



FORMAÇÃO CALVET
MAGALHÃES

ESCOLA SECUNDÁRIA DO RESTELO

Indisciplina e Estratégias de Gestão de Conflitos 8^a Sessão Isabel Castro Lopes

SÍNDROME DE BURNOUT

É um Distúrbio Psíquico de carácter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso, definido por Herbert J. Freudenberger como "*(...) um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional*".

SÍNDROME DE BURNOUT

O síndrome de Burnout (do inglês: *to burn out*, queimar por completo), também chamado de síndrome do esgotamento profissional, foi assim denominada pelo psicanalista Freudenberger, após constata-la em si mesmo, no início dos anos 1970.

BURNOUT

Dedicação exagerada à actividade profissional é uma característica marcante de *Burnout*, mas não a única.

O desejo de ser o melhor e sempre demonstrar alto grau de desempenho é outra fase importante do síndrome: o portador de Burnout mede a auto-estima pela capacidade de realização e sucesso profissional.

O que tem início com satisfação e prazer, termina quando esse desempenho não é reconhecido. Nesse estágio, a necessidade de se afirmar, o desejo de realização profissional transforma-se em obstinação e compulsão.

BURNOUT

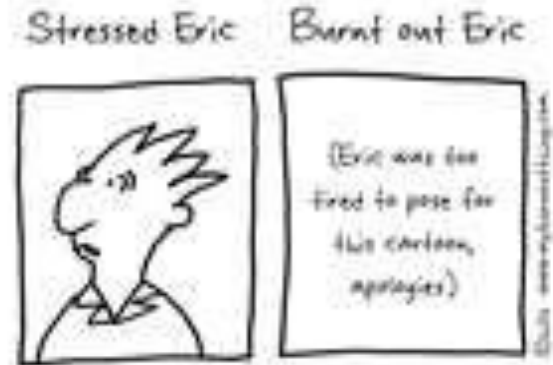
Doze estádios de *Burnout*:

1. **Necessidade de se afirmar**
2. **Dedicação intensificada - com predominância da necessidade de fazer tudo sozinho**
3. **Descuido com as necessidades pessoais - comer, dormir, sair com os amigos começam a perder o sentido**
4. **Recalcamento dos conflitos - o portador percebe que algo não vai bem, mas não enfrenta o problema. É quando ocorrem as manifestações físicas**
5. **Reinterpretação dos valores - isolamento, fuga dos conflitos. O que antes tinha valor sofre desvalorização em âmbitos como o lazer, a casa, os amigos. A sua única medida da auto-estima é o trabalho**



BURNOUT

6. **Negação**
7. **Recolhimento**
8. **Mudanças evidentes de comportamento**
9. **Despersonalização**
10. **Vazio interior**
11. **Depressão - marcas de indiferença, falta de esperança, exaustão.**
12. **A vida perde o sentido**
13. **Colapso físico e mental. Esse estágio é considerado uma emergência de ajuda médica e psicológica**



SINTOMAS

1. Fortes dores de cabeça
2. Tonturas
3. Tremores
4. Falta de ar
5. Oscilações de humor
6. Distúrbios do sono
7. Dificuldade de concentração
8. Problemas digestivos



SÍNDROME DE ESGOTAMENTO PROFISSIONAL

- Crescimento de ocorrência de "Burnout" em ambientes profissionais
- Já foram descritos mais de 130 sintomas do esgotamento profissional
- *Burnout* é geralmente desenvolvido como resultado de um período de esforço excessivo no trabalho com intervalos muito pequenos para recuperação
- Trabalhadores com determinados traços de personalidade (neuroses) são mais susceptíveis.

ESTUDANTES

- Os estudantes são propensos ao *burnout* nos anos finais da escolarização básica e no ensino superior
- Os trabalhos com altos níveis de *stress* podem ser mais propensos a causar burnout do que os trabalhos em níveis normais de *stress*.



BURNOUT



- Controladores de tráfego aéreo, engenheiros, músicos, professores e artistas parecem ter mais tendência ao *burnout* do que outros profissionais.
- O Síndrome de *Burnout* é definido por alguns autores como uma das consequências mais marcantes do stress profissional
- Caracteriza-se por uma exaustão emocional, uma avaliação negativa de si mesmo, depressão e insensibilidade

BURNOUT



Síndrome associado a um tipo de stress ocupacional e institucional relacionado com profissões que mantêm uma relação constante e directa com outras pessoas, principalmente, quando esta actividade é considerada de ajuda (médicos, enfermeiros, professores).

FATORES ASSOCIADOS AO DESENVOLVIMENTO DO SÍNDROME DE *BURNOUT*

- ◉ Pouca autonomia no desempenho profissional
- ◉ Problemas de relacionamento com as chefias
- ◉ Problemas de relacionamento com colegas ou clientes
- ◉ Conflito entre trabalho e família
- ◉ Sentimento de desqualificação
- ◉ Falta de cooperação e de equipa

SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES

- Conhecido como uma exaustão física e emocional que começa com um sentimento de desconforto e pouco a pouco aumenta à medida que a vontade de lecionar gradualmente diminui
- Sintomaticamente é reconhecido pela **ausência de alguns fatores motivacionais**:
 - energia
 - alegria
 - entusiasmo
 - satisfação
 - interesse
 - vontade
 - sonhos para a vida
 - ideias
 - concentração
 - autoconfiança
 - humor



CAUSAS

- ◉ Políticas inadequadas da escola para casos de indisciplina
- ◉ Atitude e comportamento das Direções/Chefias
- ◉ Atitude e comportamento de outros professores e profissionais
- ◉ Carga de trabalho excessiva
- ◉ Oportunidades de carreira pouco interessante
- ◉ Baixo *status* da profissão de professor
- ◉ Falta de reconhecimento de uma boa aula
- ◉ Alunos barulhentos
- ◉ Lidar com os pais

EFEITOS DO STRESS

- ◉ Sentimento de exaustão
- ◉ Sentimento de frustração
- ◉ Sentimento de incapacidade
- ◉ Transportar o stress para casa
- ◉ Sentir-se culpado por não fazer o bastante
- ◉ Irritabilidade



ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PELOS PROFESSORES

- ◉ Realizar atividades de relaxamento
- ◉ Organizar o tempo e decidir quais são as prioridades
- ◉ Manter uma dieta balanceada e fazer exercícios
- ◉ Discutir os problemas com colegas de profissão
- ◉ Tirar o dia de folga
- ◉ Procurar ajuda profissional na medicina convencional ou terapias alternativas

ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PELOS PROFESSORES

- ◉ Formação com cursos e *workshops*
- ◉ Elogiar os professores, reforçar suas práticas e respeitar seu trabalho
- ◉ Dar assistência
- ◉ Ter mais conhecimentos sobre os alunos problemáticos e com comportamentos irregulares
- ◉ Envolver os professores nas tomadas de decisão da escola e melhorar a comunicação com a escola

O *burnout* dos professores relaciona-se estritamente com as condições desmotivadoras no trabalho, o que afecta, na maioria dos casos, o desempenho do profissional.

Síndrome de **Burnout** em Professores



Identificação, tratamento e prevenção

EDUCAÇÃO SÓCIO-EMOCIONAL

- ◉ Nem o QI, nem o rendimento académico são bons preditores da produtividade no trabalho
- ◉ A inteligência não explica grandes áreas da atividade humana como sejam o sucesso na profissão e a gestão adequada da família
- ◉ Muitas pessoas relevantes e criativas não são destacadas mediante um teste de inteligência
- ◉ O QI tem pouca relação com a forma como se reage às vicissitudes da vida
- ◉ A diferenciação (profissional e pessoal) ocorre mais em competências como a capacidade de resistir à frustração, controlar emoções e saber interagir com outras pessoas



ANALFABETISMO EMOCIONAL

- ◉ **Ansiolíticos como os medicamentos mais vendidos em Portugal**
- ◉ **Baixa autoestima**
- ◉ **Elevados níveis de alcoolismo**
- ◉ **Taxas elevadas de depressão e *burnout* entre os professores**



ALFABETIZAÇÃO EMOCIONAL

- **Persistir em face das contrariedades, não desanimar, procurar equilíbrio pessoal no conjunto de vicissitudes encontradas, ser realista nas expectativas, saber apaziguar-se, saber animar-se... São competências nas quais devíamos ser treinados.**
- **Terapia Emocional**
- **Perspetiva Preventiva**
- **Educação Emocional**

EMOÇÃO, SENTIMENTO E AFECTO

- ◉ **Emoção** – um estado complexo do organismo caracterizado por uma excitação ou perturbação que predispõe a uma resposta organizada. As emoções geram-se habitualmente como resposta a um acontecimento externo ou interno.
- ◉ **Sentimento** – tem origem numa emoção, mas perdura para além do estímulo que o origina. Persiste na ausência dos estímulos.
- ◉ **Afeto** – refere-se à qualidade subjetiva de uma experiência emocional

CLASSIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES

- ◉ **Emoções Negativas** - são desagradáveis e experimentam-se quando um objetivo é negado, perante uma ameaça ou uma perda
- ◉ **Emoções Positivas** - são agradáveis e experimenta-se quando se satisfaz uma necessidade
- ◉ **Emoções Ambíguas** - nem positivas, nem negativas ou são as duas coisas

CLASSIFICAÇÃO DAS EMOÇÕES

- **Emoções Primárias (básicas)** - comportam uma expressão facial característica e uma disposição típica de confronto - IRA, TRISTEZA E MEDO
- **Emoções Secundárias (complexas)** - não apresentam traços faciais característicos nem uma tendência particular de ação - CIÚME, INVEJA

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- ◉ A capacidade para lidar com os sentimentos e emoções, discriminá-los e utilizar estes conhecimentos para orientar o seu pensamento e as suas ações (Salovey e Mayer, 1990)
- ◉ Inclui a capacidade para se motivar e persistir em face de frustrações, de controlar impulsos e adiar gratificações, regular os estados de humor, evitar que as dificuldades criem obstáculos à forma de pensar, desenvolver empatia e esperança (Goleman, 1995)

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- ❖ **Conhecer as suas próprias emoções**

Consciência /Designação/Diferenciação

- ❖ **Lidar com as emoções**

Equilíbrio emocional / Estratégias de coping /
Gestão

- ❖ **Motivar-se a si próprio**

Persistência /Controlo dos Impulsos /Otimismo

- ❖ **Reconhecer as emoções dos outros**

Comunicação não verbal e empatia

- ❖ **Estabelecer relações**

Formas de expressão e contágio

EDUCAÇÃO SÓCIO-EMOCIONAL

- **Processo educativo, contínuo e permanente que pretende potenciar o desenvolvimento emocional como complemento indispensável do desenvolvimento cognitivo, constituindo ambos elementos essenciais do desenvolvimento da personalidade integral.**
- **Para tal propõe-se o desenvolvimento de conhecimentos e competências sobre emoções com o objetivo de capacitar o indivíduo para lidar melhor com os desafios que se colocam na vida quotidiana. A finalidade é a de aumentar o seu bem-estar pessoal e social.**

OBJETIVOS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

- ◉ Adquirir um melhor conhecimento das suas emoções
- ◉ Identificar as emoções dos outros
- ◉ Desenvolver a competência para controlar as suas emoções
- ◉ Prevenir os efeitos prejudiciais das emoções negativas
- ◉ Desenvolver a competência para gerar emoções positivas
- ◉ Desenvolver a capacidade para se auto motivar
- ◉ Desenvolver uma maior competência emocional