

MARIANI RAFAELA SOUZA

**MANIFESTAÇÃO DE STRESS E SÍNDROME DE BURNOUT EM
PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO DA REGIÃO PORTUÁRIA NA
BAIXADA SANTISTA/SP DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19 –
ESTUDO PILOTO.**

SANTOS

2021

MARIANI RAFAELA SOUZA

**MANIFESTAÇÃO DE STRESS E SÍNDROME DE BURNOUT EM
PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO DA REGIÃO PORTUÁRIA NA
BAIXADA SANTISTA/SP DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19 –
ESTUDO PILOTO**

Dissertação de Mestrado Profissional
apresentado à Programa de stricto Sensu de
Saúde e Meio Ambiente da Universidade
Metropolitana de Santos, para obtenção de
título de Mestre.

Orientador: Prof. Dr. Gustavo Duarte Mendes.

SANTOS

2021

S716m Souza, Mariani Rafaela

Manifestação de stress e Síndrome de Burnout em profissionais da Educação da região Portuária na Baixada Santista/ SP durante a Pandemia por COVID-19 - Estudo Piloto. / Mariani Rafaela Souza. - Santos, 2021. 68 f.

Orientador: Professor Dr. Gustavo Duarte Mendes

Coorientadora: Profª Drª Elaine Marcílio Dias

Dissertação (Mestrado Profissional) - Universidade Metropolitana de Santos, Ciência e Saúde e Meio Ambiente, 2021.

1. Stress e Síndrome de Burnout no profissional da Educação. 2. Inventário de Sintomas de Stress para Adulto de Lipp (ISSL). 3. COVID-19. I.Título.

CDD 614

Biblioteca Central – UNIMES
Angela Mª Monteiro Barbosa CRB-8/7811.

Universidade Metropolitana de Santos
Mantida pelo Centro de Estudos Unificados Bandeirante

FUNDADORA

Prof^a. Rosinha Garcia de Siqueira Viegas

MANTENEDOR

Prof. Rubens Flávio de Siqueira Viegas

REITORIA

Prof^a. Renata Garcia de Siqueira Viegas

Reitora

Prof^a. Elaine Marcílio Santos

Pró-Reitora Acadêmica

Prof. Rubens Flávio de Siqueira Viegas Júnior

Pró-Reitor Administrativo

Prof. Gustavo Duarte Mendes

Direção Acadêmica

Coordenador do Programa de Mestrado de Saúde e Meio Ambiente

PROGRAMA DE STRICTO SENSU EM SAÚDE E MEIO AMBIENTE DA UNIVERSIDADE METROPOLITANA DE SANTOS

FICHA DE CLASSIFICAÇÃO DO PROJETO E PRODUTO

Título da dissertação: MANIFESTAÇÃO DE STRESS E SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO DA REGIÃO PORTUÁRIA NA BAIXADA SANTISTA/SP DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19 – ESTUDO PILOTO

Linha de Pesquisa: Vigilância Epidemiológica, sanitária e doenças em cidades litorâneas com atividades Portuária e Petroquímica.

Projeto de Pesquisa do Orientador: Gustavo Duarte Mendes

Produto desenvolvido: Artigo científico e folder de orientação sobre Síndrome de Burnout

Classificação da Produto

Critério	Justificar
Inserção social e econômico prevista:	Diante do crescente número de caso de STRESS e afastamentos de profissionais da educação, atrelar uma nova ferramenta para o mapeamento diagnóstico e prevenção de Stress nos profissionais.
Impacto – potencial:	Publicação em periódico internacional do produto e encaminhamento precoce ao tratamento da síndrome de Burnout dos profissionais da Educação.
Aplicabilidade - Abrangência potencial:	Aplicação do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) em profissionais da Educação com suspeita de stress.
Aplicabilidade – Replicabilidade:	Por se tratarem de testes fechados, profissionais da área de psicologia podem realizar a aplicação do teste.
Inovação:	Apontar uma nova ferramenta para verificar o nível de stress que os profissionais da educação estão enfrentando em pandemia por COVID-19.
Complexidade:	Média complexidade

PROGRAMA DE STRICTO SENSU EM SAÚDE E MEIO AMBIENTE DA UNIVERSIDADE METROPOLITANA DE SANTOS

TRANSFERÊNCIA DE CONHECIMENTO

Este estudo foi realizado para avaliar a presença ou não de stress e síndrome de Burnout nos professores das cinco vertentes da educação na Baixada Santista, no período de pandemia por COVID -19. Verificou-se que o stress e a Síndrome de Burnout encontram-se presentes na vida dos professores, apresentando índices mais elevados neste período pandêmico quando comparado a estudos anteriores da pandemia.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha família, especialmente a quem tenho certeza estar honrando nesta defesa, as minhas verdadeiras amigas, aos professores em especial ao meu orientador.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de prestar meus agradecimentos a todas as pessoas que contribuíram para a conclusão desta pesquisa de mestrado, principalmente pelo período conturbado vivenciado por todos.

A Deus, pela minha vida e por me conceder saúde emocional e física com muita disposição na busca deste sonho que se torna realidade.

Aos meus familiares e namorado, por toda paciência e entendimento sobre a importância desta conclusão em minha vida profissional e pessoal.

Também as minhas verdadeiras amigas, que embarcaram nesta jornada nada fácil, me perdoadando a falta de atenção no momento de reta final.

Dedico um super agradecimento a Prof. Dr^a Luana Carramillo Going pelo incentivo de dar continuidade na vida acadêmica, ao meu Orientador Prof. Dr. Gustavo Duarte Mendes, por me acolher dentro da universidade e embarcar nesta idealização de projeto comigo.

A todos os professores e funcionários, que sempre acolheram todas as angústias e conflitos, com muito respeito e carinho pelos alunos.

Obrigada a todos!

Sumário

FICHA DE CLASSIFICAÇÃO DO PROJETO E PRODUTO	5
TRANSFERÊNCIA DE CONHECIMENTO	6
LISTA DE SÍMBOLOS, SIGLAS E ABREVIATURAS	10
LISTA DE FIGURAS	11
RESUMO	13
1. INTRODUÇÃO	15
2. REVISÃO DE LITERATURA	17
2.1 SURGIMENTO DO STRESS	17
2.2 Surgimento do Burnout na vida do professor.	20
2.3 Efeito do Stress na Vida do Professor	22
2.4 Surgimento do Coronavírus e sua chegada ao Brasil	26
3. TESTE INVENTÁRIO DO SINTOMA DE STRESS DE LIPP (ISSL)	28
3.1 Aplicação do Teste Inventário do Sintoma de Stress de Lipp	29
4. OBJETIVO	30
5. HIPÓTESE	31
6. METODOLOGIA	32
6.1 DECLARAÇÃO QUANTO À ADERÊNCIA DO ESTUDO AO PROTOCOLO, BPC e REQUISITOS LEGAIS APLICÁVEIS	33
6.2 DESCRIÇÃO DA POPULAÇÃO ESTUDADA	33
6.3 DESCRIÇÃO DO TIPO/DESENHO DO ESTUDO A SER CONDUZIDO	33
6.4 IDENTIFICAÇÃO DO LOCAL DE REALIZAÇÃO DO PROJETO	33
6.5 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO DO VOLUNTÁRIO	34
6.6 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO	34
6.7 DESCRIÇÃO DOS MÉTODOS ESTATÍSTICOS E CRITÉRIOS	34
7 ÉTICA	36
8. RESULTADOS	38
9. DISCUSSÃO	45
10. CONCLUSÃO	47
11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA	47
ANEXO III - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)	59
ANEXO V - TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA DADOS E INFRAESTUTURA	61

LISTA DE SÍMBOLOS, SIGLAS E ABREVIATURAS

BPC: Boas Práticas Clínicas

COVID-19: SARS-CoV-2 Severe Acute Respiratory

EAD: Educação a Distância

ISSL: Inventário do Sintoma de Stress de Marilda Lipp

OMS: Organização das Nações Unidas

TALE: Termo de Assentimento Livre Esclarecido

TIC: Tecnologia da Informação e Comunicação

UBS: Unidade Básica de Saúde

UNIMES: Universidade Metropolitana de Santos

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Adaptado de Estágio da Síndrome de Adaptação Geral segundo Selye...	17
Figura 2 - Passos para o desenvolvimento do Burnout	20
Figura 3 - Aspectos que podem ser fontes estressoras para o docente.....	23
Figura 4 - Total de participantes	38
Figura 5 – Sintomas nas últimas 24 horas	39
Figura 6 – Sintomas da última semana	40
Figura 7 – Sintomas do último mês	41
Figura 8 – Relação de stress entre homens e mulheres	42
Figura 9 – Relação de stress por faixa etária	42
Figura 10 – Relação de stress por vertente da educação	43
Figura 11 – Relação de stress pela quantidade de vertentes de atuação do docente ..	44
Figura 12 – Relação de stress por período de tempo	44

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Sintomas experimentados pelos participantes nas últimas 24 horas.....	39
Tabela 2 - Sintomas experimentados na última semana.....	40
Tabela 3 - Sintomas experimentados no último mês	41

Dentre os aspectos que mais adoecem os professores está o stress, atrelado a Síndrome de Burnout. Com a rotina cada vez mais repleta de cobranças, com salas de aula superlotadas, falta de material de apoio, cobrança por resultados, entre outras coisas, o stress compromete a saúde e conseqüentemente, a qualidade das aulas ministradas pelos professores, atrelada a pandemia por COVID -19 vivenciada no ano de 2020/2021. O objetivo da presente pesquisa foi avaliar professores nas cinco vertentes da Educação (Educação Infantil, Ensino Fundamental I e II, Ensino Médio e Universitário) num total de 125 professores participantes da Baixada Santista/SP, avaliando assim como anda o stress físico e psicológico na vida deles, por meio do teste Inventário de Sintomas de Stress de Marilda Lipp (ISSL). Foram avaliados os sintomas nas primeiras 24 horas, 1 semana e após 1 mês. Foi aplicado de forma remota em uma única aplicação, respeitando todas as regras de distanciamento social nos meses de abril a junho de 2021. Do total de 125 professoras, 92 apresentaram stress e o restante dos 33 não apresentaram stress. Das 111 participantes mulheres 84 apresentaram stress e 27 não apresentaram stress, já dos 14 participantes homens, 8 apresentaram stress e 6 participantes não apresentaram stress. Destes, 92 participantes apresentaram stress, sendo 5 participantes em Fase de Alerta, 49 participantes em Fase de Resistência e 38 participantes em Fase de Exaustão. Sendo que, 39 participantes apresentaram sintomas Físicos, 5 participantes apresentaram sintomas Psicológicos e 48 participantes apresentaram ambos os sintomas. Assim, é importante refletir sobre a importância da prevenção do stress dentro das instituições de ensino, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida aos professores e conseqüentemente aos alunos, pois um professor saudável gera alunos saudáveis, já um professor doente, adoece toda sua turma, comprometendo assim o processo ensino-aprendizado.

Palavra-chave: Stress/Síndrome de Burnout no Profissional da Educação, Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL) e COVID-19.

ABSTRACT

Among the aspects that make teachers sick the most is stress, linked to Burnout Syndrome. With the routine increasingly full of demands, with overcrowded classrooms, lack of support material, demand for results, among other things, stress compromises health and, consequently, the quality of classes taught by teachers, linked to the pandemic by COVID -19 experienced in the year 2020/2021. The objective of this research was to evaluate teachers in the five aspects of Education (Child Education, Elementary School I and II, High School and University) in a total of 125 teachers participating in the Baixada Santista/SP, thus evaluating how physical and psychological stress goes in the their lives, using the Marilda Lipp Stress Symptom Inventory (ISSL) test. Symptoms were assessed in the first 24 hours, 1 week and after 1 month. It was applied remotely in a single application, respecting all the rules of social distancing from April to June 2021. Of the total of 125 teachers, 92 had stress and the rest of the 33 had no stress. Of the 111 female participants, 84 had stress and 27 had no stress, whereas of the 14 male participants, 8 had stress and 6 had no stress. Of these, 92 participants showed stress, 5 participants in the Alert Phase, 49 participants in the Resistance Phase and 38 participants in the Exhaustion Phase. 39 participants had Physical symptoms, 5 participants had Psychological symptoms and 48 participants had both symptoms. Thus, it is important to reflect on the importance of stress prevention within educational institutions, aiming to provide a better quality of life for teachers and consequently for students, as a healthy teacher generates healthy students, whereas a sick teacher makes the whole class sick, thus compromising the teaching-learning process.

Keywords: Stress/Burnout Syndrome in Education Professionals, Lipp's Inventory of Stress Symptoms for Adults (ISSL) and COVID-19.

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos, passou-se por diversas modificações na maneira que viver. As estações do ano eram definidas, a natureza fornecia tudo sem cobrar nada em troca. Os seres humanos, acreditavam que eram seres supremos, e nada iria abalar a supremacia. No entanto, não se contava com o COVID-19 fosse um vírus tão forte, que traria esta mudança tão repentina e duradoura, e esta transformação teve seu reflexo na vida, no modo de trabalhar e também na educação¹.

Essas transformações, trazem cobrança por resultados, intensificando cada vez mais nas profissões, não deixando ninguém de fora. Os professores estão vinculados nestas cobranças, por meios das metas do governo e os resultados que precisam ser alcançados pela competitividade das escolas. Atrelado a tudo isso, vivenciando um período de pandemia o stress acaba acarretando ao adoecimento cada vez mais dos educadores. Levando-os ao afastamento do mercado de trabalho, pela chamada “Síndrome de Burnout” ou “consumir em chamas”. A síndrome se tornou tão constante na vida dos professores como mostram os dados estatísticos apontados em diversos estudos sobre o tema, mesmo antes desta pandemia^{1,2}.

A preparação de novos cidadãos, traz à tona uma reflexão sobre o sistema educacional, pois a educação exige uma nova conduta, em decorrência das mudanças e a qualidade que as escolas oferecem a comunidade e aos professores². Para muitos professores, conseguirem um salário mais digno necessitam realizar uma jornada de trabalho mais ampla, abrangendo muitas vezes mais de uma vertente da Educação. Enfrentando assim, mais tempo dentro da burocracia educacional, a pressões de seus superiores no ambiente de trabalho, a competitividade entre os colegas de trabalho, a indisciplina dos alunos, a falta de material de apoio e a falta de reconhecimento de seus superiores, entre outros fatores, desestimulantes. Com tudo, o stress aparece interferindo no desempenho e no desenvolvimento das aulas dos professores, no processo ensino-aprendizagem dos alunos, comprometendo assim a educação do país e o futuro de todos³.

Pensando em identificar e combater o alto nível de stress na vida destes profissionais, o teste Inventário de Sintoma de Stress de Lipp (ISSL) vem ao encontro da identificação do stress, na vida dos profissionais que lidam diretamente com o público. Porém, o foco desta pesquisa foram os profissionais da educação, com a

realização de uma coleta de dados em uma amostra de 125 professores das cinco vertentes da Educação (Educação Infantil, Fundamental I e II, Ensino Médio e Superior) das Instituições de Ensino da Baixada Santista/SP, com a aplicação do teste ISSL, de forma on-line pelo “Google Formulários” a fim de identificar a ocorrência ou não do stress na vida deles neste período pandêmico, ministrando aulas no formato remoto.

Por ainda ser um estudo novo e piloto referente ao período de pandemia com professores, foram utilizados como referências estudos já realizados com o mesmo teste no Brasil fora do período de pandemia, com o objetivo de fazer um comparativo dos valores encontrados, a saber, a ocorrência ou não do stress na vida dos professores neste período pandêmico, ministrando aulas no formato remoto.

2. REVISÃO DE LITERATURA

O mundo moderno exige um estilo de vida propício ao surgimento do stress tanto no dia a dia, como também no ambiente de trabalho. As metas exigidas em cima dos profissionais da Educação, está num ritmo cada dia mais acelerado e a falta de material, está levando ao aumento da incidência de professores estressados e conseqüentemente ao adoecimento biopsicossocial (físico e no psicológico), resultando no afastamento do mercado de trabalho ou até mesmo, com a frustração da carreira profissional escolhida⁴.

Na atualidade em que se vive hoje, atrela-se a ansiedade do cotidiano ao dia a dia. Esta ansiedade, surge decorrente aos acontecimentos psíquicos, da agitação dinâmica existencial da modernidade, da competitividade, do consumismo desenfreado entre outros fatores do mundo moderno e digital, atrelado a tudo isso, a questão do momento de pandemia por conta do COVID-19.

“Viver ansiosamente passou a ser considerado uma condição do homem moderno ou um destino comum ao qual todos estamos, de alguma maneira atrelado”⁵.

Seria impossível e, ao mesmo tempo, extremamente indesejável eliminar completamente todos os tipos de estresses. Fisiologicamente, a ausência total de estresse equivale à morte. O que devemos tentar fazer é reduzir, nas pessoas, os efeitos danosos do estresse que a sociedade propicia e sensibilizá-las para os meios capazes e ajudar a administrar melhor os estressores do cotidiano. (PSIQUIWEB, 2007).

O stress tanto pode ser algo positivo quanto negativo, e fazer a transformação do stress para algo positivo na vida do ser humano deve ser algo constante, pois a não transformação pode causar empecilhos de felicidade e até mesmo causar doenças graves, levando muitas vezes ao suicídio⁵.

2.1 SURGIMENTO DO STRESS

A palavra stress vem de origem inglesa dando um significado de “estar sob pressão” ou “Estar sob a ação de um estímulo persistente”, estímulo este, capaz de colocá-lo sob tensão. Hans Selye (1907 – 1982) endocrinologista canadense foi o

primeiro a pesquisar seriamente o stress na década de 1930. Selye dividiu o stress em três estágios: Reação de Alarme, Fase de Resistência e Fase de Esgotamento⁴.

... reação de Alarme, fase de resistência e fase de esgotamento. Comparativamente aos ciclos de vida, temos a infância (pouca resistência e reações excessivas) como a fase de alarme; já a idade adulta (elevada capacidade de resistir) associa-se à fase de resistência; e a velhice (perda das capacidades) representaria a fase de esgotamento⁴.

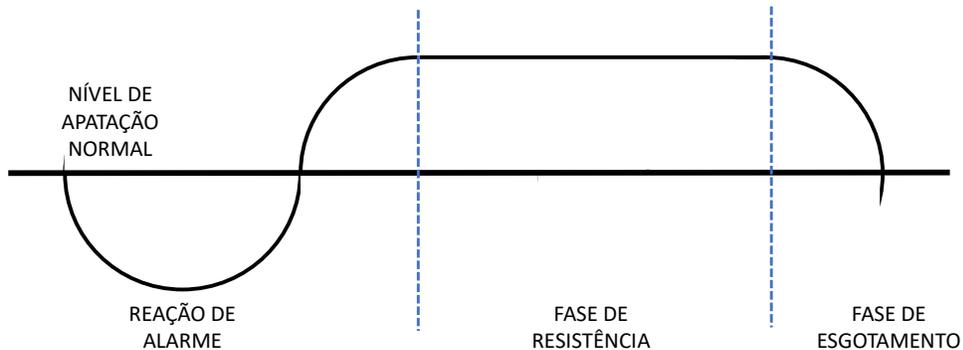


Figura 1 - Adaptado de Estágio da Síndrome de Adaptação Geral segundo Selye. (LIPP. ORG., 2002, p. 12).

As fases e as consequências do stress no organismo do ser humano são: Reação de Alarme, neste momento ocorre liberação de adrenalina, que é uma substância vasoconstritora, ocasionando assim uma diminuição no diâmetro dos vasos coronários, ocorrendo à liberação de aldosterona, hormônio que reduz a diurese aumentando o volume interno de líquido, provocando o aumento do número de plaquetas no sangue e de fibrinogênio, resultando uma hemoconcentração no organismo. Consequentemente, o corpo libera corticoide – cortisol e hidrocortisona que instigam a gliconeogênese catabolismo dando um estado de hiperglicemia. A glicose metabolizada fornece energia, se o estímulo torna-se persistente o stress trona-se perigoso podendo até levar a morte do sujeito pelo excesso de substâncias no organismo⁴.

O Estágio de Resistência, só ocorre quando a ação do estressor é persistente, estabelecendo uma adaptação do organismo, ao contrário do que ocorre no estágio de Reação de Alarme, no estágio de Resistência acontece uma diluição no sangue e anabolismo com retorno para a glicemia normal. Já o Estágio de Esgotamento, ocorre quando o estressor já se adaptou ao organismo, por um longo período, esgotando

assim sua energia psíquica de adaptação. A pessoa se sente agredido de um modo geral, em cada indivíduo o órgão de maior fragilidade acaba sofrendo mais, isso ocorre devido sua própria constituição genética levando a cada um, um tipo de reação⁴.

Foi também identificado uma quarta fase denominada Quase Exaustão, esta fase ocorre entre as fases de Resistência e a Fase de Esgotamento, sua consequência no organismo é levada ao efeito direto do agente estressor no indivíduo, dando uma resposta orgânica em defesa dos tecidos. A uma resposta interna que estimula a renúncia dos tecidos, por causa da inibição das defesas. "... há fatores condicionantes individuais: predisposição genética, idade, sexo e personalidade"⁴.

Nos dias de hoje, o trabalho vem ocupando boa parte do tempo, a jornada de trabalho tem seu início cada vez mais cedo e se estendendo cada vez mais ao longo do dia, tornando o período de descanso cada vez mais curto. Com tudo, o professor ainda tem que se preocupar com a vida familiar, a rotina de casa, com as novas tecnologias que mudam a cada segundo, exigindo do profissional uma adaptação instantânea, sem ao menos terem uma noção prévia para isso⁴, atrelado a tudo isso, ainda perdas de pessoas próximas vítimas do COVID-19 e as incertezas de quando irão tomar a vacina, quais efeitos colaterais e quanto tempo de imunização:

... Essas estratégias são encaixadas em uma agenda repleta de horas de trabalho. Com muita frequência, professores sacrificam seus horários de descanso e lazer ao lado da família, dedicando seus finais de semana à correção de trabalhos, provas e outras atividades de gênero. (LIPP, e ORG., 2002, pág. 19).

É importante que o professor identifique o que está causando o stress em sua vida rotineira, pois nem sempre os menos sintomas causam as mesmas consequências em todas as pessoas, já que cada ser humano age de uma forma a cada fator estressante de suas vidas. Uns se retraindo e outros demonstram o stress em forma de explosão, crises de choro, aumento e diminuição de apetite e aumento do consumo de medicamentos antidepressivos^{4,5}.

Uma vez identificado o causador do stress, deve-se ter o cuidado para saber se é possível ou não eliminar, pois nem todas as situações de stress podem ser eliminadas. Com o auxílio dos colegas de trabalho ou mesmo de um profissional da área de Psicologia as consequências do stress podem ser identificadas e assim a prevenção e o adoecimento biopsicossocial do professor pode ser evitado, dando-lhes uma melhor qualidade de vida^{4,5}.

2.2 SURGIMENTO DO BURNOUT NA VIDA DO PROFESSOR.

O stress crônico decorrente da exaustão física, mental e emocional nos professores pode estar levando ao afastamento pela tão famosa Síndrome de Burnout ou o “Consumir em Chamas”. Este tipo de stress ocupacional, leva-os ao profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho, pode ser direcionamento também à vida pessoal. No início, o sintoma mais marcante é uma inquietude, que vai aumentando à medida que a alegria de trabalhar vai desaparecendo, dando espaço para uma sensação de peso e insatisfação em relação à rotina de trabalho e a vida pessoal^{4,5,6}.

A Síndrome de Burnout, é mais acometida em profissionais que estão expostos a profissões de ajuda ao outro como: o Professor, o Psicólogo, o Enfermeiro, Médicos entre outras profissões, devido ao contato interpessoal muito intenso para com o outro. Estes profissionais criam expectativas elevadas em relação a sua função, e a não realização de algumas metas empregadas por eles os levam a frustração e a sensação de impotencialidade, decorrente ao idealismo profissional, levando-os ao adoecimento. A síndrome não ocorre de repente, é um processo acumulativo, que tem seu início com pequenos sinais, que quase sempre não são notados e podem levar o profissional a uma sensação temor⁴.

De acordo com pesquisa do instituto Academia de Inteligência, no Brasil, 92% dos professores estão com três ou mais sintomas de estresse e 41% com dez ou mais. É um número altíssimo, indicando que quase a metade dos professores não deveria estar em sala de aula, mas internada em uma clínica antiestresse. (CURY 2003, ABUT SAMPAIO 2009, p.34).

Estudos brasileiros antes da pandemia apontam que professores do sexo feminino são mais resistentes ao stress, do que os professores do sexo masculino. Mostrando que as mulheres lidam melhor com as pressões da carreira em relação aos homens. As professoras com menos de 40 anos mostram maiores índices da síndrome, provavelmente em decorrência às expectativas irrealistas criadas por elas em relação à profissão⁶. Em 2011, quase 50% dos professores brasileiros mostram sintomas de stress ou depressão. Sendo que os mais jovens foram os que mais demonstram dificuldade de lidar com os problemas da profissão, optando muitas vezes pelo abandono da carreira.

Uma pesquisa em 2003, feita pelo Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo (Apeoesp) apresentou resultados semelhantes: 46% dos professores já tiveram diagnosticado algum tipo de estresse – entre as mulheres esse número chega a 51%. (REVISTA EDUCAÇÃO, 2011).

Fatores que propiciam o desenvolvimento da Síndrome de Burnout na vida nos professores⁴:

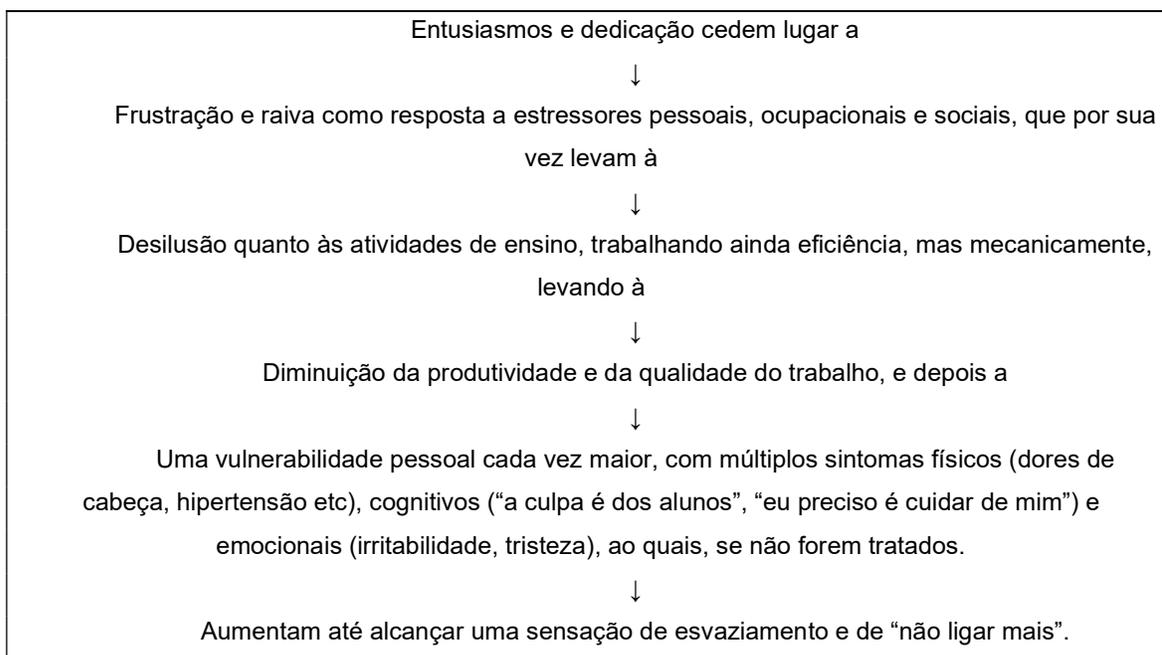


Figura 2 - Passos para o desenvolvimento do Burnout (LIPP. ORG., 2002, p. 65)

A Síndrome de Burnout, pode se dividir em cinco fases: na primeira o Idealismo, o trabalho parece preencher todas as necessidades e todos os desejos, o trabalho torna-se como algo mais importante e fundamental de sua vida. A segunda fase, Realismo, o profissional cai em si sobre as expectativas criadas em relação ao seu trabalho, pois não recebe o reconhecimento dos atos realizados por parte dos superiores. A terceira fase, Estagnação e Frustração ou quase - Burnout é a mais marcante, pois toda a energia empregada no início, sede lugar a fadiga crônica e a irritabilidade em relação às pessoas que trabalham ao seu redor, tornando o ambiente de trabalho o pior local que gostaria para se estar. A quarta fase é a Apatia e Burnout total com sensação de desespero, de fracasso, a perda da autoestima e a autoconfiança fica bem abalada, torna-se depressivo com a sensação de vazio se sentindo só, com vontade de jogar tudo para o alto. Na quinta e última fase aparece o Fenômeno Fênix fase esta, que nem sempre ocorre. Nesta fase, o profissional pode ressurgir das cinzas e voltar a ter pulsão de vida e o gosto pelo trabalho volta

novamente. A maioria dos profissionais não atinge esta quinta fase, e acabam muitas vezes jogando para o alto tudo e deixando a profissão, pois não conseguem lidar com os fatores estressantes. Já alguns profissionais, permanecem com medo de ter que começar tudo novamente, este tipo de profissional permanece contando os dias para sua aposentadoria⁴.

Os sintomas da síndrome podem variar de pessoa para pessoa, dependendo muito como ela faz para atribuir a sensação de culpa, os sintomas tanto podem ser externos, fazendo com que a pessoa se torne mais calada, isolando-se das pessoas ao redor ficando introvertido, como sintomas internos levando a autodestruição, fazendo a pessoa comer demais ou de menos, remetendo até mesmo para o uso das drogas lícitas e ilícitas. Já para outros, se tornam viciados no trabalho, levando a expressão “workaholics” (trabalhador compulsivo). As pessoas mais próximas são as primeiras a notarem os sintomas⁴.

2.3 EFEITO DO STRESS NA VIDA DO PROFESSOR

A ocorrência da síndrome de Burnout na vida dos professores vem sendo considerado atualmente como um problema social de extrema relevância sendo estudada em vários países, neste momento devemos ter por estes profissionais um carinho redobrado. Estudos antes da pandemia apontaram o efeito do stress na vida de professores de educação física no Rio Grande do Sul:

... somente no Brasil, 92% dos professores apresentam três ou mais sintomas decorrentes de estresse, 41% manifestam dez ou mais sintomas, incluindo depressão, ansiedade, insônia entre outros... (TEIXEIRA, 2007)

O stress não é só pontuado na vida dos professores brasileiros, está preocupação é apontada em outros países também. Na Tunísia, na cidade de Manouba dos 398 professores do Ensino Médio que participaram da pesquisa para avaliar o nível de stress entre eles: 21% apresentaram a síndrome de Burnout, com exaustão moderada em 16,4%; exaustão grave em 4,6%; grande exaustão em 27,4%⁸.

O stress afeta também alguns órgãos do corpo, tais como: *Cérebro*: o hipotálamo e a hipófise comandam o estresse no corpo. O hipotálamo reconhece a informação emocional do ambiente e manda para a hipófise, que estimula as glândulas

suprarrenais. Esta libera vários hormônios, sendo um deles a endorfina, que é um analgésico muito potente; *Glândulas Suprarrenais*: liberam cortisol e adrenalina. O cortisol age como anti-inflamatório e o seu excesso destrói a resistência do corpo às infecções. A adrenalina prepara o organismo para grandes esforços físicos. Aumenta o ritmo cardíaco, a tensão arterial e o nível de açúcar no sangue. Minimiza o fluxo sanguíneo nos vasos e no sistema intestinal e maximiza o fluxo para os músculos nas pernas e nos braços; *Coração*: o aumento do batimento cardíaco gera bombeamento de mais sangue e oxigênio para músculos e pulmões. O sangue circulando mais rápido melhora a atividade muscular esquelética e cerebral, facilitando a ação e o movimento. Em excesso, pode causar pressão alta (hipertensão), derrame e ataques cardíacos; *Respiração*: o aumento do suprimento de ar faz as narinas se abrirem e todas as passagens de ar dos pulmões se dilatarem, favorecendo a captação de mais oxigênio. A respiração fica mais rápida e ofegante. Em excesso, pode causar pânico, fobias, etc; *Glândulas do Aparelho Digestório*: pâncreas – o aumento de açúcar no sangue fornece energia “de curta distância”. A insulina reduz a glicose no sangue. A produção ineficiente de insulina pode gerar diabetes; No fígado – quando a glicose se esgota, o colesterol passa a fornecer energia para os músculos, principalmente o oriundo do fígado, que fornece energia de “longa distância”. Em excesso, provoca doenças cardiovasculares; *Tireoide*: os hormônios da tireoide aceleram o metabolismo do corpo que, com isso, queima mais depressa seu combustível e fornece energia adicional para a fuga. O excesso desse hormônio causa intolerância ao calor, tremedeira, perda de peso, insônia, exaustão ou esgotamento; *Hormônios Sexuais*: há redução da testosterona e progesterona. Isso afeta a fertilidade e a libido. No homem, causa a ejaculação precoce e, na mulher, dificuldade para atingir o orgasmo; *Sentidos*: intensificação total. A pupila se dilata e proporciona uma visão noturna e periférica melhor. A audição, o paladar e o olfato se aguçam. Em excesso, percebem-se menos os detalhes, gostos, cheiros, etc; *Pele*: a pele se arrepia e o eriçamento dos pelos acentua o tato. A pessoa transpira mais e resfria os músculos superaquecidos. Pode acontecer também palidez amarelada da pele, que é o resultado do desvio do sangue para o coração, músculos e pulmão. Esse desvio reduz a perda de sangue no caso de ferimento⁹.

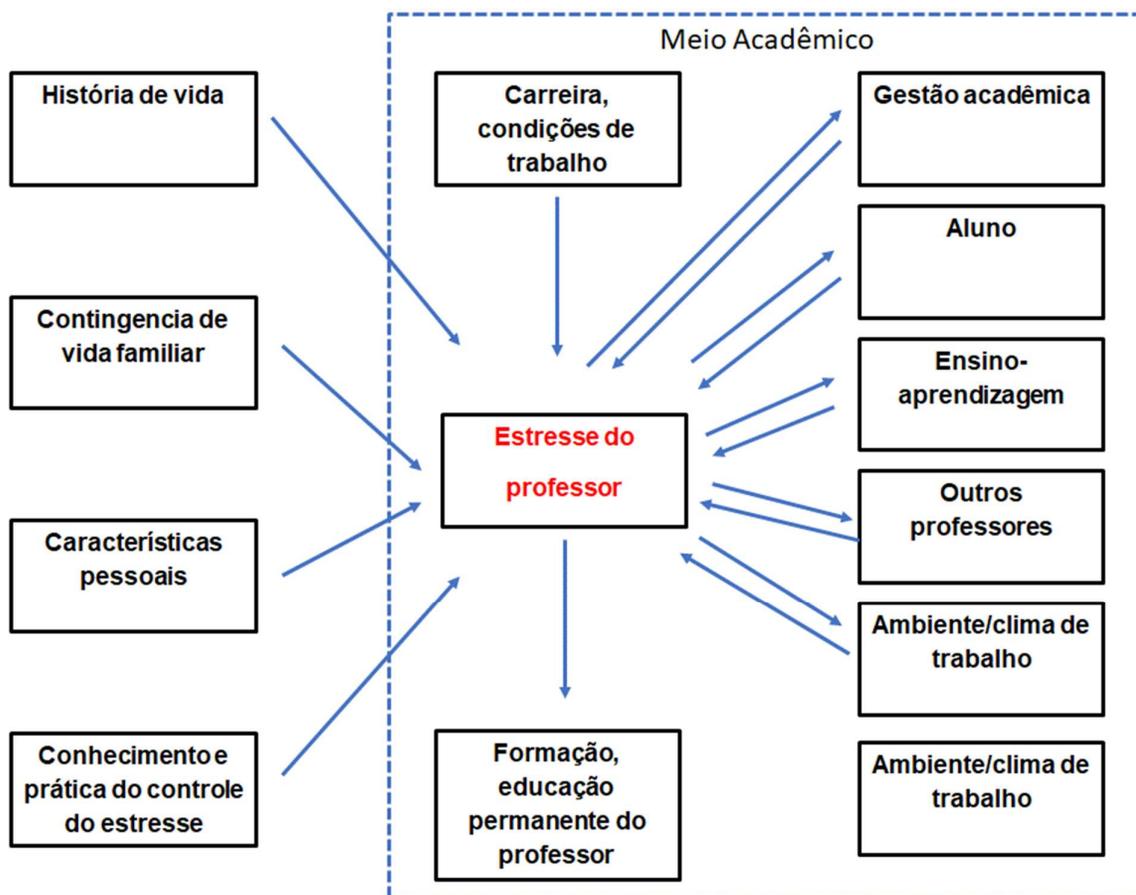


Figura 3 - Aspectos que podem ser fontes estressoras para o docente. (LIPP. ORG., 2002, p. 129).

Os efeitos do stress na vida das pessoas, não se manifestam somente no campo pessoal-profissional, ele traz também consequências na conduta escolar e na relação com os alunos e com os colegas de trabalho. O professor acometido pela síndrome de Burnout possui dificuldade de envolver-se com os outros, faltando-lhe afinidade e emoção quando se relaciona com os alunos, afetando assim não só a motivação dos alunos, mas também o comportamento deles dentro da escola e sua maneira de engajamento com os conteúdos dados. Os professores acometidos com a síndrome de Burnout tendem a ter mais resfriados, insônia, dores nas costas e na cabeça, fadiga e hipertensão⁶.

Estudos mostram que a queixa de fadiga como sintoma está presente em 21% a 38% das pessoas ocidentais. Já a prevalência da Síndrome da fadiga Crônica, baseada nos critérios diagnósticos do CDC – Center for Disease Control, Atlanta – EUA, está em torno de 0,5% da população em geral. Tais

critérios foram estabelecidos em 1988 e revisados em 1994. Não é incomum a doença surgir em períodos em que estão presentes desordens afetivas, como ansiedade e depressão. Mais de 30% dos pacientes fadigados apresentam problemas apenas na esfera psicológica. Por outro lado, a depressão pode acompanhar a síndrome da fadiga crônica desde o seu início ou se manifestar em decorrência desta. (FERNANDES, OLIVEIRA, OLIVEIRA, 2012).

Somente a partir da década de 90, teve início os estudos abordando condições de saúde e carga horaria trabalhada destes profissionais da educação, em especial nas escolas públicas¹⁰.

Pesquisa realizada em 2003, mas somente em 2007 estes dados foram analisados com mais de oito mil professores da Educação Básica da rede pública na região Centro-oeste do Brasil. No estudo foi dado ênfase em três sintomas que caracterizam a síndrome: Exaustão Emocional (29,8%), Baixa Realização Profissional (31,2%) e Despersonalização (14%). Estudos este que relevou que cerca de 15,7% dos professores entrevistados apresentam a síndrome de Burnout. A mesma afirma que se multiplicarmos estes números para todo o Brasil, cerca de 300 mil professores brasileiros vivem com a síndrome, isto somente contabilizando a Educação Básica¹⁰, sem mensurarmos o momento atual vivenciado por todos nós, a pandemia por COVID-19, que vem aumentando o nível de cobrança acima dos professores.

O sistema educacional no mundo todo sentiu o efeito da pandemia e tiveram que enfrentar um desafio sem precedentes. O Banco Mundial levantou os dados que cerca de 1,4 bilhões de estudantes ficaram fora das escolas em mais de 156 países¹¹.

Frente a esta realidade, muitos países recorreram com maior e menor sucesso a Educação a Distância (EAD) entre outras modalidades de ensino a distância. No intuito de, diminuir os impactos da pandemia sobre o cotidiano escolar. No Brasil, a desigualdade histórica e estrutural ficou exposta neste período, burlando assim um direito constitucional apontado no artigo 205 onde fica estipulado a todos o direito de igualdade de condições para o acesso e permanência na escola.¹¹

No Brasil, os dados coletados em 2018 sobre o uso de tecnologias nos domicílios brasileiros TIC (Tecnologia da Informação e Comunicação), apontou que 30% dos domicílios não têm acesso a internet, subindo para 50% quando referente a zona rural. O mesmo apontou que 85% das classes D e E se conectam pelo celular, 2% pelo computador e 13% por ambas as ferramentas¹¹.

2.4 SURGIMENTO DO CORONAVÍRUS E SUA CHEGADA AO BRASIL

O Coronavírus foi inicialmente identificado em aves domésticas na década de 1930, porém em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan uma província de Hubei na China foi comunicado a OMS (Organização Mundial da Saúde) sobre um surto de uma nova doença, muito semelhante a uma pneumonia, transmitida pelo novo Coronavírus, denominada Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) que recebeu o nome popular de COVID-19. A partir de janeiro de 2020, está mesma doença foi encontrada também fora da China, o que levou a OMS a declarar emergência internacional de saúde pública devido a sua rápida proliferação, porém aqui na América Latina, o primeiro caso registrado foi em São Paulo no dia 26 de fevereiro de 2020 em um homem de 61 anos que havia retornado da Itália^{12, 13}.

Com a chegada do COVID-19 no Brasil, foram tomadas diversas medidas de controle e prevenção da nova doença pelas autoridades sanitárias em todas os âmbitos governamentais. Foram adotadas a prática do distanciamento social, o uso de máscara de proteção e a constante higienização das mãos com água e sabão ou álcool 70%^{12, 13}.

Diante das medidas sanitárias adotada pelos governantes no dia 23 de março de 2020, as escolas públicas e privadas foram fechadas. Deslocando o espaço de aprendizagem que antes eram feitos dentro das escolas, para a casa dos alunos, sendo compartilhado com os cuidadores que agora também possuem uma responsabilidade maior na educação pedagógica dos alunos. Os ambientes domiciliares precisaram ser reorganizados e adaptados para este novo momento, o planejamento pedagógico precisou ser reelaborado, substituindo o giz e a lousa pela tela do computador e os programas de edição, acarretando assim um novo modo de ensinar nossos alunos de todas as vertentes^{12,13}.

Está nova estruturação ocasionou aos nossos professores um novo desafio. Que a grande maioria não estava familiarizada e muitos até não possuíam este tipo de recurso em suas residências, quanto dirá saber como utilizar os recursos digitais necessários para dar continuidade ao planejamento escolar^{12,13}.

A mudança na maneira de ministrar as aulas, precisou ser realizada de forma repentina e abrupta, levando os professores a transpor seus conteúdos e as aulas para as plataformas on-line, sem preparo ou obtiveram uma preparação superficial.¹⁴

Não podendo esquecer, que também muito alunos não possuíam a disposição internet, recursos digitais e até mesmo o conhecimento para realizarem as atividades remotamente^{12,13}.

3. TESTE INVENTÁRIO DO SINTOMA DE STRESS DE LIPP (ISSL)

O teste Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) veio substituir o teste Inventário de Sintomas de Stress (ISS), o teste ISS dividia o stress em três fases, o ISSL vem ser mais completo e atualizado atendendo a necessidade da pesquisa e da população abordada⁴.

O teste ISSL é um teste de fácil aplicação, que visa identificar objetivamente a sintomatologia nas pessoas, sua tipologia (somático ou psicológico) e a fase em que se encontra. Por se tratar de um teste simples e de rápida aplicação, pode ser aplicado em cerca de dez minutos. Sendo composto de três quadros analisando às quatro fases do stress que o sujeito pode se encontrar em algum período da vida⁴.

No teste o número de sintomas físicos aparece em maior quantidade do que o número de sintomas psicológicos, sendo num total de 37 perguntas de fundo Somático e 19 de fundo Psicológico, alguns sintomas se repete diferindo-se apenas na intensidade. Dando um total de 53 perguntas sobre o sintoma acometido⁴.

O teste foi validado em 1994 por Marilda Lipp e Guevara, sendo muito utilizado nos dias de hoje em pesquisas clínicas na área do stress. O teste pode ser aplicado individualmente ou em grupo, porém sua correção e interpretação só podem ser feita por um psicólogo formado de acordo com o Código de Ética do Psicólogo⁴.

No momento de aplicação tanto em grupo quanto individualmente, o aplicador deve ler as perguntas e os professores irem assinalando no caderno de resposta, apenas quando sentiram os sintomas perguntados. Para não ocorrer à rotulação dos professores, todos os testes foram identificados apenas com as iniciais dos professores, para assim terem sua privacidade e seus direitos resguardados⁴.

Para a execução desta pesquisa por estarmos em um momento de pandemia com isolamento social, foi dado como preferência à aplicação on-line do questionário. Todas as perguntas do teste foram transcritas de forma integra na plataforma Formulários do Google, sendo enviada aos professores em seu e-mail pessoal o link para responder junto com o Termo de Assentimento Livre Esclarecido (TALE). Apenas os professores interessados na participação, realizaram o preenchimento do teste.

3.1 APLICAÇÃO DO TESTE INVENTÁRIO DO SINTOMA DE STRESS DE LIPP

Para a aplicação do teste ISSL, num primeiro momento foram convocados 300 professores por meio das redes sociais e aplicativos, sendo que, apenas os 125 professores estiveram dispostos a participarem da pesquisa que se enquadrassem nas características importantes no momento da aplicação foram submetidos a convocação por meio do link enviado.

A pesquisa foi realizada de forma on-line nos meses de abril a junho de 2021, respeitando o isolamento social, por meio da ferramenta do Google Formulário, sendo enviado em conjunto o termo (TALE). Através do link: <https://forms.gle/JmX6P79En8HRtGtr6>.

4. OBJETIVO

Avaliação uma amostra de 125 professores das cinco vertentes da Educação na Baixada Santista (Educação Infantil, Ensino Fundamental I e II, Ensino Médio e Universitário) de escolas particulares públicas e conveniadas da Baixada Santista/SP. Mostrando assim, como anda o stress Físico e Psicológico na vida deles, por meio do teste Inventário de Sintomas de Stress de Marilda Lipp (ISSL), visando à prevenção e a identificação do stress.

Objetivo Específico:

Avaliar as informações coletadas sobre o stress de professores e em qual nível de stress eles se encontram. Realizando um comparativo com dados já coletados em pesquisas com o mesmo protocolo antes do período de pandemia. Respeitando o mesmo protocolo de intervenção.

5. HIPÓTESE

Durante o período de pandemia ocorreram mudanças na saúde emocional na amostra de professores, levando ao adoecimento biopsicossocial.

6. METODOLOGIA

Os dados para este estudo piloto realizaram-se por meio da coleta de dados através do teste ISSL (**ANEXO I**) em uma amostra de professores 125 da Baixada Santista, da a Educação Infantil, Ensino Fundamental I e II, Ensino Médio e Ensino Universitário, para verificar o nível de stress dos professores em plena pandemia atuando de forma remota suas aulas.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, CAAE: 46951821.6.0000.5509. Todos os participantes assinaram o Termo de Assentimento livre e Esclarecido (TALE), no mesmo constaram as informações sobre a pesquisa, entretanto, todos os dados dos participantes permaneceram no anonimato e foram apenas divulgados coletivamente, respeitando a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

O estudo teve como critério de inclusão, professores dos cinco pilares da Educação de ambos os sexos, que estivessem dando aulas de forma remota ou híbrida no período da pandemia desde o início do ano letivo. Caso os participantes estivessem afastados seriam eliminados da pesquisa como critério de exclusão.

O questionário de avaliação ISSL (validado) é composto com 53 perguntas. Destas 53, 15 refere-se os sintomas estressores que tem experimentado nas últimas 24 horas, 15 sobre sintomas que tem experimentado na última semana e termina questionando nas últimas 23 perguntas sobre os sintomas experimentados no último mês. A marcação é feita da seguinte maneira, assinalar um X quando sentir o sintoma no tempo determinado.

Benefícios: Os participantes tiveram como benefício a realização de um auto análise sobre os sintomas do stress, e quanto desses sintomas estão acometidos.

Riscos: Existe o risco de divulgação e identificação não autorizada do participante. No entanto, todos os cuidados foram tomados para que não seja exibida a identidade do participante. A aplicação do questionário ISSL previsto não tem a priori riscos, uma vez que foi aplicado de forma remota, respeitando o distanciamento social.

6.1 DECLARAÇÃO QUANTO À ADERÊNCIA DO ESTUDO AO PROTOCOLO, BPC E REQUISITOS LEGAIS APLICÁVEIS

Este estudo piloto foi conduzido de acordo com as Boas Práticas Clínicas (BCP) e demais recomendações estabelecidas pela ICH, bem como em conformidade com as Resoluções 466/12 do Conselho Nacional de Saúde - Ministério da Saúde e Resoluções complementares.

6.2 DESCRIÇÃO DA POPULAÇÃO ESTUDADA

O estudo piloto teve como critério os participantes professores da Educação Infantil, Ensino Fundamental I e II, Ensino Médio e Professor Universitário de ambos os sexos, que estivessem dando aula no formato híbrido ou remoto. Os 125 professores de ambos os sexos, foram avaliadas pela quantidade de sintomas apresentados nas últimas 24 horas, em uma semana e um mês.

6.3 DESCRIÇÃO DO TIPO/DESENHO DO ESTUDO A SER CONDUZIDO

Foi realizado um estudo piloto no âmbito exploratório descritivo transversal, de uma amostra representativa de 125 professores das 5 vertentes da educação de ambos os sexos, de forma remota.

6.4 IDENTIFICAÇÃO DO LOCAL DE REALIZAÇÃO DO PROJETO

O teste foi aplicado de forma remota enviado ao e-mail dos participantes previamente selecionados, pela pesquisadora. Foi se colocado à disposição dos participantes caso fosse necessário uma reunião via plataforma Zoom para melhora esclarecimento da pesquisa. A resolução RNº 11, DE 11 DE MAIO DE 2018, regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação (**ANEXO VI**).

6.5 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO DO VOLUNTÁRIO

Os seguintes critérios precisaram ser satisfeitos para participar dos professores na pesquisa:

1. O participante teve que ser capaz de compreender a natureza e objetivo do estudo, inclusive os riscos e com intenção de cooperar com o pesquisador, agindo de acordo com os requerimentos de todo o ensaio, o que vem a ser confirmado mediante a assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) (**ANEXO IV**);
2. Ser professor ativo, de ambos os sexos; de Escola/Universidade da Baixada Santista/SP.
3. Estar lecionando de forma remota ou híbrida no período de pandemia desde o início do ano letivo;
4. Que aceitaram responder de forma participativa todas as questões do teste ISSL.

6.6 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

A resposta positiva a qualquer um dos seguintes critérios, excluiu o professor do estudo:

1. Não estar ativo no período de pandemia;
2. Não responder a submissão do teste;
3. O participante tinha o direito de não dar continuar no estudo por razões pessoais (ou menos sem razão);

6.7 DESCRIÇÃO DOS MÉTODOS ESTATÍSTICOS E CRITÉRIOS

Para as análises estatísticas da pesquisa, foi utilizado um software responsável pelas informações estatísticas dos dados coletados.

A entrada de dados e seu processamento inicial se deu através de arquivos MS Excel, com base nos dados derivados dos equipamentos de análise. Os dados brutos bem como os resultados das avaliações e estatísticas ficarão disponíveis em papel e em meio eletrônico. Por meio, dos seguintes programas de computador: Word, Excel, Power-Point e Graphpad Instat V. 3.06.

7 ÉTICA

O projeto de pesquisa, com o protocolo experimental e o termo de consentimento, foram submetidos ao Comitê de Ética na Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Metropolitana de Santos – UNIMES (Av. Gen. Francisco Glicério, 8 - Encruzilhada, Santos - SP, 11045-002, [Telefone: \(13\) 3228-3400](tel:(13)3228-3400)), credenciado pelo CONEP - Conselho Nacional de Saúde/MS

O ensaio não foi iniciado antes que existisse um Protocolo escrito e aprovado pelo Comitê de Ética. A pesquisadora foi responsável por obter aprovação do Protocolo de Estudo pelo Comitê de Ética.

Se emendas ao Protocolo alterarem o risco potencial de segurança dos participantes da pesquisa (tais como o momento de pandemia decorrente ao COVID-19), foi necessário submetê-las à aprovação por escrito pelo comitê. As emendas só poderão ser implementadas após a aprovação do protocolo, o que implicou a coleta de dados em apenas 1 mês

O Estudo foi conduzido de acordo com a Declaração de Helsinque (1964) e as revisões de Tóquio (1975), Veneza (1983), Hong Kong (1989), Somerset Oeste (1996), Edimburgo (2000), Washington (2002), Tóquio (2004), Seoul (2008) e Fortaleza (2013) assim como as regulamentações locais (Resoluções 466/12 do CNS-MS, bem como RDC 56 de 08 de outubro de 2014 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e Resoluções complementares.

A Pesquisadora foi responsável por conduzir o estudo em estrita observação ao Protocolo aprovado.

Os participantes receberam uma explanação da natureza e dos objetivos do estudo. Foi enfatizado que o estudo tem a finalidade de pesquisa, e que o participante não poderá esperar que haja qualquer efeito terapêutico. O participante também entendeu que ele/ela estava livre para se retirar a qualquer momento do estudo sem ser obrigado a fornecer o motivo de fazê-lo e sem que isto cause qualquer prejuízo no seu atendimento junto ao Centro de Pesquisa Clínica.

A participação dos participantes nas atividades de recrutamento e seleção foi acompanhada de autorização prévia conforme o Termo de Recrutamento em anexo.

Uma vez aprovada a participação do participante no estudo, foi solicitado a cada participante que, caso concorde, assine o Termo de Assentimento para participar no estudo, antes da admissão no primeiro período. É de responsabilidade do Pesquisador (diretamente ou através de sua equipe) a obtenção da assinatura do Termo de Consentimento.

Se, a juízo do Pesquisador, uma emenda ao Protocolo alterar substancialmente o desenho do estudo ou o risco a que os participantes estão submetidos, os participantes foram informados e deverão assinar um novo consentimento relativo à decisão de continuar a participar no estudo.

Todas as informações obtidas durante o estudo referente ao estado de saúde do participante foram disponíveis ao pesquisador, cuja obrigatoriedade de manutenção do sigilo é inerente a sua função.

Não houve previsão no estudo de ressarcimento aos participantes.

O Pesquisador manteve todos os documentos relacionados com este estudo pelo tempo definido nas diretrizes ICH-GCP. Todos os dados e documentos estão disponíveis caso seja solicitado pelo patrocinador ou autoridades. Os documentos serão conservados por um período mínimo de 15 anos.

8. RESULTADOS

Participaram 125 professores entre os meses abril a junho de 2021 da pesquisa intitulada “Manifestação de Stress e Síndrome de Burnout em profissionais da Educação da região portuária na Baixada Santista/SP durante a pandemia por COVID-19 – Estudo Piloto”. Dos participantes 88,8% (111) do sexo feminino e 11,2% (14) do sexo masculino; 37,6 % (47) com idade entre 20 a 40 anos; 55,2% (69) entre 41 e 61 anos e acima de 62 anos corresponderam a 7,2% (9) dos participantes.

37,6%

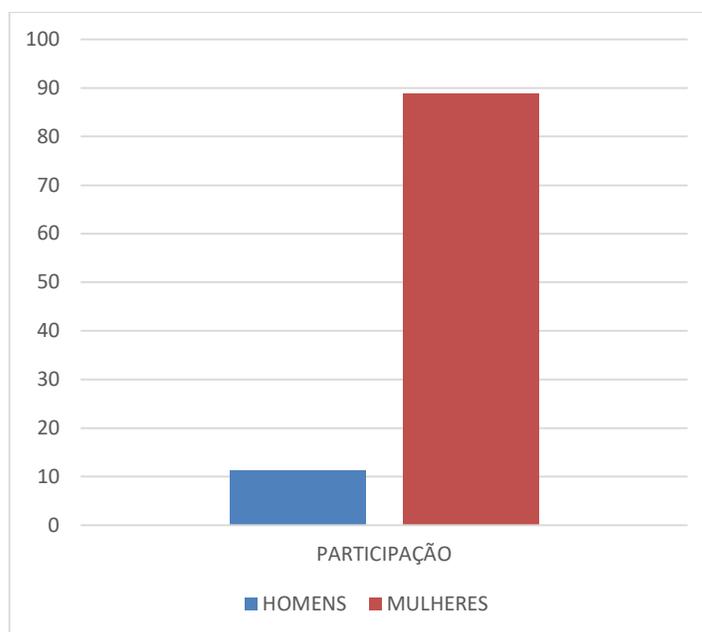


Figura 4 Total de participantes

Sobre as vertentes ocupadas pelos participantes, 20,8% (26) trabalham na Educação Infantil, 41,6% (52) no Ensino Fundamental I, 38,4% (48) no Fundamental II, 20,8% (26) no Ensino Médio e 16,8% (21) são professores Universitários. Alguns professores atuam em mais de uma vertente da educação.

Tabela 1 - Sintomas experimentados pelos participantes nas últimas 24 horas:

Sintomas nas últimas 24 horas	%
Mãos e pés frios	12%
Boca seca	26,4%
Nó no estomago	29,6%
Aumento de Sudorese	23,2%
Tensão Muscular	64,8%
Aperto da Mandíbula	42,4%
Diarreia passageira	16%
Insônia	51,2%
Taquicardia	30,4%
Hipertensão	19,2%
Hipertensão Arterial Súbita	9,6%
Mudança de apetite	36%
Aumento súbito de motivação	20%
Entusiasmo Súbito	12,8%
Vontade súbita de iniciar novos projetos	20,8%
Total de participantes: 125	100%

Dados da pesquisa.

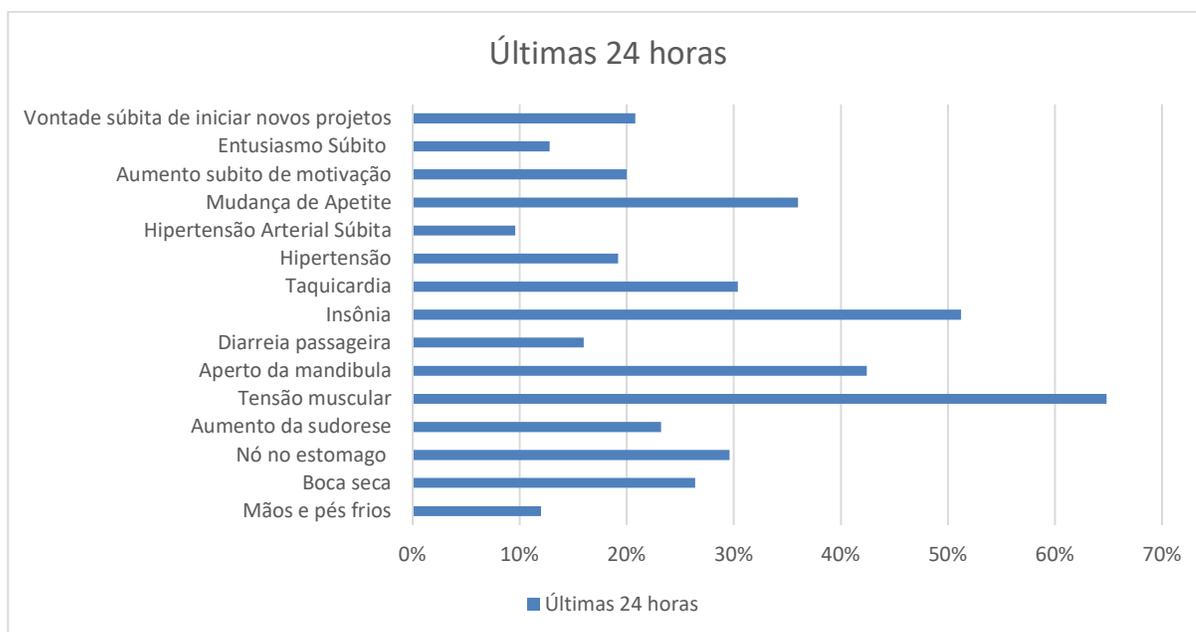


Figura 5 – Sintomas nas últimas 24 horas

Tabela 2 - Sintomas experimentados na última semana:

Sintomas na última semana	%
Problema com memória	60,8%
Mal-estar generalizado, sem causa específica	47,2%
Formigamento das Extremidades	24,8%
Sensação de Desgaste Físico	76%
Mudança de Appetite	36%
Aparecimento de problemas: dermatológicos	26,4%
Hipertensão Arterial	12%
Cansaço Constante	69,6%
Aparecimento de Ulcera	2,4%
Tontura/ Sensação de estar flutuando	31,2%
Sensibilidade emotiva excessiva	49,6%
Dúvidas quanto a si próprio	32,8%
Pensar constantemente em um só assunto	36%
Irritabilidade excessiva	58,4%
Diminuição da Libido	39,2%
Total de participantes: 125	100%

Dados da pesquisa.



Figura 6 – Sintomas da última semana

Tabela 3 - Sintomas experimentados no último mês:

Sintomas no último mês	%
Diarreia frequente	10,4%
Dificuldade sexuais	23,2%
Insônia	54,4%
Náusea	17,6%
Tiques	8%
Hipertensão Arterial continuada	13,6%
Problemas dermatológicos prolongados	20%
Mudança extrema de apetite	18,4%
Excesso de gases	28%
Tontura frequente	24,8%
Úlcera	3,2%
Enfarte	1,6%
Impossibilidade de Trabalhar	6,4%
Pesadelos	21,6%
Sensação de Incompetência	35,2%
Vontade de fugir de tudo	57,6%
Apatia, depressão ou raiva prolongada	31,2%
Cansaço excessivo	73,6%
Pensar/Falar constantemente em um só assunto	32,8%
Irritabilidade sem causa aparente	51,2%
Angustia/Ansiedade diária	57,6%
Hipersensibilidade emotiva	40,8%
Perda de Senso de Humor	32%
Total de participantes: 125	100%

Dados da pesquisa.

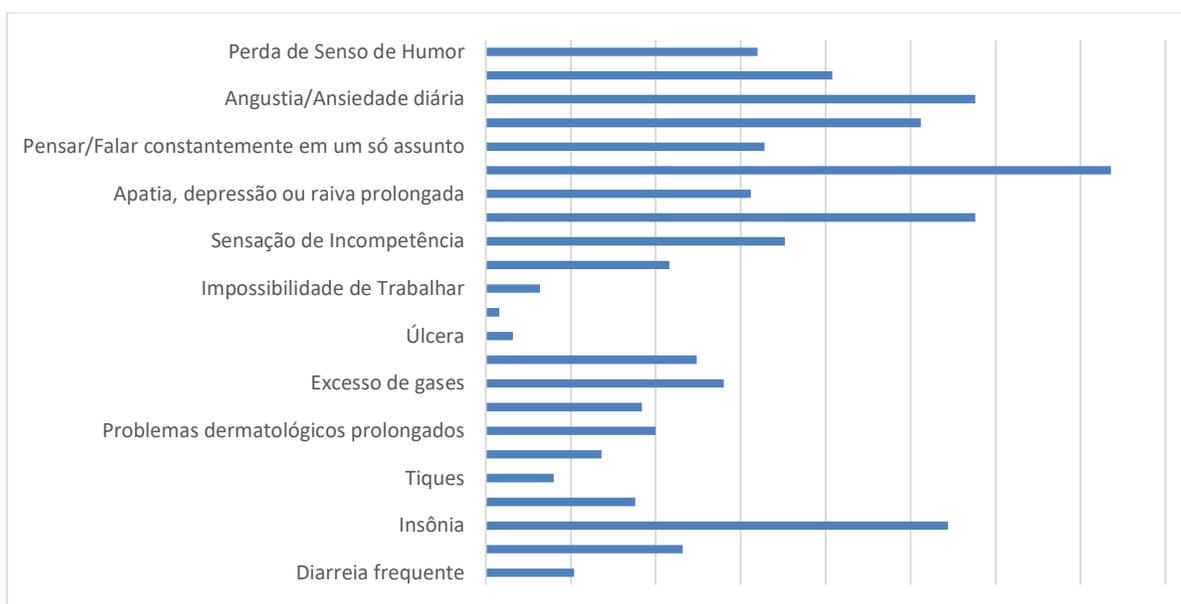


Figura 7 – Sintomas do último mês

De acordo com os dados coletados, do total de 11,2% dos participantes que eram do sexo masculino, 57,14% apresentaram sintoma de stress ou seja, 8 participantes e 6 participantes (42,85%) não apresentaram sintomas de stress. Com relação as participantes do sexo feminino que contemplaram um total de 88,8% (111), 75,67% (84) apresentaram sintomas de stress e 24,32% (27) não apresentaram sintomas.

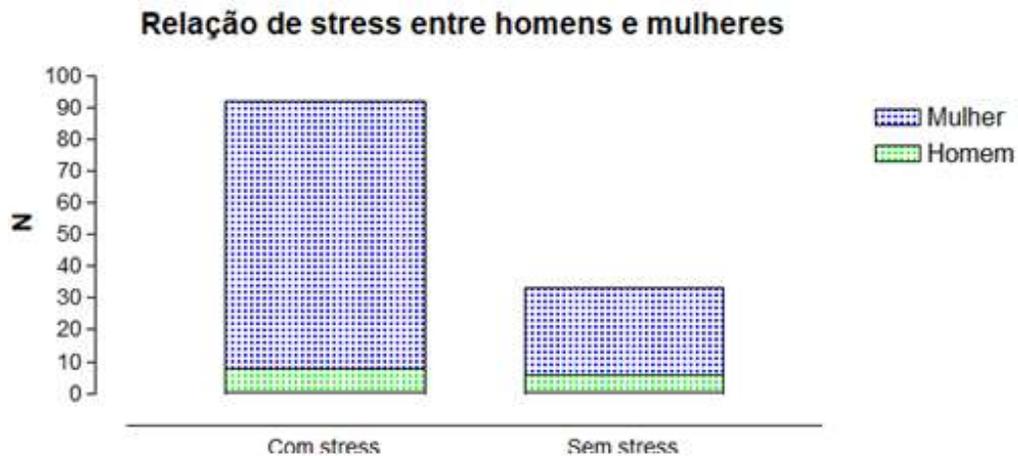


Figura 8 – Relação de stress entre homens e mulheres

De acordo com as idades dos professores participantes de 20 A 40 ANOS (37,6% “47”): 35 (74,46%) apresentaram sintomas e 12 (25,53%) não apresentaram. De 41 A 61 ANOS (55,2% “69”): 51 (73,91%) com sintomas e, 18 (26,08%) sem sintomas; e ACIMA DE 62 ANOS (7,2% “9”): 6 (66.66%) apresentaram sintomas de stress e 3 (33,33%) não apresentaram.

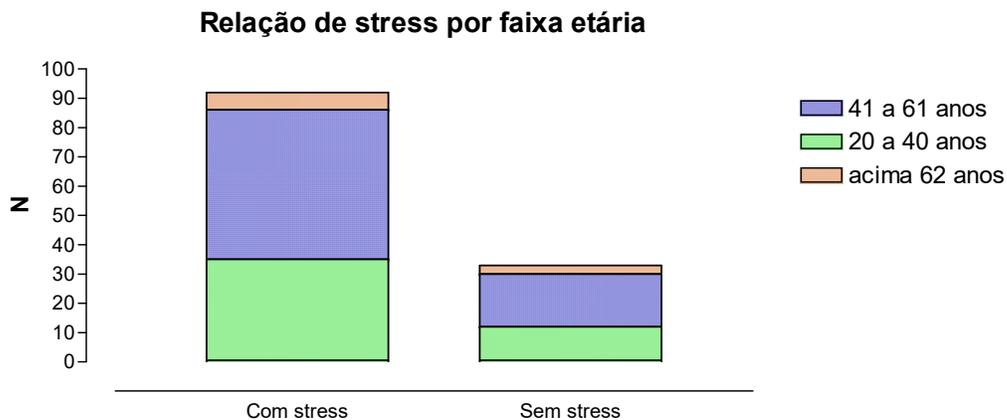


Figura 9 – Relação de stress por faixa etária

Com relação a distribuição nas vertentes da Educação: os professores da Educação Infantil totalizaram 20,8% (26) dos participantes e, 65,38% (17) apresentaram sintomas de stress e, 5,38% (4) não apresentaram sintomas. Do total de 40% (50) professores do Ensino Fundamental I, 39 (78%) apresentaram sintomas e 11 (22%) não apresentaram. No Fundamental II, do total de 38,4% (48) dos participantes 36 (75%) apresentaram sintomas e 12 (25%) não apresentaram. Já no Ensino Médio, do total do (20,8% “26”) 19 (73,07%) apresentaram sintomas e 07 (26,92%) não apresentaram sintomas de stress. Do total de 16,8% (21) dos Professores Universitários, 12 (57,14%) apresentaram sintomas e 9 (42,85%) sem sintomas.

Relação de stress por vertente da educação



Figura

10 – Relação de stress por vertente da educação

Sobre a relação de stress pela quantidade de vertentes de atuação docente, segue: 68,8% (86) atuam em uma vertente e os dados mostraram que destes 62 (72,09%) apresentaram sintomas e 24 (27,09%) não apresentaram. Os atuantes em 2 vertentes totalizaram 23,2% (29), e, 22 (75,86%) com sintomas e 7 (24,13%) sem sintomas. Já os atuantes em 3 vertentes 6,4% (8), com sintomas de stress foram 6 (75%) e sem sintomas de stress foram 2 (25%). Atuantes nas 4 vertentes totalizaram 1,6% (2) professores e todos com sintomas de stress.

Relação de stress pela quantidade de vertentes de atuação do docente

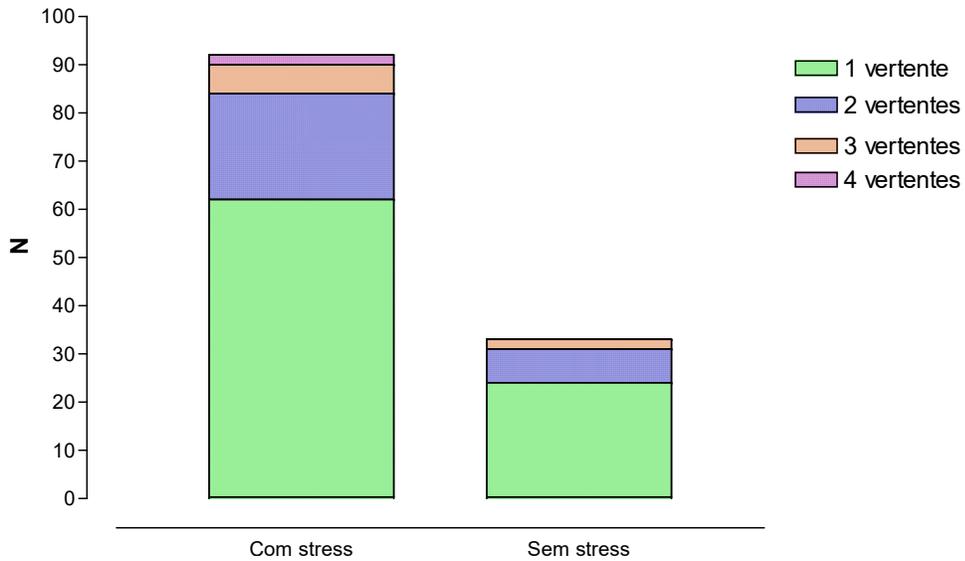


Figura 11 – Relação de stress pela quantidade de vertentes de atuação do docente

De acordo com os dados obtidos na pesquisa das perguntas apresentadas, dos 125 participantes dos 12 sintomas físicos foram mencionados 439/1500; e 76/375 pontuaram dos 3 sintomas psicológicos nas últimas 24 horas, 480/1.250 pontuaram dos 10 sintomas físicos e 276/625 participantes pontuaram dos 5 sintomas psicológicos na última semana. Já 287/1.500 pontuaram dos 12 sintomas físicos e 548/1.375 pontuaram dos 11 sintomas psicológicos no último mês, dê acordoa com os dados coletados.

Sintomas de stress por período de tempo

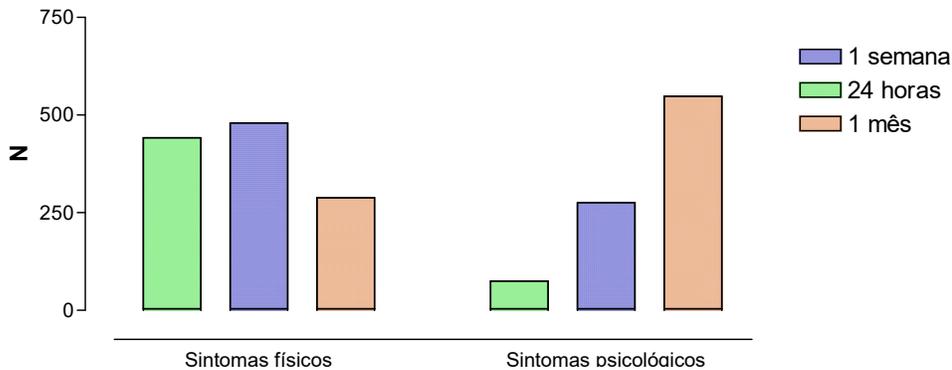


Figura 12 – Relação de stress por período de tempo

9. DISCUSSÃO

Os dados da literatura revisada ^{3,4,6,7,8,10,11,14,15} corroboram com os dados desta pesquisa que mostra o elevado nível de stress dos educadores da Baixada Santista atrelado ao período de pandemia por COVID-19. É importante salientar o quanto o professor influencia sua turma, quando mais saudável ele estiver melhor será ministrada sua aula, porém se adoecido, pode afetar a qualidade de aula por ele ministrada, influenciando muito na aprendizagem e rendimento escolar dos alunos.

Outro fator verificado com os resultados desta pesquisa foi que os sintomas físicos apareceram em maior destaque no início em comparação com os sintomas psicológicos. Com o passar do tempo, os sintomas físicos apresentam um declínio após a persistência. Já os sintomas psicológicos apareceram com menos intensidade no início, tendo um aumento significativo com o passar do tempo.

Fazendo uma comparação relativa dos resultados obtidos nesta pesquisa e o estudo de Freitas et al⁶ no ano de 2018, sendo realizado no período anterior a pandemia, houve um aumento de 11,6% de stress entre os professores.

A pesquisa de Junior e Lipp⁷ no ano de 2008 sobre o stress de professores do Ensino Fundamental I antes da pandemia comparada a este estudo durante a pandemia resulta em diminuição do stress dos professores desta vertente no período de pandemia (15%).

O comparativo realizado com pesquisas com professores Universitários¹⁵ no ano de 2020 mostra que houve diminuição do stress dos educadores desta vertente de ensino no período de pandemia.

Na comparação durante o período de pandemia a quantidade de vertentes da educação que os professores atuam também nos mostrou um dado importante, pois quanto maior a quantidade de vertentes o professor atua, maior as chances de apresentar os sintomas de stress e com o tempo irem agravando até transformar-se na tão temida síndrome de Burnout. Nos dias de hoje, existem professores atuando em até 4 vertentes da educação ao mesmo tempo.

O comparativo perante as idades dos professores, mostrou que os professores entre 41 a 61 anos (55,43%) apresentaram mais sintomas em comparação as outras idades.

Com relação aos sintomas relatados nas últimas 24 horas, os três maiores sintomas apresentados pelos participantes foram, tensão muscular 64,8%, Insônia 51,2% e aperto da mandíbula 42,4%. Sobre os sintomas relatados na última semana, 76% dos participantes apresentaram desgaste físico, cansaço constante 69,6% e problema com a memória 60,8%. Os sintomas relatados no último mês foram: cansaço excessivo 73,6%, Insônia 54,4% e angustia/ ansiedade diária 57,6%.

Assim, o resultado desta pesquisa mostrou que os professores apresentaram adoecimento físico e psicológico neste período de pandemia estudado.

10. CONCLUSÃO

Os professores estão apresentando um índice de stress elevado, que se inicia com sintomas físicos e com o passar do tempo os sintomas físicos vão dando lugar aos sintomas psicológicos, levando o profissional ao adoecimento mais significativo. Assim, é importante a reflexão do cuidado e da prevenção da saúde física e psicológica dos educadores, pois são eles a base da formação de qualquer profissão. As instituições escolares privadas, públicas e conveniadas devem ter um cuidado e um olhar mais cauteloso com os educadores. Este assunto não deve se esgotar apenas na coleta de dados, deve-se realizar planejamento em nível municipal e estadual dentro das policlínicas e UBS, afim de cuidar da saúde emocional de todos.

11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA.

1. Wandschee, Kassie Talita; **Ensino remoto: um caminho de possibilidades educativas;**
2. Libardi, Ana Maria; **Surgimento de Psicopedagogia e seu conceito;** ano 2010; disponível em:< <http://www.artigonal.com/educacao-infantil-artigos/surgimento-de-psicopedagogia-e-seu-conceito-3662567.html>>; visitado em 4 de abril de 2021.
3. VALLE, Luiza Elena Ribeiro do; REIMAO, Rubens; MALVEZZI, Sigmar. **Reflexões sobre Psicopedagogia, estresse e distúrbios do sono do professor.** Rev. psicopedag., São Paulo , v. 28, n. 87, 2011; ISSN: 0103-8486
4. Lipp, Marilda (org.); **O stress do professor;** 7º edição; Editora Papirus; Campinas, SP; 2002.
5. Psiquiweb, **estresse;** 27 de julho de 2007; disponível em:< <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=11>>; visitado em 04 de abril de 2021.
6. Freitas, Geisa Rodrigues de; Calais, Sandra Leal; Cardoso, Hugo Ferrari; **Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento;** DOI: 10.1590/2175-35392018018180, ano 2018.
7. Junior, Edward Goulart; Lipp, Marilda Emmanuel Novaes; **Estresse entre professores do ensino fundamental de escola pública estaduais;** disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/QBScTyq8L8bqRnbMydKYNDJ/?lang=pt>, ano 2008.
8. Chennoufi, L.; F. Ellouze; W. Cherif; M. F. M'rad; **Stress and Burnout among Tunisian teachers;** DOI: 10.1016/j.encep. 2011.12.012
9. Hospital São Camilo; **Estresse: como ele afeta seu corpo;** ano 2003; disponível em: <http://saocamilo-sp.br/novo/noticias/estresse-como-ele-afeta-seu-corpo.php>; visitado em 27 de agosto de 2015.
10. Fernandes, Raimunda Lucélia Saraiva; Oliveira, Gislene Farias de; Oliveira, Sidney Medeiros de; **Saúde do Professor da Educação Infantil: Fadiga e Síndrome de Burnout(/psicopedagogia/saúde-mental/saúde-emocional-de-professores-da-educacao-infantil-fadiga-e-sindrome-de-burnout);**

- disponível em: <http://psicologado.com/psicopatologia/saude-mental/saude-emocional-de-professores-da-educacao-infantil-fadiga-e-sindrome-de-burnout>.
11. Magalhães, Rodrigo Cesar da Silva; **Pandemia de COVID-19, ensino remoto e a potencialização das desigualdades educacionais**; DOI: 10.1590/S0104-59702021005000012.
 12. Portal do Professor; **Burnout: síndrome afeta mais de 15% dos docentes**; entrevista realizada em 07/08/2008; disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/conteudoJornal.html?idConteudo=38>.
 13. Souza Júnior, Belarmino Santos de; Mendonça, Ana Elza Oliveira de; Araújo, Analice Campelo de; Santos, Rafael da Costa; Dantas Neto, Francisco Assis; Rosendo da Silva, Richardson Augusto; **Pandemia do Coronavírus: estratégias amenizadoras do estresse ocupacional em trabalhadores da saúde**; Artigo 21; Enferm. Foco 2020; 11 (1) Especial 148-154.
 14. Rondini, carina Alexandra; Pedro, Ketilin Mayra; Duarte, Claudia dos Santos; **Pandemia da COVID-19 e o ensino remoto emergencial: mudança na prática pedagógica**; DOI; 10.17564/2316-3828.2020v10n1p41-57.
 15. Bezerra, Anselmo César Vasconcelos; Silva, Carlos Eduardo Menezes da; Soares, Fernando ramalho Gameleira; Silva, José Alexandre Menezes da; **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de covid-19**; DOI: 10.1590/1413-81232020256.1.10792020.
 16. Lipp, Marilda Emmaneul Novaes; **Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**; 3ª edição, 2ª reimpressão; Casa do Psicólogo; São Paulo, ano 2014.
 17. Penachi, Eliza; Teixeira, Edival Sebastião; **Ocorrência da síndrome de Burnout em um grupo de professores universitários**; disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reeducacao/article/view/31778/html>.

ANEXO 1

	IDADE	SEXO	VERTENTE DA EDUCAÇÃO	24 HORAS F/P	1 SEMANA F/P	1 MÊS F/P	TOTAL			TIPO	FASES A R E
1	2	M	EI	3/0	3/3	3/4	3	6	7	F/P	R
2	2	M	EFI II	1/0	1/0	0/1	1	1	1	X	X
3	1	M	EFI	2/0	4/2	1/4	2	6	5	F	R
4*	1	M	EFII	7/0	8/5	6/10	7	13	16	F/P	E
5*	1	M	EFI	8/2	8/5	2/9	10	13	11	F/P	E
6*	1	M	EFI II e EM	7/2	7/5	7/10	9	12	17	F/P	E
7	3	M	U	3/0	4/0	2/0	3	4	2	F	R
8	1	M	EFI	1/0	2/0	1/2	1	2	3	X	X
9	1	M	EFI	3/0	2/0	0/2	3	2	2	X	X
10*	1	M	EI e EFI	7/3	7/5	7/7	10	12	14	F/P	E
11	1	M	EFI	4/0	3/4	2/7	4	7	9	P	E
12	1	M	EFI	2/0	5/4	0/6	2	9	6	F	R
13	1	M	EFII	2/0	3/3	1/6	2	6	7	F/P	R
14	2	M	EFI	3/0	4/2	1/5	3	6	6	F	R
15	1	M	EFI	1/0	2/0	1/0	1	2	1	X	X
16	2	M	EFI	9/1	9/6	6/8	10	15	14	F/P	E
17	2	H	EFI	1/0	0/1	0/3	1	1	3	X	X
18	2	M	EI e EFI	4/0	7/3	3/6	4	10	9	F/P	R
19	2	M	EFI	4/0	5/2	1/4	4	7	5	F	R
20	2	M	EFI	2/1	4/1	4/8	3	5	12	F/P	E
21	2	M	EFI	7/0	4/2	2/8	7	6	10	F/P	E
22	1	H	EM e U	4/0	2/1	0/4	4	3	4	X	X
23	1	M	EFI	10/0	5/2	5/4	10	7	9	F	A
24	1	M	EI e EFI	4/0	4/3	2/5	4	7	7	F	R
25	2	M	EM e U	3/2	5/2	2/4	5	7	6	F	R
26	2	M	EFII e EM	6/0	4/3	3/5	6	7	8	F	R
27	1	M	EFII e EM	5/4	5/2	4/6	9	7	10	F/P	E
28	1	M	EFII	4/2	5/4	4/9	6	9	13	F/P	E
29	2	M	EFI, EFII e EM	4/0	6/1	3/4	4	7	7	F	R
30	2	M	EFI EFII	2/0	4/0	1/2	2	4	3	F	R
31	2	M	EFI	1/0	2/0	0/1	1	2	1	X	X
32	1	M	EFI	1/0	3/2	1/2	1	5	3	F	R
33	2	M	EI EFI	9/1	6/1	5/4	10	7	9	F	A
34	2	M	EI	6/1	6/4	5/8	7	10	13	F/P	E
35	1	M	EFI	2/1	4/4	0/5	3	8	5	F/P	R
36	3	M	EM U	3/0	3/1	1/4	3	4	5	F	R
37	2	M	EFII EM	6/0	5/5	1/8	6	10	9	F/P	E
38	2	M	EFII EM U	2/0	5/1	0/4	2	6	4	F	R
39	1	M	EI	3/0	3/5	3/8	3	8	11	P	E
40	2	M	EI	7/1	7/5	5/10	8	12	15	F/P	E
41	1	M	EI	1/0	3/3	1/3	1	6	4	F/P	R
42	1	M	EI	3/1	2/5	0/1	4	7	1	P	R
43	1	M	EI	0/1	1/0	0/2	1	1	2	X	X
44	1	M	EFII	3/1	6/3	14/7	4	9	11	F/P	E

45	2	M	EI	0/1	0/1	0/1	1	1	1	X	X
46	2	M	EFII	3/0	2/2	0/5	3	4	5	F/P	R
47	2	M	EI	7/4	6/4	4/2	11	10	6	F	A
48	2	M	EI	4/1	3/1	2/6	5	4	8	F	R
49	2	H	U	3/1	4/2	3/1	4	6	4	F	R
50	1	H	EI EFII EFII	4/0	3/3	0/3	4	6	3	F/P	R
51	2	M	EFI	5/2	5/6	4/8	7	11	12	F/P	E
52	2	M	EFI EFII EM	3/1	1/0	1/0	4	1	1	X	X
53	2	M	EFII	1/0	4/1	3/4	1	5	7	F	R
54	2	M	EI	1/1	5/3	3/3	2	8	6	F	R
55	2	M	EI	3/0	5/0	1/3	3	5	4	F	R
56	1	M	EI	1/2	4/1	1/0	3	5	1	F	R
57	1	H	EFII EM	3/0	2/3	2/5	3	5	7	P	R
58	2	H	EM	5/0	4/1	3/4	5	5	7	F	R
59	1	M	EFII	1/0	2/1	2/3	1	3	5	X	X
60	2	M	EFI EFII	4/3	5/0	4/4	7	5	8	F	A
61	1	M	EFII EM	1/1	4/0	1/1	2	4	2	F	R
62	1	M	EFI	3/0	3/2	2/3	3	5	5	F	R
63	1	M	EI	2/0	2/1	0/3	2	3	3	X	X
64	2	M	EI EFII EFII EM	6/1	6/3	5/9	7	9	14	F/P	E
65	2	M	EFI	2/0	4/1	3/4	2	5	7	F	R
66	2	H	EFII EM	1/0	1/0	0/2	1	1	2	X	X
67	2	M	EI	5/0	7/1	4/9	5	8	13	F/P	E
68	1	M	EFI	4/1	3/3	1/5	5	6	6	F/P	R
69	1	M	EFII EM	5/1	4/2	3/6	6	6	9	F/P	E
70	2	M	U	2/0	3/0	1/2	2	3	3	X	X
71	2	M	EFI	2/0	4/1	2/1	2	5	3	F	R
72	2	M	EI EFII EFII EM	1/2	3/1	2/3	3	4	5	F	R
73	1	M	EFI	6/1	5/4	3/7	7	9	10	F/P	E
74	2	M	EFI	1/0	2/1	1/2	1	3	3	X	X
75	2	M	EFI	1/3	3/3	0/8	4	6	8	F/P	R
76	1	M	EM	3/0	4/3	2/6	3	7	10	F/P	E
77	3	M	EFII EM	1/0	1/2	0/2	1	3	2	X	X
78	3	M	EFI	2/1	1/1	0/1	3	2	1	X	X
79	2	M	U	2/0	5/4	3/6	2	9	9	F/P	E
80	1	M	EFII	2/0	3/2	3/2	2	5	5	F	R
81	1	M	EFII	6/3	7/4	3/9	9	11	12	F/P	E
82	1	H	U	4/2	5/4	4/6	6	9	10	F/P	E
83	1	M	EFII EM	3/0	2/2	0/2	3	4	2	F/P	R
84	1	H	EFII EM	7/3	7/1	3/6	10	8	9	F/P	A
85	3	H	U	2/2	4/3	2/4	4	7	6	F	R
86	2	M	EI	8/2	9/5	5/10	10	14	15	F/P	E
87	2	H	EFII	7/0	5/3	4/5	7	8	9	F/P	E
88	1	M	U	1/0	3/0	0/2	1	3	2	X	X
89	1	M	EFII EM U	0/1	1/0	1/0	1	1	1	X	X
90	2	M	U	1/0	1/1	0/1	1	2	1	X	X
91	2	M	U	4/0	3/2	2/5	4	5	7	F	R
92	1	M	EFII	2/2	2/0	1/3	4	2	4	X	X
93	2	M	EFII	3/0	2/1	1/4	3	3	5	X	
94	1	M	EFI	7/0	8/5	4/6	7	11	10	F/P	E

95	2	H	EFII	2/0	2/1	2/2	2	3	4	X	X
96	2	M	EFII EM	2/0	0/1	1/1	2	1	2	X	X
97	3	M	EFII EM U	7/1	6/4	3/5	8	10	8	F/P	R
98	1	M	EFII	1/0	4/3	1/6	1	7	7	F	R
99	2	M	EFI EFII	8/0	5/3	1/7	8	8	8	F/P	R
100	2	M	EFII	3/0	5/1	0/3	3	6	3	F	R
101	2	M	EFII	6/0	4/3	4/5	6	7	9	F/P	E
102	2	M	EFII U	1/0	3/1	1/5	1	4	6	F	R
103	1	M	EFII	1/0	3/2	2/6	1	5	8	F	R
104	2	M	EFI EFII	5/1	7/3	5/6	6	10	11	F/P	E
105	1	M	EI EFI	3/0	1/2	1/2	3	3	3		X
106	2	M	EI	7/1	9/5	6/7	8	14	15	F/P	E
107	2	M	EFII EM	10/0	7/4	6/11	10	11	17	F/P	E
108	2	M	EFI	1/0	3/0	2/0	1	3	2		X
109	2	M	EI	5/0	2/3	1/4	5	5	5	P	R
110	3	M	EFII	6/0	3/2	3/6	6	5	9	F/P	E
111	2	M	EFI	4/0	5/5	3/7	4	10	10	F/P	E
112	3	M	EFII EM	1/0	0/2	1/0	1	2	1		X
113	2	M	EI	1/0	0/1	1/0	1	1	1		X
114	2	M	EFII	4/3	5/5	6/9	7	10	15	F/P	E
115	2	M	EFI	3/0	3/1	4/1	3	4	5	F	R
116	2	M	EFI	7/3	5/4	3/11	10	9	14	F/P	E
117	2	M	EFI	2/0	2/0	1/0	2	2	1		X
118	2	M	EFI	5/0	4/2	5/2	5	6	7	F	E
119	2	H	U	3/0	3/0	1/2	3	3	3		X
120	1	M	U	1/0	1/0	0/1	1	1	1		X
121	2	M	U	3/0	1/2	1/2	3	3	3		X
122	3	M	U	3/0	3/2	1/2	3	5	3	F	R
123	2	H	U	2/0	0/2	1/0	2	2	1		X
124	2	M	EFI EFII	5/0	8/3	7/7	5	11	14	F/P	E
125	2	M	EFI	5/1	6/4	5/11	6	10	16	F/P	E

INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS DE LIPP (ISSL)

MEL.02.8

Marilda Emmanuel Novaes Lipp

Nome: _____

RG: _____ CPF: _____

Data de Nascimento: ____/____/____ Local de Nascimento _____
dia mês ano Cidade Estado País

Idade: _____ Sexo: M () F () Escolaridade: _____

Curso/Série: _____ Escola/Instituição: _____ Públ. () Priv. ()

Ocupação: _____ Data da Aplicação: ____/____/____
dia mês ano

Aplicador: _____

Autorizo uso sigiloso em pesquisa: _____
 assinatura

AValiação

Após a soma dos resultados brutos, verifique as tabelas para as porcentagens.

Sinais de stress
 P1 + F1 > 6
 P2 + F2 > 3
 P3 + F3 > 8

Quatros	F		P		Total F+P	%
	Result. Bruto	%	Result. Bruto	%		
Q1 Alerta						
Q2 Resistência						
Q3 Exaustão						
Total						

VIDE TABELAS NO VERSO

DIAGNÓSTICO

TEM STRESS () NÃO TEM STRESS ()
 FASE ALERTA () FASE DE RESISTÊNCIA ()
 FASE DE QUASE EXAUSTÃO () FASE DE EXAUSTÃO ()
 Predominância de sintomas:
 FÍSICOS () PSICOLÓGICOS ()

Casa do Psicólogo®

© 2000 Casapsi Livraria e Editora Ltda
 É proibida a reprodução total ou parcial desta obra para qualquer finalidade. Todos os direitos reservados.
 Rua Santo Antônio, 1010 - Jd. México - Itatiba/SP - Brasil
 CEP 13253-400 - Tel.: (11) 4524.6997 - www.casadopsicologo.com.br

O presente Protocolo de Avaliação é impresso em cores. Caso desconfie de sua autenticidade, ligue para (11) 3034-3600.

**Tabela de Correção 1.
Fases do Stress**

QUADRO 1		QUADRO 2		QUADRO 3	
Alerta		Parte I		Fase 4	
Fase 1	Alerta	I) Fase 2	Resistência	Fase 4	Exaustão
Resultado Bruto	Porcentagem	Resultado Bruto	Porcentagem	Resultado Bruto	Porcentagem
7	11	4	8	9	7
8	22	5	17	10	13
9	33	6	25	11	20
10	44	7	33	12	27
11	56	8	42	13	33
12	67	9	50	14	40
13	78	Parte II		15	47
		II) Fase 3	Quase Exaustão		
14	89	10	58	16	53
15	100	11	67	17	60
		12	75	18	67
		13	83	19	73
		14	92	20	80
		15	100	21	87
				22	93
				23	100

**Tabela de Correção 2.
Tipo de Sintomatologia
*Sintomas Físicos***

Fase de Alerta		Fase de Resistência		Fase de Exaustão	
Res. Bruto	Porcent.	Res. Bruto	Porcent.	Res. Bruto	Porcent.
1	8	1	10	1	8
2	16	2	20	2	16
3	25	3	30	3	25
4	33	4	40	4	33
5	41	5	50	5	41
6	50	6	60	6	50
7	58	7	70	7	58
8	66	8	80	8	66
9	75	9	90	9	75
10	83	10	100	10	83
11	91			11	91
12	100			12	100

**Tabela de Correção 3.
Tipo de Sintomatologia
*Sintomas Psicológicos***

Fase de Alerta		Fase de Resistência		Fase de Exaustão	
Res. Bruto	Porcent.	Res. Bruto	Porcent.	Res. Bruto	Porcent.
1	33	1	20	1	9
2	66	2	40	2	18
3	100	3	60	3	27
		4	80	4	36
		5	100	5	45
				6	54
				7	63
				8	72
				9	81
				10	90
				11	100

Casa do Psicólogo®

© 2000 Casapsi Livraria e Editora Ltda
É proibida a reprodução total ou parcial desta obra para qualquer finalidade. Todos os direitos reservados.
Rua Santo Antônio, 1010 - Jd. México - Itatiba/SP - Brasil
CEP 13253-400 - Tel.: (11) 4524.6997 - www.casadopsicologo.com.br

QUADRO 1a

a) Marque com um F1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- () 1. MÃOS E PÉS FRIOS
- () 2. BOCA SECA
- () 3. NÓ NO ESTÔMAGO
- () 4. AUMENTO DE SUDORESE
(Muito suor, suadeira)
- () 5. TENSÃO MUSCULAR
- () 6. APERTO DA MANDÍBULA/
RANGER OS DENTES
- () 7. DIARRÉIA PASSAGEIRA
- () 8. INSÔNIA
(Dificuldade para dormir)
- () 9. TAQUICARDIA
(Batedeira no peito)
- () 10. HIPERVENTILAÇÃO
(Respirar ofegante, rápido)
- () 11. HIPERTENSÃO ARTERIAL
SÚBITA E PASSAGEIRA
(Pressão alta)
- () 12. MUDANÇA DE APETITE

QUADRO 1b

b) Marque com um P1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- () 13. AUMENTO SÚBITO DE
MOTIVAÇÃO
- () 14. ENTUSIASMO SÚBITO
- () 15. VONTADE SÚBITA DE
INICIAR NOVOS
PROJETOS

QUADRO 2a

a) Marque com um F2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- () 1. PROBLEMAS COM A MEMÓRIA
- () 2. MAL-ESTAR GENERALIZADO, SEM CAUSA ESPECÍFICA
- () 3. FORMIGAMENTO DAS EXTREMIDADES
- () 4. SENSAÇÃO DE DESGASTE FÍSICO CONSTANTE
- () 5. MUDANÇA DE APETITE
- () 6. APARECIMENTO DE PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS (Problemas de pele)
- () 7. HIPERTENSÃO ARTERIAL (Pressão alta)
- () 8. CANSAÇO CONSTANTE
- () 9. APARECIMENTO DE ÚLCERA
- () 10. TONTURA/SENSAÇÃO DE ESTAR FLUTUANDO

QUADRO 2b

b) Marque com um P2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- () 11. SENSIBILIDADE EMOTIVA EXCESSIVA (Estar muito nervoso)
- () 12. DÚVIDA QUANTO A SI PRÓPRIO
- () 13. PENSAR CONSTANTEMENTE EM UM SÓ ASSUNTO
- () 14. IRRITABILIDADE EXCESSIVA
- () 15. DIMINUIÇÃO DA LIBIDO (Sem vontade de sexo)

QUADRO 3a

a) Marque com um F3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- 1. DIARRÉIA FREQUENTE
- 2. DIFICULDADES SEXUAIS
- 3. INSÔNIA (Dificuldade para dormir)
- 4. NÁUSEA
- 5. TIQUES
- 6. HIPERTENSÃO ARTERIAL CONTINUADA (Pressão alta)
- 7. PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS PROLONGADOS (Problemas de pele)
- 8. MUDANÇA EXTREMA DE APETITE
- 9. EXCESSO DE GASES
- 10. TONTURA FREQUENTE
- 11. ÚLCERA
- 12. ENFARTE

QUADRO 3b

b) Marque com um P3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- 13. IMPOSSIBILIDADE DE TRABALHAR
- 14. PESADELOS
- 15. SENSAÇÃO DE INCOMPETÊNCIA EM TODAS AS ÁREAS
- 16. VONTADE DE FUGIR DE TUDO
- 17. APATIA, DEPRESSÃO OU RAIVA PROLONGADA
- 18. CANSAÇO EXCESSIVO
- 19. PENSAR/FALAR CONSTANTEMENTE EM UM SÓ ASSUNTO
- 20. IRRITABILIDADE SEM CAUSA APARENTE
- 21. ANGÚSTIA/ANSIEDADE DIÁRIA
- 22. HIPERSENSIBILIDADE EMOTIVA
- 23. PERDA DO SENSO DE HUMOR

ANEXO III - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

Você está sendo convidado(a) para participar da pesquisa intitulada: **MANIFESTAÇÃO DE STRESS E SINDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO DA REGIÃO PORTUÁRIA NA BAIXADA SANTISTA/SP DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19 – ESTUDO PILOTO**, sob a responsabilidade dos pesquisadores **Profº. Dr. Gustavo Duarte Mendes e Mariani Rafaela Souza**.

Nesta pesquisa, nós estamos avaliando o número de professores que apresentam algum tipo de sintoma de stress no período de pandemia com as aulas remotas.

Você será avaliado também no tempo que leciona no modelo remoto.

As informações serão coletadas pelo teste ISSL em apenas uma aplicação de forma remota.

Você deverá estar lecionando de forma remota ou híbrida a mais de 1 mês, entre a Educação Infantil, Ensino Fundamental I ou II, Ensino Médio ou Universitário.

O ISSL é composto com 53 perguntas, referentes a descrição de sintomas de stress nas últimas 24 horas, uma semana e um mês dá aparição dos sintomas.

Benefícios: Os participantes terão um auto análise sobre os sintomas do stress, e quanto desses sintomas estão acometidos.

Riscos: Existe o risco de divulgação e identificação não autorizada do participante. No entanto, todos os cuidados serão tomados para que não seja exibida a identidade do participante. A aplicação do questionário ISSL previsto não tem a priori riscos, uma vez que serão aplicados de forma remota.

Também permitirão, sem qualquer prejuízo, que você desista de sua participação na pesquisa a qualquer momento que desejar. Além disso, caso você venha apresentar algum desconforto emocional após ou durante a coleta de dados, você será imediatamente acolhido pelos pesquisadores e poderá encerrar sua participação na pesquisa sem qualquer prejuízo ou coação.

Em nenhum momento, você será identificado. Os resultados da pesquisa serão publicados e ainda assim sua identidade será preservada.

Você não terá nenhum gasto e ganho financeiro por participar da pesquisa.

O teste será aplicado de forma remota enviado ao e-mail dos participantes previamente selecionados por vídeo conferência (Zoom), pela pesquisadora. A resolução RNº 11, DE 11 DE MAIO DE 2018, regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação. Ao final, a pesquisa constará como produto um artigo científico da Universidade Metropolitana de Santos-UNIMES e servirá de material de consulta na forma de artigo e tese de mestrado.

Você é livre para deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou coação.

Uma via original deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ficará com o(a) senhor(a).

O Termo de Consentimento livre e Esclarecido será obtido pela pesquisadora Mariani Rafaela Souza após a realização de palestra para esclarecimento detalhado da pesquisa.

Qualquer dúvida a respeito da pesquisa, o(a) senhor(a), poderá entrar em contato com Mariani Rafaela Souza, ou com Profº. Dr. Gustavo Duarte Mendes, e-mail: marianirafaelasouza@gmail.com e mendesgd@yahoo.com.br.

Poderá também entrar em contato com o Comitê de Ética na Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Metropolitana de Santos – UNIMES: Av. Gen. Francisco Glicério, 8 - Encruzilhada, Santos - SP, 11045-002, [Telefone](tel:(13)3228-3400): (13) 3228-3400.

Santos, de de

Assinatura dos pesquisadores

Eu, _____ consinto minha participação no projeto citado acima, após ter sido devidamente esclarecido.

ANEXO V - TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA DADOS E INFRAESTUTURA

Declaro que a discente Mariani Rafaela Souza, orientada pelo Prof. Dr. _Gustavo Mendes Duarte, para o projeto intitulado de **“MANIFESTAÇÃO DE STRESS E SINDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO DA REGIÃO PORTUÁRIA NA BAIXADA SANTISTA/SP DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19 – ESTUDO PILOTO.”** tem autorização para utilização dos espaços institucionais (clínicas, laboratórios, equipamentos, etc) e acervo (fichas clínica, exames, etc) da _____ de acordo com os regulamentos institucionais de cada setor envolvido.

A pesquisadora manterá o sigilo de todos os participantes durante a coleta de dados e divulgação de resultados de acordo com as recomendações éticas da resolução 466/12. Os recursos necessários para desenvolvimento do projeto são de responsabilidade da discente, caso necessário.

Nome do responsável
Instituição

ANEXO VI - A resolução RNº 11, DE 11 DE MAIO DE 2018, regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação (ANEXO IV).

Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP nº 11/2012.

O CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, no uso de suas atribuições legais previstas na Lei nº 5.766/71, regulamentadas pelo Decreto nº 79.822/77;

CONSIDERANDO que é dever da psicóloga e do psicólogo prestarem serviços psicológicos de qualidade, em condições de trabalho dignas e apropriadas à natureza desses serviços, utilizando princípios, conhecimentos e técnicas fundamentados na ciência psicológica, na ética e na legislação profissional, bem como nas demais disposições do Código de Ética Profissional e legislações correlatas;

CONSIDERANDO que os meios tecnológicos de informação e comunicação são entendidos como sendo todas as mediações informacionais e comunicativas com acesso à Internet, por meio de televisão, aparelhos telefônicos, aparelhos conjugados ou híbridos, websites, aplicativos, plataformas digitais ou qualquer outro modo de interação que possa vir a ser implementado e que atenda ao objeto desta Resolução;

CONSIDERANDO as especificidades contidas nas legislações que versam sobre o atendimento de crianças e adolescentes, do atendimento em situações de urgências e emergências, do atendimento em situações de emergências e desastres e as legislações que dizem respeito aos atendimentos de pessoas em situação de violação de direitos;

CONSIDERANDO as disposições da Lei nº 12.965/14, que estabelece princípios, garantias, direitos e deveres para o uso da Internet no Brasil ou legislação que venha a substituir;

CONSIDERANDO a Classificação Brasileira de Ocupações – CBO/2002, do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), no que se refere às atribuições da psicóloga e do psicólogo.

CONSIDERANDO a necessidade e a oportunidade de estabelecer critérios sobre a matéria em questão;

CONSIDERANDO a deliberação da Assembleia das Políticas, da Administração e das Finanças em reunião realizada em 17 de dezembro de 2017;

CONSIDERANDO a decisão deste Plenário em 26 e 27 de janeiro de 2018; RESOLVE:

Art. 1º Regular a prestação de serviços psicológicos realizados por meio de tecnologias da informação e da comunicação.

Art. 2º São autorizadas a prestação dos seguintes serviços psicológicos realizados por meios tecnológicos da informação e comunicação, desde que não firam as disposições do Código de Ética Profissional da psicóloga e do psicólogo a esta Resolução:

I – As consultas e/ou atendimentos psicológicos de diferentes tipos de maneira síncrona ou assíncrona;

II – Os processos de Seleção de Pessoal;

III – Utilização de instrumentos psicológicos devidamente regulamentados por resolução pertinente, sendo que os testes psicológicos devem ter parecer favorável do Sistema de Avaliação de Instrumentos Psicológicos (SATEPSI), com padronização e normatização específica para tal finalidade.

IV – A supervisão técnica dos serviços prestados por psicólogas e psicólogos nos mais diversos contextos de atuação.

§ 1º Entende-se por consulta e/ou atendimentos psicológicos o conjunto sistemático de procedimentos, por meio da utilização de métodos e técnicas psicológicas do qual

se presta um serviço nas diferentes áreas de atuação da Psicologia com vistas à avaliação, orientação e/ou intervenção em processos individuais e grupais.

§ 2º Em quaisquer modalidades desses serviços, a psicóloga e o psicólogo estarão obrigada(os) a especificarem quais são os recursos tecnológicos utilizados para garantir o sigilo das informações e esclarecer o cliente sobre isso.

Art. 3º A prestação de serviços psicológicos referentes a esta Resolução está condicionada à realização de um cadastro prévio junto ao Conselho Regional de Psicologia e sua autorização.

§ 1º Os critérios de autorização serão disciplinados pelos Conselhos Regionais de Psicologia (CRPs), considerando os fatores éticos, técnicos e administrativos sobre a adequabilidade do serviço.

§ 2º O profissional deverá manter o cadastro atualizado anualmente sob pena de o cadastro ser considerado irregular, podendo a autorização da prestação do serviço ser suspensa.

Art. 4º O profissional que mantiver serviços psicológicos por meios tecnológicos de comunicação a distância, sem o cadastramento no Conselho Regional de Psicologia, cometerá falta disciplinar.

Art. 5º O atendimento de crianças e adolescentes ocorrerá na forma desta Resolução, com o consentimento expresso de ao menos um dos responsáveis legais e mediante avaliação de viabilidade técnica por parte da psicóloga e do psicólogo para a realização desse tipo de serviço.

Art. 6º O atendimento de pessoas e grupos em situação de urgência e emergência pelos meios de tecnologia e informação previstos nesta Resolução é inadequado, devendo a prestação desse tipo de serviço ser executado por profissionais e equipes de forma presencial.

Parágrafo único. O atendimento psicológico citado neste artigo poderá ocorrer pelos meios de tecnologia e informação previstos nesta Resolução, de forma a fornecer suporte técnico às equipes presenciais de atendimento e respeitando a legislação em vigência.

Art. 7º O atendimento de pessoas e grupos em situação de emergência e desastres pelos meios de tecnologia e informação previstos nesta Resolução é vedado, devendo a prestação desse tipo de serviço ser executado por profissionais e equipes de forma presencial.

Art. 8º É vedado o atendimento de pessoas e grupos em situação de violação de direitos ou de violência, pelos meios de tecnologia e informação previstos nesta Resolução, devendo a prestação desse tipo de serviço ser executado por profissionais e equipes de forma presencial.

Art. 9º A prestação de serviços psicológicos, por meio de tecnologias de informação e comunicação, deverá respeitar as especificidades e adequação dos métodos e instrumentos utilizados em relação às pessoas com deficiência na forma da legislação vigente.

Art. 10 Ficam revogadas as disposições em contrário, em especial a Resolução CFP nº 011/2012.

Art. 11 Esta Resolução entra em vigor 180 dias após a data de sua publicação.

Brasília, 11 de maio de 2018.

Rogério Giannini
Conselheiro Presidente
Conselho Federal de Psicologia

Conselho Federal de Psicologia

Termo de orientação e declaração para prestação de serviços psicológicos por meio de tecnologias da informação e comunicação

Documento gerado eletronicamente em 20 de março de 2020.

Para confirmar sua autenticidade, acesse

<https://e-psi.cfp.org.br/confirmar-autenticidade-termo?token=do2ZO3NovfpyzBm> .

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA – 6ª REGIÃO

TERMO DE ORIENTAÇÃO E DECLARAÇÃO PARA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS PSICOLÓGICOS POR MEIO DE TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E DA COMUNICAÇÃO

O Conselho Regional de Psicologia – 6ª Região, no uso de suas atribuições legais previstas na [Lei nº 5.766/71](#), regulamentadas pelo [Decreto nº 79.822/77](#), vem por meio deste ato proceder a orientação, direcionado para a(o) psicóloga(o) **MARIANI RAFAELA ANDRADE DE SOUZA CRP 06/118694**, para fins de regulamentação da prestação de serviços psicológicos mediados por tecnologias da informação e da comunicação.

Cabe ao profissional:

1. Realizar e manter atualizado o cadastro profissional junto ao Conselho Regional de Psicologia – 6ª Região conforme a [Resolução CFP Nº 11/2018](#), em seus artigos 3º e 4º, no Cadastro e-Psi (Cadastro Nacional de Profissionais para Prestação de Serviços Psicológicos por meio de TICs).
2. Estabelecer com as(os) usuárias(os) contrato ou termo de prestação de serviços contendo as garantias essenciais de manutenção do sigilo e segurança em relação ao acesso aos equipamentos e armazenamento das informações utilizados na prestação dos serviços.
3. Realizar o registro documental/prontuário decorrente da prestação de serviços psicológicos observando que a produção de documentos escritos pela(o) psicóloga(o) deverá respeitar a legislação vigente. Nos atendimentos de crianças e adolescentes as(os) profissionais deverão obter autorização de ao menos uma das(os) responsáveis

legais, conforme o CEPP vigente, preferencialmente com autorização formalizada por escrito. Nas situações em que haja litígio entre as(os) responsáveis legais, recomendamos que a autorização seja realizada por ambas(os) as(os) responsáveis. No entanto, reiteramos que a autorização de pelo menos uma das(os) responsáveis será o suficiente para a prestação dos serviços.

4. Garantir uma adequada condição de guarda e sigilo do registro documental/prontuário, conforme a legislação pertinente. A guarda do registro documental/prontuário é de responsabilidade da(o) psicóloga(o) prestadora do serviço, e preservado pelo período de no mínimo 5 (cinco) anos, podendo ser ampliado nos casos previstos em lei, por determinação judicial, ou ainda em casos específicos em que seja necessária a manutenção da guarda por maior tempo. O registro documental/prontuário deve estar organizado e disponível para eventual solicitação da Comissão de Orientação e Fiscalização do CRP competente.

5. Utilizar recursos de tecnologia da informação e comunicação, adequados do ponto de vista teórico,

metodológico, técnico e ético da Psicologia, para prestação dos serviços, para o cumprimento dos objetivos do trabalho e para o melhor benefício da(o) usuária(o).

6. Somente divulgar e realizar práticas com evidência científica consolidada na ciência psicológica. Com relação à divulgação, a(o) psicóloga(o) deve seguir as orientações do Art 20 do Código de Ética Profissional do Psicólogo, [Resolução CFP 010/2005](#).

7. Acompanhar e zelar pelo cumprimento das disposições legais e éticas.

8. Aguardar as verificações do Conselho Regional de Psicologia quanto à situação cadastral, financeira e ética para que possa ser validada a inserção do nome no Cadastro e-Psi (Cadastro Nacional de Profissionais para Prestação de Serviços Psicológicos por meio de TICs) e autorização da prestação de serviços mediados por TICs.

Caso, a qualquer momento, o Conselho Regional de Psicologia – 6ª Região receba denúncia sobre os serviços psicológicos prestados por meio de TICs de responsabilidade da(o) profissional, considerar-se-á que a(o) profissional cadastrada(o) está ciente dos termos deste documento de orientação.

Por ser a expressão da verdade, declara estar ciente e de acordo com o conteúdo acima explicitado e do inteiro teor da [Resolução 11/2018](#).

Eu, **MARIANI RAFAELA ANDRADE DE SOUZA**, CRP **06/118694**, CPF **21387566881** estou ciente que ao submeter meu cadastro ao Cadastro e-Psi, concordo os termos acima descritos.

ANEXO V – FOLDER DE ENFRENTAMENTO DO STRESS

ENFRENTANDO O STRESS, PARA PREVENIR O BURNOUT

O MUNDO MODERNO EXIGE UM ESTILO DE VIDA PROPÍCIO AO SURTIAMENTO DO STRESS TANTO NO DIA A DIA, COMO TAMBÉM NO AMBIENTE DE TRABALHO. AS METAS EXIGIDAS EM CIMA DOS PROFISSIONAIS, ESTÁ NUM RITMO CADA DIA MAIS ACELERADO LEVANDO AO AUMENTO DA INCIDÊNCIA DE PROFISSIONAIS ESTRESSADOS E CONSEQUENTEMENTE AO ADOECIMENTO BIOPSSICOSSOCIAL (FÍSICO E NO PSICOLÓGICO), RESULTANDO NO APASTAMENTO DO MERCADO DE TRABALHO OU ATÉ MESMO, COM A FRUSTRAÇÃO DA CARREIRA PROFISSIONAL ESCOLHIDA.

Fatores que levam ao stress

Entusiasmos e dedicação cedem lugar a

↓

Frustração e raiva como resposta a estressores pessoais, ocupacionais e sociais, que por sua vez levam à

↓

Desilusão quanto às atividades de ensino, trabalhando ainda eficientemente, mas mecanicamente, levando à

↓

Diminuição da produtividade e da qualidade do trabalho, e depois a

↓

Uma vulnerabilidade pessoal cada vez maior, com múltiplos sintomas físicos (dores de cabeça, hipertensão), **cognitivos** ("a culpa é dos alunos", "eu preciso cuidar de mim") e **emocionais** (irritabilidade, tristeza), os quais, se não forem tratados.

↓

Aumentam até alcançar uma sensação de esvaziamento e de "não ligar mais".

Passos para o desenvolvimento do Burnout (BPP: OCG, 2002, p. 65)

Meu funcionário está estressado, o que devo fazer?

- Aborde-o amigavelmente,
- Restitua a confiança ou amizade;
- Ajude na identificação dos sintomas;
- Ajude-o a estabelecer maior equilíbrio na vida;
- Encoraje-o a tirar licença/afastamento;
- Estabeleça expectativas razoáveis;
- Diminua sua carga de trabalho;
- Sugira apoio familiar;
- Encoraje-o a desenvolver/iniciar atividade de lazer;
- Estabeleça um sistema de apoio na escola.

Burnout (BPP: OCG, 2002, p. 71)

QUEM PODE ME AJUDAR:

Centro de Valorização a Vida (CVV): (13) 3234-4111 ou 188

Psicólogos atuando remotamente: <http://e-pi.ctp.org.br/psicologos-cadastrados/?action=pesquisa&nome=®iao=®istro=&uf=>

Univaleadri.com