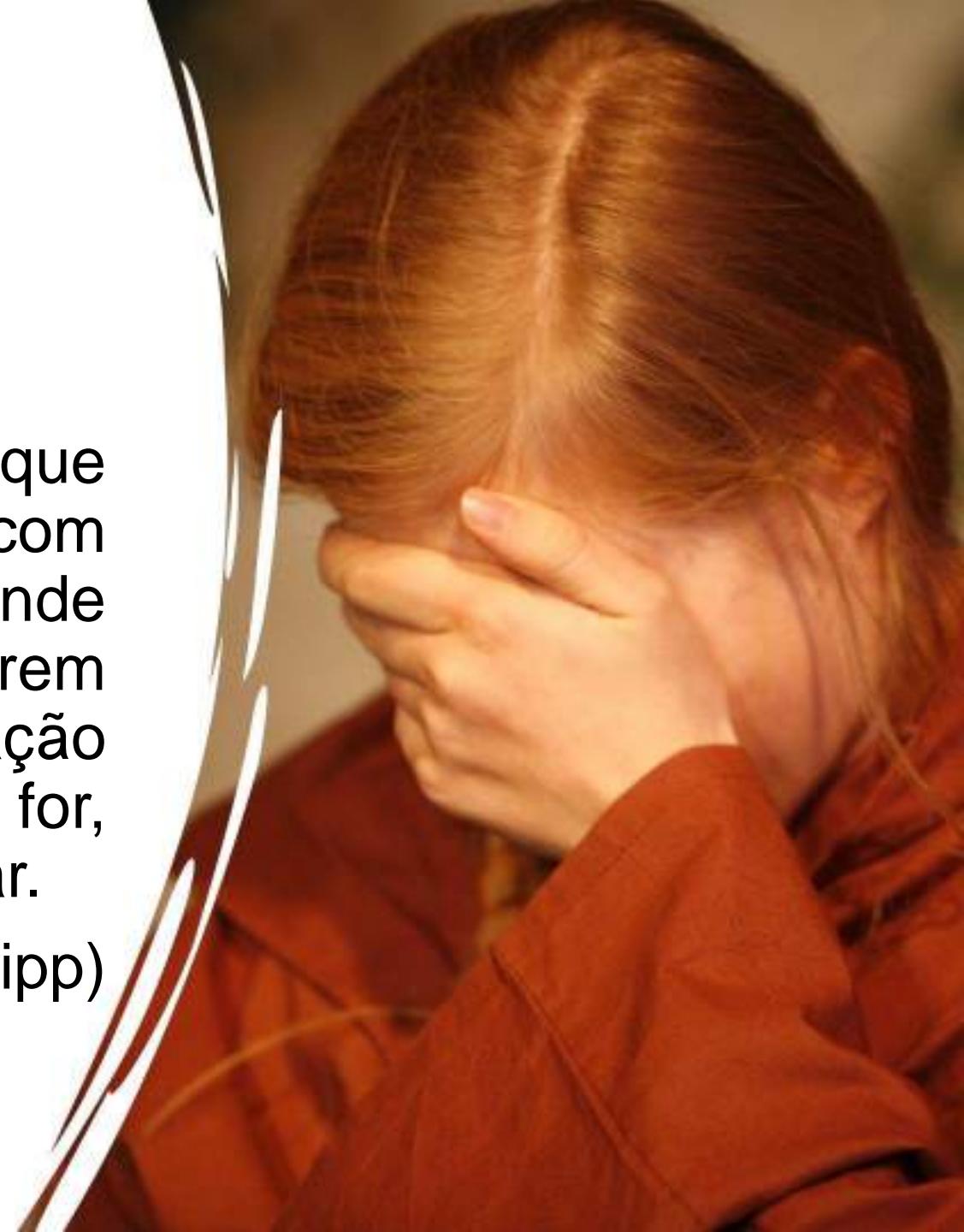
- Termo deriva do latim **stringere** e significa apertar, cerrar, comprimir. (*Houaiss et al., 2001*)
- “Conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras capazes de perturbar a homeostase.” *Dicionário Aurélio*
- “Desgaste geral do organismo, causado pelas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

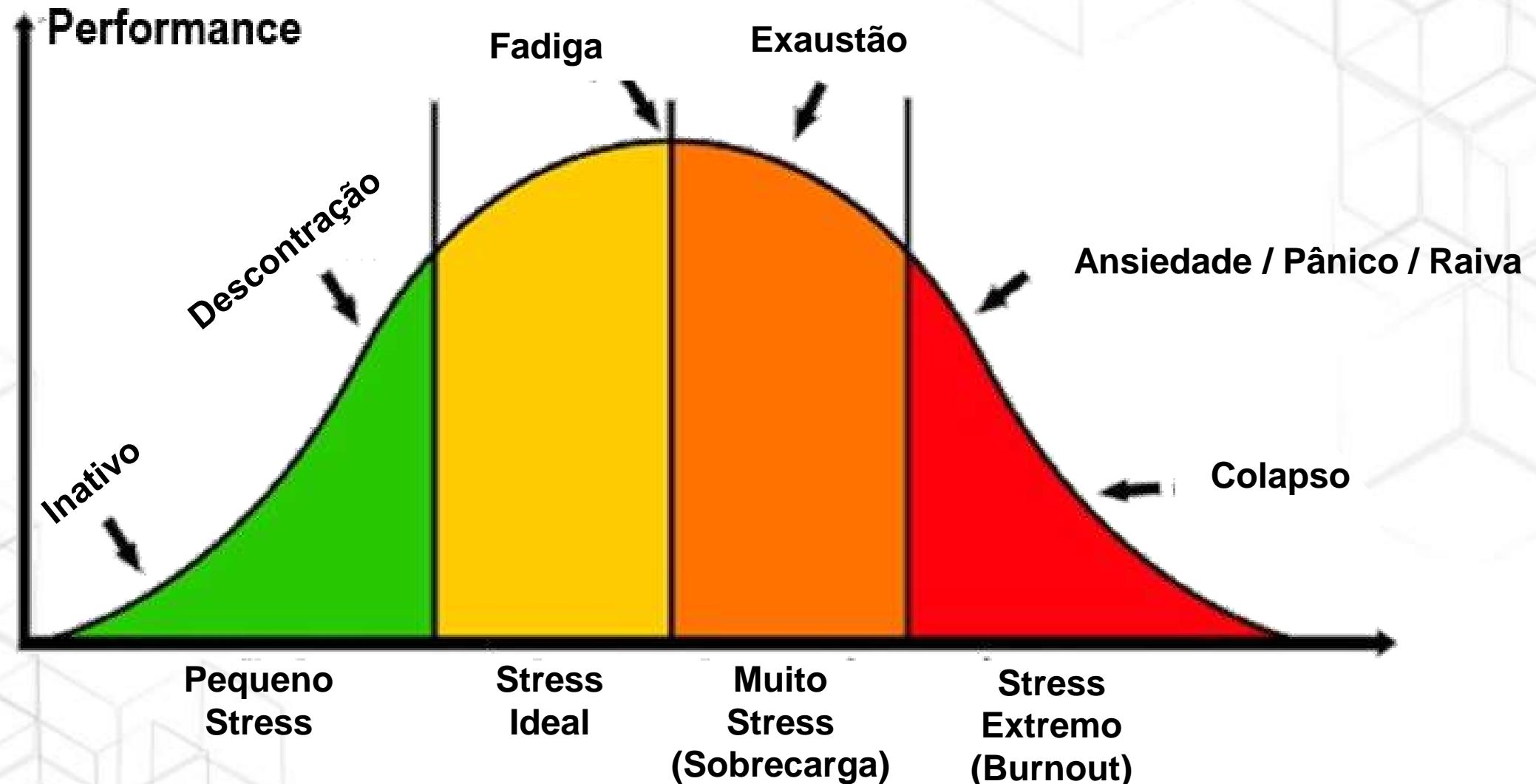


CAUSAS

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





Alerta

O corpo fica mais agitado e o metabolismo acelerado.



Resistência

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



Quase-exaustão

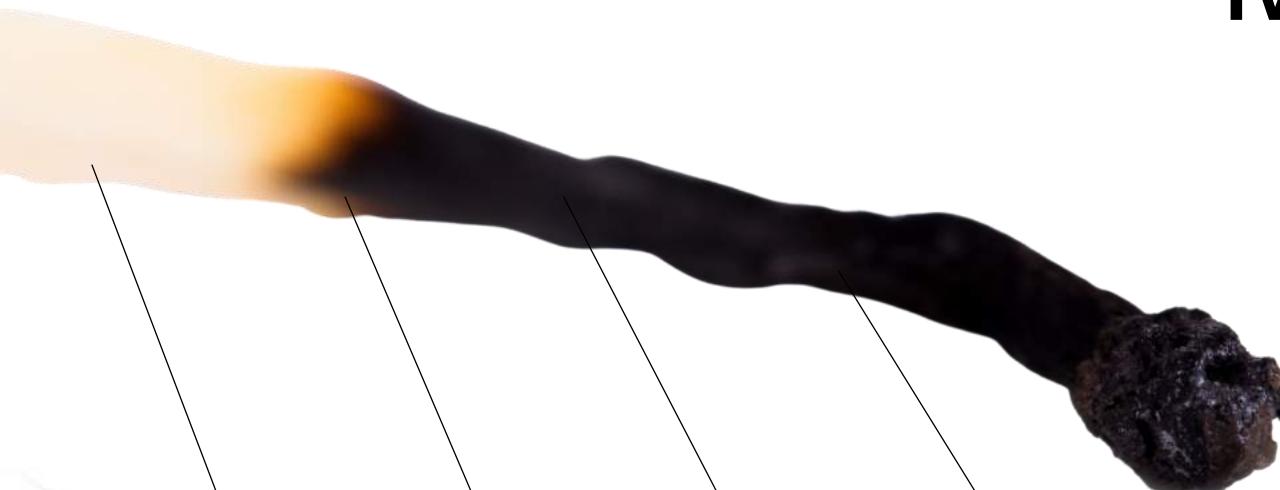
Quando a tensão excede o limite do gerenciável. A pessoa começa a experimentar uma gangorra emocional.



Exaustão

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

MASLACH & LEITER



SOBRECARGADO

INEFICAZ

DESENGAJADO

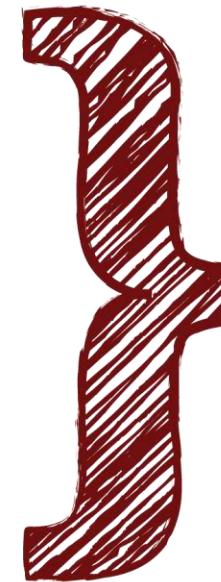
BURNOUT



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.

B₃ U R N O U T

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.



B₃ U R₁ N O U T₁

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.



B₃ U R₁ R₁ N₁ O U T₁ T₁

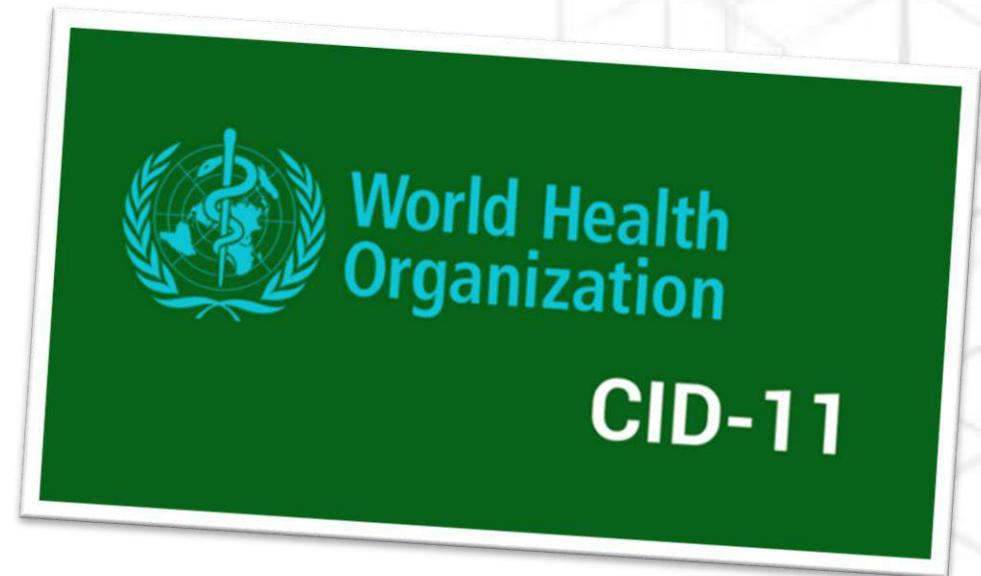
Alterações Comportamentais

- 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.





06

ESTRATÉGIAS

para ter uma boa

saúde mental

ESTRATÉGIA

01

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

02

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.



ESTRATÉGIA



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.



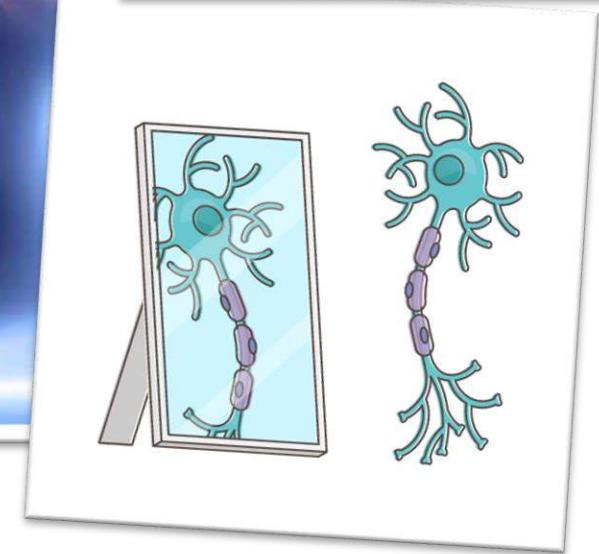
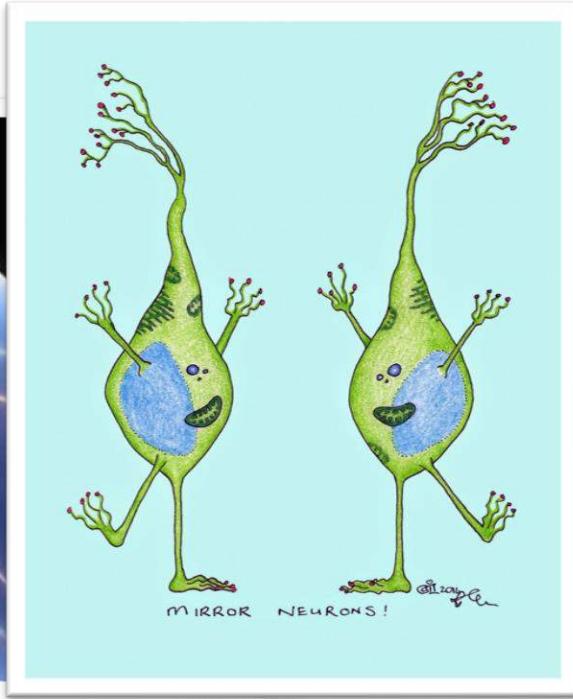
ESTRATÉGIA



MATENHA A CALMA

“Um adulto desregulado não pode regular uma criança desregulada”





ESTRATÉGIA 06

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

 (67) 9 8113-9153

 [@robsondiaspsi](https://www.instagram.com/robsondiaspsi)

 [robsondiaspsi](https://www.facebook.com/robsondiaspsi)





Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br