



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"

INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS, LETRAS E CIÊNCIAS EXATAS

ANA CLARA ALBERTIN ZUCÃO

KAMILA REGINA DE SOUZA

AVALIAÇÃO DA SINDROME DE BURNOUT EM ALUNOS E PROFESSORES DA
ESCOLA ESTADUAL DEPUTADO BADY BASSITT DURANTE A PANDEMIA DE
COVID-19

São José do Rio Preto- SP

Janeiro/ 2022



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"

INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS, LETRAS E CIÊNCIAS EXATAS

AVALIAÇÃO DA SINDROME DE BURNOUT EM ALUNOS E PROFESSORES DA
ESCOLA ESTADUAL DEPUTADO BADY BASSITT DURANTE A PANDEMIA DE
COVID-19

Relatório final apresentado como parte das exigências para a conclusão do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, no Instituto de Biociências, Letras e Ciências Exatas, IBILCE-UNESP campus de São José do Rio Preto

Discente: Ana Clara Albertin Zucão

Discente: Kamila Regina de Souza

Orientador Temático/Área Específica: Prof. Dr. Raul Aragão Martins

Supervisor da Área de Educação: Prof. Dr. Edilson Moreira de Oliveira.

Supervisor da Instituição de Ensino: Profa. M.^a Gisele Cucolo Rodrigues

São José do Rio Preto - SP

Janeiro/2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S729a Souza, Kamila Regina de
Avaliação da síndrome de burnout em alunos e professores da escola estadual deputado Bady Bassitt durante a pandemia de COVID-19 / Kamila Regina de Souza, Ana Clara Albertin Zucão . -- São José do Rio Preto, 2022.
66 p. : il., tab.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura – Ciências Biológicas) – Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Letras e Ciências Exatas, São José do Rio Preto
Orientador: Raul Aragão Martins

1. Burnout. 2. Estudantes. 3. Professores. I. Zucão, Ana Clara Albertin. II. Título.

ANA CLARA ALBERTIN ZUCÃO

KAMILA REGINA DE SOUZA

AVALIAÇÃO DO IMPACTO DA PANDEMIA E DO ISOLAMENTO SOCIAL NOS
ALUNOS E PROFESSORES DA ESCOLA ESTADUAL DEPUTADO Bady
BASSITT

Relatório final apresentado como parte das exigências para a conclusão do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, no Instituto de Biociências, Letras e Ciências Exatas, IBILCE-UNESP campus de São José do Rio Preto

Banca Examinadora

Prof. Dr. Raul Aragão Martins
UNESP- Câmpus de São José do Rio Preto
Orientador

Prof^a. Dr^a. Monica Abrantes Galindo
UNESP- Câmpus de São José do Rio Preto

Prof^a. Dr^a. Gisele Rodrigues Cucolo
E.E. Dep. Bady Bassitt

São José do Rio Preto - SP

7 de Janeiro de 2022

AGRADECIMENTOS ANA CLARA ALBERTIN ZUCÃO

Já se passaram alguns anos entre a matrícula até o presente momento, e ao olhar para trás percebo quantas pessoas passaram por mim e quantas deixaram boas lembranças, reconfigurando o que entendo por apoio e amizade.

Começo aqui meus agradecimentos a minha mãe Magda, que sempre esteve comigo, nos momentos de alegria e quando cogitei a desistir, sem ela eu não estaria escrevendo este trabalho, neste momento. Ao meu irmão Gabriel, que incansavelmente me ouviu falar sobre a faculdade e que sei que sente orgulho da pessoa que me tornei. Aos meus tios, em especial Paulo e Marli, e aos primos Saulo e Carol, por terem me apoiado desde o início dos meus estudos e por serem tão presentes em minha vida. Todas essas pessoas juntas, e mais algumas não citadas aqui, são responsáveis pela construção da pessoa que me tornei e espero sempre honrar tudo o que fizeram por mim.

Aos meus amigos Paulo, Gabriel, Henrique e Camila que sempre estiveram ao meu lado, compartilhando alegrias, reclamações, pensamentos aleatórios e diversas risadas. Obrigada por me permitirem conviver com vocês por todos esses anos, vocês tonaram a graduação mais leve e feliz. Em especial, gostaria de agradecer ao Paulo, por ser um amigo não só de faculdade, mas de moradia também, obrigada pelas conversas de madrugada e pelos conselhos.

A minha amiga de TCC, Kamila, uma aproximação inesperada que se desenvolveu de uma forma linda, saiba que você é uma pessoa maravilhosa e tornou esse momento ainda mais especial.

Por fim, ao meu orientador Raul, por todo apoio e ajuda durante esses anos e, em especial, nesta etapa final. Obrigada pela paciência, carinho e dedicação.

AGRADECIMENTOS KAMILA REGINA DE SOUZA

A graduação foi um período de extrema insegurança, medo e incertezas. Entretanto, ao olhar esse trajeto, constato que tive muito apoio e sorte.

Gostaria de iniciar agradecendo aos meus Orixás e principalmente minha mãe Òsun, Ore YèYé O. Aos meus pais, Marta e Paulo que tanto fizeram por mim, me fornecendo apoio, amparo, acolhimento e força, sem vocês eu não teria chego aqui.

À minha companheira Victória... Me faltam palavras para descrever o quão essencial você é na minha vida, obrigada pelos momentos e pelas coisas que enfrentamos juntas para chegarmos até aqui.

Aos meus amigos, Igor e Raphaela por serem tão carinhosos... A amizade de vocês me ajudou muito a me tornar uma pessoa melhor.

Aos meus amigos, Iago, Pamela e Isadora, desde o primeiro momento na universidade vocês estiveram comigo me proporcionando as melhores risadas e os melhores momentos para que tudo se tornasse mais leve.

Aos meus amigos Bianca e Luiz, vocês foram as melhores pessoas que eu poderia ter me aproximado, muito obrigada.

Ao meu orientador, Raul, obrigada por ser tão paciente e por abraçar as nossas ideias.

A minha parceira de TCC, Ana, você foi fundamental nessa reta final, onde eu nunca esperava que fôssemos nos juntar dessa forma, você é incrível!

E finalmente, agradeço a mim. Você foi muito forte e você concluiu sua graduação. Se orgulhe e olhe para você com amor e carinho.

RESUMO

O isolamento social, medida de prevenção adotada para o controle da pandemia de COVID-19, afetou diversas esferas da sociedade como a economia, a política e a educação, evidenciando e acentuando as desigualdades no Brasil, com as portas fechadas, a escola viu a necessidade de se reinventar, encontrando no ensino remoto um instrumento para a manutenção da relação professor-aluno. Quando pensamos nos alunos do ensino médio, falamos de estudantes entre 15-18 anos de idade, fase da vida marcada por mudanças físicas e psicológicas, que por si só, já são fatores estressores. O estresse é ocasionado pela necessidade de adaptação a uma circunstância e não pela causa da tensão em si. A síndrome de *Burnout* por sua vez, é uma resposta emocional a situações de estresse crônico em situações intensas de trabalho com outras pessoas, sendo um estresse de caráter duradouro vinculado às situações de trabalho, sendo resultante da constante e repetitiva pressão emocional atrelada ao intenso envolvimento com pessoas por longos períodos. Na educação, o *Burnout* é um fenômeno complexo e multidimensional não dizendo respeito apenas à sala de aula ou ao contexto institucional, mas sim a todos os fatores desta relação. A ocorrência em professores tem sido considerada um fenômeno psicossocial relevante pois afeta não somente o docente, mas todo o ambiente educacional, uma vez que os profissionais atingidos pela síndrome desenvolvem um processo de alienação, desumanização e apatia. Em nosso trabalho, constatamos que seis alunos do ensino médio da Escola Deputado Bady Bassit se enquadraram na síndrome, sendo a maioria dos anos finais do ensino médio e que 18 alunos apresentam quadro de exaustão, 19 de descrença e 15 se sentem inadequados como aluno, sendo a maioria mulheres, quanto aos professores e gestores não houve quadro de *Burnout*, no entanto as respostas quanto desgaste psíquico podem ser indicativos de que, no futuro, a síndrome pode ser uma realidade. Esses resultados refletem o momento atual, em que constantemente há necessidade de adaptação dos professores e alunos, que dividem sua realidade no modo *online* e presencial, além das inseguranças quanto saúde e instabilidade financeira ocasionadas no período pandêmico. Dessa forma, o material didático elaborado objetiva esclarecer os efeitos do estresse em nosso corpo e como podemos reconhecê-lo para evitar que o mesmo se torne crônico.

Palavras-chave: *Burnout; Estudantes; Professores*

ABSTRACT

Social isolation, a preventive measure adopted to control the COVID-19 pandemic, affected various spheres of society such as the economy, politics and education, highlighting and accentuating how inequalities in Brazil, with closed doors, the school saw the need to reinvent oneself, finding in remote learning an instrument to maintain the teacher-student relationship. When we think of high school students, we are talking about students between 15-18 years of age, a stage of life altered by physical and psychological changes, which in themselves are already stressful factors. Stress is caused by the need to adapt to the circumstance and not the cause of the tension itself. Burnout syndrome, in turn, is an emotional response to hypotheses of chronic stress in situations of working with other people, with a lasting effect of stress linked to work situations, resulting from the constant and repetitive emotional pressure linked to the intense involvement with people for long periods. In education, Burnout is a complex and multidimensional phenomenon that concerns not only the classroom or the institutional context, but all factors in this relationship. Occurrence in teachers has been considered a relevant psychosocial phenomenon because it affects not only the teacher, but the entire educational environment, since professionals affected by the syndrome develop a process of alienation, dehumanization and apathy. In our work, we found that six high school students from Escola Deputado Bady Bassit fell into the syndrome, most of them in the final years of high school and that 18 students were exhausted, 19 were described and 15 feel inadequate as a student, the majority being women. As for teachers and administrators, there was no burnout condition, however the answers regarding the psychic exhaustion may be indicative that, in the future, the syndrome may be a reality. These results reflect the current moment, in which there is a constant need for adaptation by teachers and students, who share their reality online and in person, in addition to the insecurities regarding health and financial instability caused during the pandemic period. Thus, the didactic material developed aims to clarify the effects of stress on our body and how we can recognize it to prevent it from becoming chronic.

Key words: *Burnout; Students; Teachers*

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Subescala “Ilusão pelo Trabalho”	29
Figura 2 Subescala “Desgaste Psíquico”.....	30
Figura 3 Subescala “Indolência”	31
Figura 4 Subescala “Culpa”.....	32
Figura 5 Estruturação do Capítulo 1 Estrutura do Sistema Nervoso.....	34
Figura 6 Estruturação do Capítulo 2 Transmissão do Impulso Nervoso.....	34
Figura 7 Estruturação do Capítulo 3. Estresse.....	35
Figura 8 Estruturação do Capítulo 4. Estilo de Vida	36

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 Idades dos Participantes.....	24
Tabela 2 Ano Escolar dos Participantes.....	24
Tabela 3 Percentil e Score dos Estudantes nas Subescalas Exaustão, Descrença e Eficácia.....	25
Tabela 4 Frequência e Porcentagem de Alunos Negativos e Positivos para as Subescalas.....	26
Tabela 5 Porcentagem por Ano Escolar de Alunos Positivos e Negativos para as Subescalas.....	26
Tabela 6 Porcentagem por Gênero para as Subescalas.....	27
Tabela 7 Gênero, Idade e Ano Escolar dos Alunos que Enquadraram na <i>Síndrome de Burnout</i>	27
Tabela 8 Scores Individuais dos Participantes para cada Subescala do CESQT.....	33

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
1.1 Sobre a disciplina “Projeto de Estágio Supervisionado”.....	12
1.2 Isolamento Social.....	15
1.3 Estresse.....	17
1.4 Síndrome de <i>Burnout</i>	19
2 JUSTIFICATIVA	20
3.1. Objetivos Gerais.....	21
3.2. Objetivos específicos.....	21
4 METODOLOGIA	21
4.1. Local do Estágio e Público-alvo.....	21
4.2. Elaboração dos Plantões de Dúvidas.....	22
4.4. Aplicação dos testes.....	23
4.5. Elaboração da Apostila.....	23
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
5.1 Caracterização dos alunos.....	24
5.1.1 Teste Maslach para Estudantes.....	25
5.2 Caracterização dos professores e gestão.....	28
5.2.1 CESQT aplicado aos Professores.....	28
5.3 Apostila.....	33
6 CONCLUSÃO	37
7 ORGANIZAÇÃO DA CARGA HORÁRIA DAS ATIVIDADE DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO.	37
7.1 Atividade de observação (40h).....	37
7.2 Organização dos plantões (40h).....	37
7.3 Preparação de Material Auxiliar (30h).....	38
7.4 Análise documental (30h).....	38
7.5 Confeção material didático (70h).....	38
7.6 Orientação (50h).....	38
7.7 Elaboração do Relatório Final (60h).....	38
REFERÊNCIAS	38
APÊNDICE A	42
ANEXO I	65
ANEXO II	66

1 INTRODUÇÃO

1.1 Sobre a disciplina “Projeto de Estágio Supervisionado”.

A disciplina “Projeto de Estágio Supervisionado”, do curso de licenciatura em Ciências Biológicas, tem por objetivo atender a legislação vigente, no que diz respeito aos estágios a serem realizados pelos alunos (as). Neste sentido, o art. 22, XXIV, da Constituição da República enfatiza a competência privativa do legislador nacional para definir as diretrizes e bases da educação nacional, deixando as singularidades no âmbito de competência dos Estados e do Distrito Federal. Portanto as legislações que regulamentam o exercício do estágio supervisionado, nos cursos de licenciaturas, se estribam na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDBN (BRASIL, 1996).

Nesta esteira a LDBn, em seu artigo 61, inciso I e II, expressa ser um dos objetivos da formação de profissionais da educação, a associação entre teorias e práticas- inclusive mediante a capacitação em serviço-, e o aproveitamento da formação e experiências anteriores em instituições de ensino e outras atividades. Nesta perspectiva, o Art. 82. da LDBn registra que os sistemas de ensino estabelecerão as normas para realização dos estágios dos alunos regularmente matriculados no ensino médio ou superior em sua jurisdição, fato este, no estado de São Paulo, normatizado pela **DELIBERAÇÃO CEE/SP N° 111/2012** a qual, em seu artigo 1, estabelece que:

- A formação de docentes para a educação básica far-se-á nos Cursos de Pedagogia, Normal Superior e de **Licenciatura** de acordo com o que dispõem as Diretrizes Curriculares Nacionais para os Cursos de Licenciatura, as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação de Professores da Educação Básica, em nível superior, e **nos termos desta Deliberação.**

Para tanto, a **DELIBERAÇÃO CEE/SP N° 111/2012** organizou, por meio dos artigos 2 e 3 desta normatização, a seguinte divisão das etapas de formação dos docentes:

Art. 2º - Para os fins da formação de docentes, a educação básica será dividida em quatro etapas, a saber:

I - Educação infantil;

II - Anos iniciais do ensino fundamental

III - Anos finais do ensino fundamental

IV – Ensino médio

Art. 3º – A formação de professores poderá ser feita num mesmo curso para:

I – Educação infantil e anos iniciais do ensino fundamental, compreendendo do 1º ao 5º ano; (NR)

II – Anos finais do ensino fundamental, compreendendo do 6º ao 9º ano, e ensino médio.

Em seu artigo 11 a referida legislação estabelece e delimita as atividades mínimas a serem contempladas no estágio supervisionado, conforme a seguir descrito:

Art. 11 – Os incisos I e II do artigo 11 da Deliberação CEE nº 111/2012 passam a vigorar com a seguinte redação, ficando revogado o inciso III.

Art. 11 (...)

I – 200 (duzentas) horas de estágio na escola, compreendendo o acompanhamento do efetivo exercício da docência nos anos finais do ensino fundamental e no ensino médio e vivenciando experiências de ensino, na presença e sob supervisão do professor responsável pela classe na qual o estágio está sendo cumprido e sob orientação do professor da Instituição de Ensino Superior;

II – 200 (duzentas) horas dedicadas às atividades de gestão do ensino, nos anos finais do ensino fundamental e no ensino médio, nelas incluídas, entre outras, as relativas ao trabalho pedagógico coletivo, conselhos da escola, reunião de pais e mestres, reforço e recuperação escolar, sob orientação do professor da Instituição de Ensino Superior e supervisão do profissional da educação responsável pelo estágio na escola, e, atividades teórico práticas e de aprofundamento.

Do exposto, no que diz a legislação vigente, tema a destacar, em termos nacionais, a elaboração dos Parâmetros Curriculares Nacionais- PCNs. Fruto de um esforço que objetivou o atendimento aos ditames da LDBN, a qual em seu artigo 22, registra que a educação básica, da qual o ensino fundamental é parte integrante, deve assegurar a todos “a formação comum indispensável para o exercício da cidadania e fornecer-lhes meios para progredir no trabalho e em estudos posteriores”, fato que confere ao ensino fundamental, ao mesmo tempo, um caráter de terminalidade e de continuidade.

Portanto, esta reforça a necessidade de se propiciar a todos a formação básica comum, fato este que pressupõe a formulação de um conjunto de diretrizes capaz de nortear os currículos e seus conteúdos mínimos, incumbência que, nos termos do art. 9º, inciso IV, é remetida para a União. Neste sentido, para dar conta desse objetivo, a LDBN consolida a organização curricular de modo a conferir flexibilidade no trato dos componentes curriculares, reafirmando desse modo o princípio da base nacional comum (Parâmetros Curriculares Nacionais)- PCNs, a ser complementada por uma parte diversificada em cada sistema de ensino e escola na prática, repetindo o art. 210 da Constituição Federal. Em síntese, os PCNs configuram uma proposta de currículo, tanto para o ensino fundamental quanto para o ensino médio, que deve, obrigatoriamente, propiciar oportunidades para o estudo da língua portuguesa, da matemática, do mundo físico e natural e da realidade social e política, enfatizando-se o conhecimento do Brasil. Neste sentido, o ensino proposto pela LDB está em função do objetivo maior do ensino

fundamental, que é o de propiciar a todos formação básica para a cidadania, a partir da criação na escola de condições de aprendizagem para:

- I - O desenvolvimento da capacidade de aprender, tendo como meios básicos o pleno domínio da leitura, da escrita e do cálculo;
- II - A compreensão do ambiente natural e social, do sistema político, da tecnologia, das artes e dos valores em que se fundamenta a sociedade;
- III - O desenvolvimento da capacidade de aprendizagem, tendo em vista a aquisição de conhecimentos e habilidades e a formação de atitudes e valores;
- IV - O fortalecimento dos vínculos de família, dos laços de solidariedade humana e de tolerância recíproca em que se assenta a vida social (art. 32).

Verifica-se, pois, como os atuais dispositivos relativos à organização curricular da educação escolar caminham no sentido de conferir ao aluno, dentro da estrutura federativa, efetivação dos objetivos da educação democrática. Nesta perspectiva, objetivando o atendimento da legislação vigente, a Portaria do Diretor/Ibilce-Unesp, nº 23, de 28 de outubro de 2009, em seu artigo nº 2 descreve e determina as áreas/atividades necessárias para os discentes realizarem o estágio supervisionado:

Artigo 2.º - O Estágio Curricular Supervisionado III, obrigatório para a modalidade de Licenciatura, poderá ser realizado em diferentes áreas do conhecimento, conforme especificado nas resoluções que estabelecem a estrutura curricular do Curso de Ciências Biológicas, contemplando a Organização Metodológica do Conteúdo de Ensino e a Docência. O aluno deverá enfatizar uma das seguintes categorias: a) Pesquisa e elaboração de material didático (os alunos se dedicarão a elaborar materiais didáticos que sejam de amplo uso no ensino fundamental ou médio); b) Pesquisa em ensino de Ciências e Biologia (os alunos deverão se dedicar ao estudo da prática educacional em sala de aula, versando sobre um tema específico do ensino de Ciências e Biologia); c) Didática (os alunos deverão elaborar cursos ou outra modalidade de ensino com enfoque a aplicação didática); d) outras propostas de interesse da Universidade, do aluno e/ou da Escola onde se desenvolverão as atividades do estágio e que tenha papel formador do aluno.

No artigo 11 da referida normatização encontramos a definição das categorias que definirão os rumos do projeto de estágio a ser realizados:

- I- Na categoria “Elaboração de material didático”, os alunos deverão elaborar um material didático que seja possível de ser utilizado pelos professores do ensino fundamental e médio. Após a produção do referido material, o aluno deverá apresentá-lo em sala de aula, tantas vezes quantas forem necessárias, corrigindo-o e retificando-o, até chegar a um formato final. O relatório final deverá conter o processo de elaboração e a aplicação do referido material em sala de aula.
- II- Na categoria “Didática”, os alunos deverão elaborar minicursos versando sobre temas específicos que atendam aos interesses comuns do aluno, escola,

orientador e Supervisores. Os minicursos deverão, após sua elaboração, ser oferecidos em sala de aula, mediante orientação do Supervisor II. O relatório final deverá descrever a elaboração e aplicação dos minicursos e discutir o processo de aprendizagem em sala de aula.

III- Na categoria “Pesquisa em Ensino”, os alunos deverão escolher um tema básico dentro das diretrizes de ensino e que seja de concordância do aluno, da escola, orientador e Supervisores.

O aluno deverá fazer uma análise do material disponível sobre o referido tema, verificar sua aplicação em sala de aula, propor um plano de aula que complemente as deficiências apontadas, e finalmente ministrar essa aula junto à instituição de estágio. O relatório final deverá conter uma contextualização teórica do tema, a descrição do processo e a discussão dos resultados alcançados.

Neste sentido, o presente estágio será realizado na escola Estadual Deputado Bady Bassit, sob a supervisão dos professores Raul Aragão Martins (Orientador Temático), Edilson Moreira de Oliveira (Supervisor I) e Gisele Cucolo Rodrigues (Supervisora II). Para tanto elegeu-se as categorias I e III do artigo 11º, da Portaria 23/09 Ibilce/Unesp, delimitando a temática de Educação.

1.2 Isolamento Social

Os primeiros relatos sobre pacientes com síndrome respiratória aguda ocorreram em Wuhan, China, em dezembro de 2019. A partir dessa data os números de casos e mortes pela COVID-19 aumentaram, abrangendo praticamente todo o globo. Nessa situação, o comitê de vigilância internacional para doenças transmissíveis da Organização Mundial da Saúde (OMS) decretou em 11 de março de 2020 a pandemia (FIOCRUZ, 2020).

Sem conhecimento prévio do vírus, de sua transmissão e do tratamento da doença, foram tomadas, como medidas de prevenção, ações que restringiram o contato entre as pessoas como o distanciamento social, a quarentena que tem por objetivo isolar por catorze dias pessoas suspeitas de portarem o vírus, e o isolamento social, além do incentivo às práticas de higiene pessoal, como o hábito de lavar as mãos, uso de máscaras e álcool gel (CDC, 2017; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020; OLIVEIRA, 2020).

No entanto, devido à severidade das medidas que restringem o contato social, há questões éticas e valores que devem ser seguidos para a implementação do isolamento social, entre eles, a liberdade individual, que deve ser sopesada pela proteção coletiva, a transparência, a reciprocidade/respeito mútuo e a proporcionalidade (GARRIDO; RODRIGUES, 2020). Este último deve sustentar os demais, acarretando a imposição de tais medidas apenas com a

comprovação de sua necessidade, pois apesar da proteção fornecida essas ações alteram o estilo de vida e podem desencadear aspectos negativos como irritabilidade, medo, insônia, humor rebaixado e, muitas vezes, esses efeitos podem ter longa duração (GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

Os efeitos e consequências da pandemia de COVID-19 perpassam todo o tecido social, impactando todas as esferas da vida cotidiana, com consequências para a saúde mental. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com estresse normal da vida, trabalha produtivamente e é capaz de contribuir com a comunidade.

Muitos estudos realizados no ano de 2020 tiveram como objetivo analisar, caracterizar, descrever e identificar os desdobramentos da pandemia na saúde mental da população (TASSARA et al., 2021). Em seu estudo, Bezerra *et.al.*, 2020, apontaram que 80% de seus entrevistados alegaram ter passado estresse familiar, 73% por algum grau de estresse devido ao isolamento social, 67% apresentaram modificações no sono, 60% não praticavam atividades físicas ou não estavam praticando e cerca de 20% alegaram terem parado de ganhar dinheiro. Silva *et.al.*, 2020, constatou em seu trabalho uma alta prevalência de sintomas de estresse pós-traumático, distúrbios de sono e depressão como efeitos da pandemia. Outro ponto em comum entre alguns artigos como o de Dutra *et.al.*, 2020, e de Lima *et.al.*, 2020. é o efeito psicossocial ocasionado pela suspensão das aulas e as incertezas quanto ao futuro educacional como fontes de estresse e preocupações.

Com suas portas fechadas, a escola como um todo se viu à frente de um novo cenário e a educação a distância (EAD) passou a ser vista como uma possibilidade de minimizar o isolamento, mantendo a interação aluno-professor e uma tentativa de solucionar as situações reais de aprendizagem (CRUZ; BORGES; FILHO, 2020). No entanto, muitas instituições de ensino, professores e alunos não possuíam a infraestrutura necessária para o emprego desta tecnologia, demorando a empregá-la ou ainda não abrangendo a todos (CIPRIANO; ALMEIDA, 2020). Assim, o período de isolamento social foi se construindo como um período de incertezas diárias e futuras, uma vez que mesmo com o avanço da vacinação em alguns estados, o retorno às atividades e ao, denominado, “novo normal” ainda se dá acompanhado das medidas até aqui trabalhadas.

1.3 Estresse

O termo *stress* foi cunhado na área da saúde, em 1936, pelo fisiologista canadense Hans Selye para designar a resposta de um organismo a um estressor ou situação estressante (MARGIS *et al.*, 2003). Em outras palavras, o estresse é uma resposta composta tanto de aspectos psicológicos como físicos, causada por alterações psicofisiológicas ao se confrontar uma situação de mudança, de novidade, que podem ser tanto positivas como negativas. Dessa forma o estresse é ocasionado pela necessidade de adaptação àquela circunstância e não pela causa da tensão em si (LIPP *et al.*, 2002).

Quando pensamos nos alunos, principalmente do ensino médio, estamos tratando de jovens entre 15-18 anos de idade, que estão passando pela transição entre infância e vida adulta, sendo este período, marcado por transformações físicas e psicológicas, por novas responsabilidades e pela pressão da escolha profissional e de se encaixar em um círculo social, sendo todos esses pontos possíveis estressores (FERREIRA; NELAS, 2016).

Estressores são eventos que estimulam, provocam ou conduzem ao estresse. Segundo Margis e colaboradores (2003), os eventos de vida estressores podem ser classificados como dependentes e independentes. Os dependentes, como o nome diz, dependem da forma como o sujeito se coloca em suas relações interpessoais e se relaciona com o meio, provocando situações desfavoráveis a si mesmo, enquanto os eventos independentes são aqueles que fogem do controle do sujeito, sendo muitas vezes inevitáveis. Além dos já mencionados, de acordo com a autora, pequenos acontecimentos estressores diários, quando frequentes, geram resposta de estresse com efeitos psicológicos e biológicos negativos mais importantes do que eventos de vida estressores de menor frequência (MARGIS *et al.*, 2003).

Esses agentes estressores, são capazes de induzir alterações comportamentais e fisiológicas significativas (JOCA; PADOVAN; GUIMARÃES, 2003)). De acordo com o Ministério da Saúde, 2015, o estresse ocorre em três fases distintas (Quadro 1): a primeira é a fase de alerta, que ocorre ao entrarmos em contato com um agente estressor, a segunda é a fase de resistência, caracterizada pela tentativa do corpo retornar ao equilíbrio, neste caso, o organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo e por fim, a fase de exaustão, na qual pode surgir diversos comprometimentos físicos em forma de doença (BRASIL, 2015).

Quadro 1. Sintomas de estresse em cada fase

	Sintomas Físicos	Efeitos Neurológicos
Fase de Alerta	Mãos e/ou pés frios; boca seca; dor no estômago; suor; tensão e dor muscular, por exemplo, na região dos ombros; aperto na mandíbula/ranger os dentes ou roer unhas/ponta da caneta; diarreia passageira; insônia; batimentos cardíacos acelerados; respiração ofegante; aumento súbito e passageiro da pressão sanguínea; agitação (BRASIL, 2015).	Fase curta na qual ocorre a ação do SNA com a liberação de catecolaminas, adrenalina e noradrenalina. (CORTEZ; SILVA, 2007; MARGIS et al., 2003)
Fase de resistência	Problemas com a memória; mal-estar generalizado; formigamento nas extremidades (mãos e/ou pés); sensação de desgaste físico constante; mudança no apetite; aparecimento de problemas de pele; hipertensão arterial; cansaço constante; gastrite prolongada; tontura; sensibilidade emotiva excessiva; obsessão com o agente estressor; irritabilidade excessiva; desejo sexual diminuído (BRASIL, 2015).	Inicia horas depois do início do ação do estressor, depende da ativação do eixo hipotálamo-hipófise- adrenal (HHA), com a liberação de ACTH e de cortisol (CORTEZ; SILVA, 2007; MARGIS et al., 2003)
Fase de exaustão	Diarreias frequentes; dificuldades sexuais; formigamento nas extremidades; insônia; tiques nervosos; hipertensão arterial confirmada; problemas de pele prolongados; mudança extrema de apetite; batimentos cardíacos acelerados; tontura frequente; úlcera; impossibilidade de trabalhar; pesadelos; apatia; cansaço excessivo; irritabilidade; angústia; hipersensibilidade emotiva; perda do senso de humor (BRASIL, 2015).	Surgem os sintomas do adoecimento pela não adaptação ao estressor (CORTEZ; SILVA, 2007; MARGIS et al., 2003).

Fonte: BRASIL, 2015; CORTEZ; SILVA, 2007; MARGIS et al., 2003.

A resposta ao estresse é dada pela discrepância entre o meio interno, ou seja, pelas características do indivíduo, e o meio externo, mais especificamente pela percepção do indivíduo quanto à sua capacidade de responder a uma demanda do meio (MARGIS et al., 2003). Essa resposta pode ocorrer a nível cognitivo onde se inicia por uma reação afetiva de defesa, conferência e orientação. Ocorre nesse nível, a avaliação da situação por meio da história pessoal e das experiências vivenciadas até então, possibilitando avaliar a capacidade de resposta e organizar a ação. No nível comportamental, a resposta pode ser de enfrentamento, evitação e passividade (CORTEZ; SILVA, 2007).

Por fim, no nível fisiológico, além do exposto no quadro 1, a ansiedade e o medo podem ser citados. Ademais, a resposta é mediada pelo sistema nervoso autônomo (SNA) por meio da ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal que acarreta na liberação do hormônio hipofisário adrenocorticotrófico (ACTH), que estimula a secreção de glicocorticóides, sendo em sua maioria, o cortisol e catecolaminas (Quadro 1) (CORTEZ; SILVA, 2007; MARGIS et al., 2003). Os glicocorticóides atuam em processos de multiplicação e diferenciação celular, e em alterações da atividade eletrofisiológica do organismo, além de se ligarem a pontos específicos do hipocampo e do sistema límbico (MEYER, 1985)

O cortisol atua no metabolismo de carboidratos, aumentando a taxa de glicose sanguínea, na mobilização de ácidos graxos para o sangue, na redução de proteínas celulares, no combate a inflamações e reações alérgicas e na diminuição de anticorpos, além de atuar no ritmo circadiano do organismo, com concentração mais elevada pela manhã e reduzida durante a noite. Importante ressaltar que essa via se encontra até cerca de 20x mais ativa em situações de estresse (CORTEZ; SILVA, 2007; MARGIS et al., 2003; SILVA, 2015). Além disso, muitas habilidades do sistema nervoso para o processamento de informação são dependentes do cortisol, como padrão de humor, motivação e aprendizagem (CORTEZ; SILVA, 2007).

No entanto, é necessário diferenciar o estresse adaptativo, geralmente positivo, pois é aquele que nos coloca em situação de alerta, da sobrecarga de estresse ou estresse crônico que é negativo e pode levar ao desenvolvimento de várias doenças e prejuízos para a qualidade de vida do ser humano (MCEWEN, 2005). Entre as características, sintomas, do estresse crônico pode-se citar o cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória imediata, apatia e indiferença emocional, e por último, a exaustão, ocasionada pela permanência de um estressor na história de vida de uma pessoa, pelo acúmulo de estressores, ou ainda, pelo estresse recorrente (LIPP, 2006).

1.4 Síndrome de *Burnout*

Observa-se como a estrutura social vigente, que privilegia as leis do mercado, reflete no âmbito educacional, fazendo com que a escola seja avaliada a partir de parâmetros de produtividade e eficiência empresarial. A partir deste contexto, nota-se que muitas atribuições são impostas ao professor e, que muitas vezes, são a parte de sua carga horária. Entretanto, ao mesmo tempo em que essas atribuições são feitas, o professor é excluído das decisões institucionais, das reestruturações curriculares, do repensar da escola, sendo projetado apenas

como executor de propostas e ideias elaboradas por outros. Diante dessas questões, é evidente que tanto na natureza do trabalho do professor como no contexto em que ele exerce suas funções, existem diversos estressores que, se persistentes, podem levar à *Síndrome de Burnout* (CARLOTTO; PALAZZO, 2006).

A *Síndrome de Burnout* para França e Rodrigues (1999), é uma resposta emocional a situações de estresse crônico em situações intensas de trabalho com outras pessoas. Para Harrison (1999), é um tipo de estresse de caráter duradouro vinculado às situações de trabalho, sendo resultante da constante e repetitiva pressão emocional atrelada ao intenso envolvimento com pessoas por longos períodos de tempo. Maslach e Jackson (1981) descrevem que a síndrome se constitui de três dimensões empiricamente relacionadas, mas independentes: (a) exaustão emocional: caracterizada por falta de energia e entusiasmo, por sensação de esgotamento, frustração e tensão; (b) despersonalização e ou descrença: caracterizada pelo desenvolvimento de uma insensibilidade emocional; (c) falta de realização profissional e ou eficácia: caracterizada por uma tendência do trabalhador a autoavaliar-se de forma negativa, tornando-se infeliz e insatisfeito com seu desenvolvimento profissional.

O Burnout na educação é um fenômeno complexo e multidimensional não dizendo respeito apenas à sala de aula ou ao contexto institucional, mas sim a todos os fatores desta relação. A ocorrência em professores tem sido considerada um fenômeno psicossocial relevante pois afeta não somente o docente, mas todo o ambiente educacional, uma vez que os profissionais atingidos pela síndrome desenvolvem um processo de alienação, desumanização e apatia. (GUGLIELMI; TATROW, 1998).

2 JUSTIFICATIVA

Com a crise sanitária do COVID-19 e o emprego do isolamento social, a educação se encontra em um novo cenário e com novos desafios, entre eles, o ensino remoto e a falta de socialização que podem ser encarados como eventos estressores. Sabendo-se disso, conhecer o perfil dos alunos e professores quanto ao estresse frente o novo cenário pode fornecer parâmetros para a gestão escolar, além de auxiliar na busca por medidas individuais que ajudem a minimizar ou aliviar os sintomas, melhorando a qualidade de vida e por consequência a relação ensino aprendizagem.

3 OBJETIVOS

3.1. Objetivos Gerais

O presente projeto teve por objetivo investigar o impacto do isolamento social na saúde mental dos alunos e professores, sendo que nestes será também verificado o possível desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, como meio de fornecer parâmetros para a gestão escolar.

O estágio curricular também teve como objetivo fazer com que as alunas, futuras professoras, tivessem uma maior vivência no ambiente escolar, proporcionando um maior contato com a prática docente.

3.2. Objetivos específicos

- Auxiliar a professora da instituição de ensino na preparação de materiais para as aulas.
- Realizar plantões de dúvidas com os alunos no modo online e presencial.
- Avaliar a saúde mental de alunos e professores, assim como o possível desenvolvimento da síndrome de *Burnout*.
- Desenvolver uma apostila como material de apoio sobre sistema nervoso, estresse e estilo de vida.

4 METODOLOGIA

4.1. Local do Estágio e Público-alvo.

O Estágio Curricular Supervisionado foi desenvolvido na Instituição de Ensino “Escola Estadual Deputado Bady Bassit”, localizada na Avenida 25 de Janeiro, número 638, no bairro Vila Anchieta na cidade de São José do Rio Preto, SP. Trata-se de uma escola de Ensino Médio de tempo integral, que consta, atualmente, com 213 alunos matriculados.

As estagiárias foram orientadas pela Profa. M.^a Gisele Cucolo Rodrigues, professora de Biologia dos segundos e terceiros anos do ensino médio. As aulas foram ministradas no formato online através da plataforma *Google meets* até meados de agosto. Após esse período as aulas seguiram no sistema híbrido, no qual 50% dos alunos compareciam na escola para o ensino presencial enquanto os outros 50% ficaram na aula online, vale ressaltar que durante

todo o ano letivo a escola disponibilizou a sala de informática para realização das atividades pelos alunos.

Para auxiliar na aprendizagem, as estagiárias docentes ficaram responsáveis por acompanhar e ministrar os plantões de dúvidas, realizados semanalmente na versão presencial e online, nesse último caso, para aqueles que não tinham como comparecer na escola. Nesses plantões eram abordados os temas das aulas ministradas pela professora. Dessa forma, as alunas passaram por diferentes temas da Biologia.

4.2. Elaboração dos Plantões de Dúvidas.

As alunas Ana Clara Albertin Zucão e Kamila Regina de Souza auxiliaram nos plantões referentes às aulas de fisiologia dos diferentes sistemas do corpo humano e às aulas de botânica.

Para todos os plantões foram elaborados *slides* pelo *powerpoint* para auxiliar nas explicações. No entanto, os plantões ocorreram de forma dinâmica em rodas de conversa, debates e com a utilização da metodologia “*brainstorming*”, uma vez que o objetivo principal do plantão, além da retirada das dúvidas, era a consolidação dos conteúdos semanais, sendo o *slide*, portanto, apenas um material de apoio.

Para os plantões sobre fisiologia objetivou-se a compreensão da anatomia e relação da mesma com as funções de cada órgão que compõe o sistema, enquanto para os plantões sobre botânica focou-se na história evolutiva das plantas, assim com as diferentes aquisições evolutivas de cada grupo. Vale ressaltar que não houve uma avaliação formal dos plantões, uma vez que a presença não era obrigatória.

4.3. Testes para Avaliação da Saúde Mental e Síndrome de Burnout.

Para análise do nível de estresse e possível síndrome de *Burnout* foram aplicados os testes CESQT (Anexo I) aos professores e Escala de Burnout de Maslach para Estudantes aos alunos (Anexo II). O teste CESQT (Cuestionario para La Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo) (GIL-MONTE, P. et al), é um instrumento de 20 itens que avalia a síndrome de *Burnout* em profissionais. Sendo composto por 4 escalas: ilusão de trabalho, esgotamento psíquico, indolência e culpa. Estes itens foram avaliados mediante escala de frequência de 5 pontos, sendo de 0 (nunca) a 4 (muito frequente) e o 2 como ponto intermediário (às vezes).

A Escala de *Burnout* de Maslach para estudantes (MAROCO; TECEDDEIRO, 2009) visa avaliar a síndrome de *Burnout* em estudantes sendo composta por três dimensões chave: exaustão emocional, descrença e eficácia. Estes itens foram avaliados mediante escala de frequência de 7 pontos, sendo 0 (nenhuma vez), 1 (poucas vezes por ano), 2 (uma vez por mês), 3 (poucas vezes por mês), 4 (uma vez por semana), 5 (poucas vezes por semana), 6 (todos os dias).

4.4. Aplicação dos testes

Devido a pandemia de COVID-19, o retorno às aulas presenciais ocorreu de forma gradual e com rodízio, ou seja, em uma semana estiveram apenas 50% dos alunos presencialmente, enquanto os outros 50% assistiram às aulas em suas casas, e nas próximas semanas invertia-se as turmas. Portanto, para facilitar a comunicação, os alunos em conjunto com os docentes e a gestão, criaram grupos para cada turma através da rede *Whatsapp*, onde envia-se materiais e links. Como a possibilidade de ir à escola para aplicar os testes está prejudicada visto a situação sanitária, os questionários foram enviados em formato de formulários *Google* através da plataforma *Whatsapp*, para cada turma e para o grupo de professores e gestão. Os dados obtidos foram trabalhados com objetivo de entendermos como professores e alunos estão se sentindo após um ano e meio do ensino remoto e com o isolamento social. Ressalta-se que a coleta e análise de dados ficaram sob responsabilidade de ambas alunas envolvidas no projeto (Ana Clara Albertin Zucão e Kamila Regina de Souza).

4.5. Elaboração da Apostila

A partir dos dados obtidos com a aplicação dos testes, elaborou-se uma apostila, por meio do site “*Canva*”, intitulada “Relaxa e Não Estressa”, a qual aborda temas como o sistema nervoso, o efeito do estresse no organismo, e estilo de vida com objetivo de auxiliar na identificação do estresse e do que fazer na busca de um estilo de vida mais saudável quanto a saúde mental. A apostila foi organizada em quatro capítulos (1. Sistema Nervoso, 2. Estresse, 3. Síndrome de Burnout, 4. Estilo de vida) e sua organização foi pensada de forma que os conhecimentos possam se complementar, permitindo ao aluno a construção de uma linha de pensamento para a compreensão do todo. Ela está apresentada na subseção 5.3 deste trabalho e na íntegra, no Apêndice A.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Caracterização dos alunos

A escola estadual deputado Bady Bassit possui atualmente matriculados 213 alunos, dos quais, 53 responderam aos questionários de Maslach. Os alunos desta escola são, em maioria, de famílias de baixa renda e do entorno da escola, porém, com a mudança para modalidade integral, houve ingresso de alunos de outras regiões da cidade. Destes 53 alunos, 32,7% (N=17) se identificam como homens cis, 67,3% (N=35) como mulheres cis e 1,9% (N=1) como não-binário. As idades variaram de 15 a 19 anos sendo que 37,7% (N=20) dos participantes possuem 15 anos. As demais idades estão presentes na tabela abaixo (Tabela 1).

Tabela 1. Idades dos Participantes

Idades	Frequência	Porcentagem Válida	Porcentagem cumulativa
15	20	37,7	37,7
16	18	34,0	71,7
17	12	22,6	94,3
18	2	3,8	98,1
19	1	1,9	100,0
Total	53	100,0	

fonte: Elaborada pelas autoras

Quanto ao ano escolar, 62,3% (N=33) correspondem ao 1º ano do ensino médio, 28,3% (N=15) ao 2º ano e 9,4% (N=5) ao 3º ano (Tabela 2).

Tabela 2. Ano Escolar dos participantes

Ano Escolar	Frequência	Porcentagem Válida	Porcentagem cumulativa
1	33	62,3	62,3
2	15	28,3	90,6
3	5	9,4	100,0
Total	53	100,0	

fonte: Elaborada pelas autoras

5.1.1 Teste Maslach para Estudantes

De acordo com Maroco & Tecedero (2009), na versão original do questionário é possível calcular os scores de *exaustão*, *descrença* e *eficácia* somando as variáveis 0 (nenhuma vez), 1 (poucas vezes por ano), 2 (uma vez por mês), 3 (poucas vezes por mês), 4 (uma vez por semana), 5 (poucas vezes por semana) e 6 (todos os dias). Para melhor visualização dos resultados, os estudantes foram separados em percentis, de acordo com a tabela 3. Ainda de acordo com os autores, para se configurar o desenvolvimento da *síndrome de burnout* é necessário que simultaneamente o participante se encontre acima do percentil 66, apresentando, em nosso caso, score acima de 22,64 em *exaustão* e 16 em *descrença*, e abaixo do percentil 33 em *eficácia*, apresentando, em nosso caso, score abaixo de 15 e (Tabela 3).

Tabela 3. Percentil e Score dos Estudantes nas Subescalas Exaustão, Descrença e Eficácia.

		Exaustão	Descrença	Eficácia
N	Válidos	53	53	53
	Faltantes	0	0	0
Média		17,40	11,87	20,00
Desvio padrão		7,561	6,962	10,217
Percentil	10	7,00	1,00	4,40
	20	8,80	4,00	8,80
	30	13,00	9,00	15,00
	33	13,00	9,82	15,00
	40	15,20	10,00	19,00
	50	17,00	12,00	20,00
	60	21,40	14,40	22,40
	66	22,64	16,00	25,64
	70	23,80	16,80	28,40
	80	25,00	18,20	31,00
90	26,00	21,00	32,60	

fonte: Elaborada pelas autoras

Seguindo os valores de referência supracitados, 18 alunos se enquadram em exaustão, com *score* maior que 22,64; 19 alunos se enquadram em descrença, com *score* maior que 16 e 15 alunos se enquadram em eficácia, com *score* menor que 15. Ressalta-se que na subescala

exaustão e descrença, quanto maior o score, maior a dificuldade ou estado do participante em relação à variável, enquanto, na eficácia, quanto menor o score, maior o sentimento de insatisfação com seu desenvolvimento educacional. (Tabela 4).

Tabela 4. Frequência e Porcentagem de Alunos Negativos e Positivos para as Subescalas.

		Frequência	Porcentagem
Exaustão	Negativos	35	66
	Positivos	18	34
Descrença	Negativos	34	64,2
	Positivos	19	35,8
Eficácia	Negativos	38	71,7
	Positivos	15	28,3

fonte: Elaborada pelas autoras

Quanto à exaustão, 36,4% dos alunos do 1º ano (N=33) atingiram o score maior que 22,64. Assim como 13,3% do 2º ano (N=15) e 80% do 3º ano (N=5). Quanto à descrença, 30,3% dos alunos do 1º ano foram positivos, obtendo score acima de 16, assim como 33,3% do 2º ano e 80% do 3º ano. Quanto à eficácia, 27,3% dos alunos do 1º ano foram positivos, obtendo o score menor que 15, assim como 20% do 2º ano e 28,3% do 3º ano (Tabela 5).

Tabela 5. Porcentagem por Ano Escolar de Alunos Positivos e Negativos para as Subescalas

Subescalas		1º ano	2ºano	3ºano
		Porcentagem	Porcentagem	Porcentagem
Exaustão	Negativos	63,6	86,7	20
	Positivos	36,4	13,3	80
Descrença	Negativos	69,7	66,7	20
	Positivos	30,3	33,3	80
Eficácia	Negativos	72,7	80	71,7
	Positivos	27,3	20	28,3

fonte: Elaborada pelas autoras

Comparando-se os anos escolares, observa-se que o 3º ano apresentou resultados expressivos nas três subescalas. Levando-se em conta ser um ano de encerramento da vida escolar, preparação para vestibulares e/ou mercado de trabalho, entende-se que é uma etapa de pressão e insegurança para esses jovens, somado a isto, a pandemia, pode ser um fator que intensifica estes sentimentos, uma vez que ela alterou o cenário educacional e socioeconômico brasileiro.

Quanto à associação gênero e subescalas, nota-se que as mulheres apresentaram maiores porcentagens nas 3 categorias analisadas (Tabela 6).

Tabela 6. Porcentagem por Gênero para as Subescalas

Subescalas	Gênero	Porcentagem
Exaustão	Homem cis	11,8
	Mulher cis	42,9
Descrença	Homem cis	17,6
	Mulher cis	42,9
Eficácia	Homem cis	23,5
	Mulher cis	28,6

fonte: Elaborada pelas autoras

Os dados analisados acima consideram as respostas dos 53 alunos em cada subescala isoladamente. A partir do cruzamento das informações supracitadas, através da função *if* do programa estatístico *SPSS* (2003), verificamos quais alunos pontuaram simultaneamente as três subescalas, caracterizando assim, a *síndrome de Burnout*.

Desta análise, resultou em seis participantes, sendo destes, 5 que se identificam como mulheres e 1 não-binário. Quanto à idade, 2 possuem 15 anos, 3 possuem 17 e 1, 19 anos. Quanto ao ano escolar, 2 estão no 1º ano, 1 no 2º ano e 3 no 3º ano do ensino médio (Tabela 7).

Tabela 7. Gênero, Idade e Ano Escolar dos Alunos que se Enquadraram na *Síndrome de Burnout*

	Gênero		Idade			Ano Escolar		
	Mulher cis	Não-binário	15	17	19	1º	2º	3º
Frequência	5	1	2	3	1	2	1	3
Porcentagem	83,3	16,7	33,3	50	16,7	33,3	16,7	50

fonte: Elaborada pelas autoras

Os dados obtidos para os participantes que se enquadram na *síndrome de Burnout* corroboram com os resultados obtidos na análise individual de cada subescala, uma vez que novamente mulheres apresentaram porcentagens expressivas. Quanto ao ano escolar, o 3º ano também apresentou a maior porcentagem, assim como quando analisada individualmente. Esses resultados podem estar atrelados ao fato de que são impostos diversos papéis às mulheres, principalmente durante a pandemia, como, cuidar da casa e de seus possíveis irmãos, além das responsabilidades educacionais como estudar para vestibular, realizar atividades propostas pelos professores e/ou ingressar no mercado de trabalho.

5.2 Caracterização dos professores e gestão

O corpo docente é composto por 15 professores e a gestão é composta por 3 cargos, sendo, diretor, vice-diretor e coordenador. Dos docentes, 83,3% (N=10) responderam ao questionário, enquanto 16,7% (N=2) dos participantes refere-se à gestão. Quanto ao gênero, 75% (N=9) se identificam como mulheres cis e 25% (N=3) como homens cis.

5.2.1 CESQT aplicado aos Professores

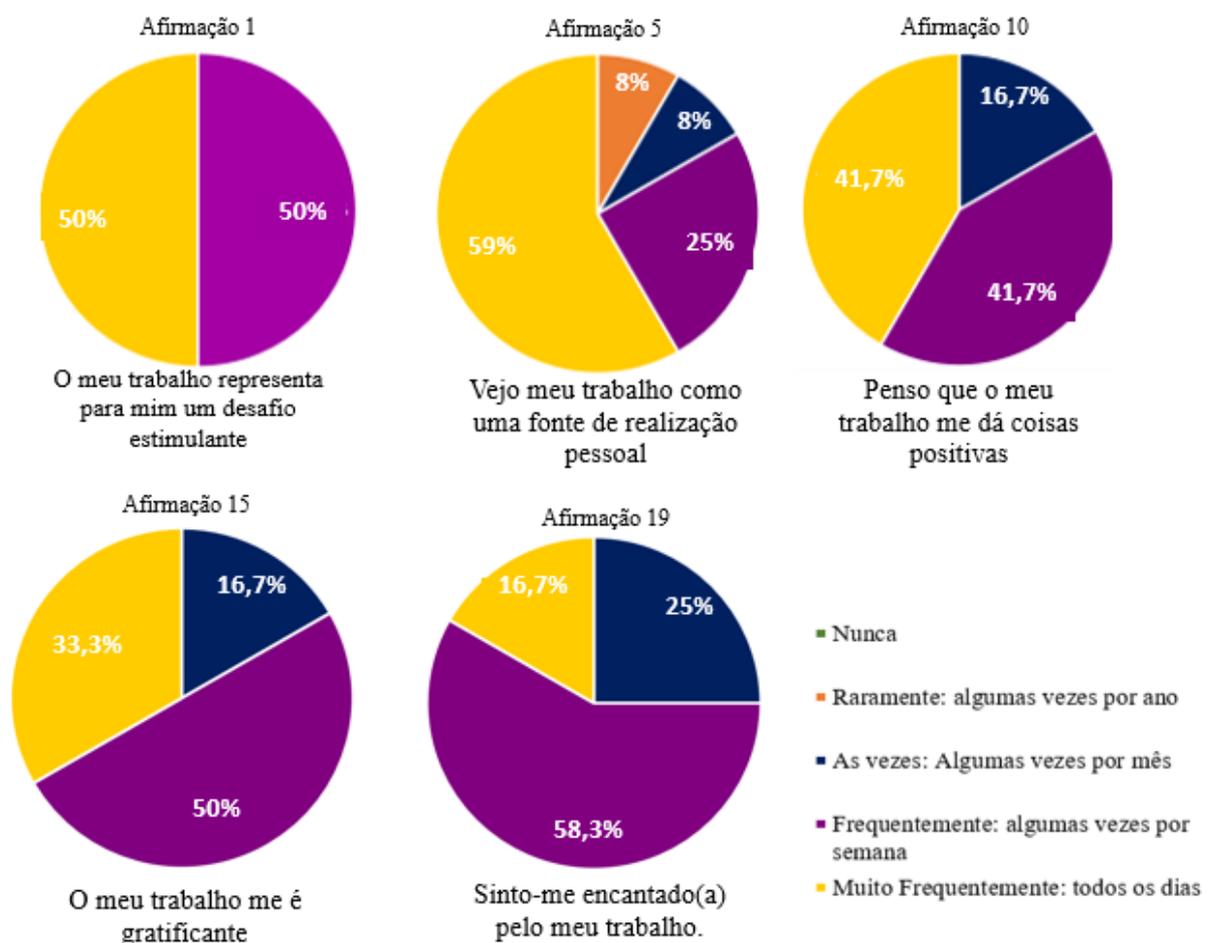
O CESQT (Cuestionário para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por El Trabajo) apresenta 20 itens distribuídos em quatro subescalas, sendo elas: Ilusão pelo trabalho, desgaste psíquico, indolência e culpa. A subescala “Ilusão pelo trabalho” integra as afirmações: 1 (O meu trabalho representa para mim um desafio estimulante), 5 (Vejo meu trabalho como uma fonte de realização pessoal), 10 (Penso que o meu trabalho me dá coisas positivas), 15 (O meu trabalho me é gratificante) e 19 (Sinto-me encantado(a) pelo meu trabalho). A subescala “Desgaste psíquico” integra as afirmações: 8 (Penso que estou saturado(a) pelo meu trabalho), 12 (Sinto-me pressionado(a) pelo meu trabalho), 17 (Sinto-me cansado(a) fisicamente pelo meu trabalho) e 18 (Sinto-me desgastado(a) emocionalmente). A subescala “Indolência” integra as afirmações: 2 (Não gosto de atender alguns alunos), 3 (Acho que muitos alunos são insuportáveis), 6 (Acho que os familiares dos alunos são uns chatos), 7 (Penso que trato com indiferença alguns alunos), 11 (Gosto de ser irônico(a) com alguns alunos) e 14 (Rotulo ou classifico os alunos segundo o seu comportamento). A subescala “Culpa” integra as afirmações: 4 (Preocupa-me a forma como tratei algumas pessoas no trabalho), 9 (Sinto-me culpado(a) por alguma das minhas atitudes no trabalho), 13 (Tenho remorsos por alguns dos meus comportamentos no trabalho), 16 (Penso que deveria pedir desculpas a alguém pelo meu comportamento no trabalho) e 20 (Sinto-me mal por algumas coisas que disse no trabalho).

As afirmações referentes à subescala “Ilusão pelo Trabalho” (Figura 1) tange as perspectivas individuais quanto à realização e gratificação pelo trabalho, assim como, sentir-se desafiado pelo mesmo. Podemos perceber pelos gráficos obtidos que a variável “Nunca” não foi selecionada pelos participantes, indicando que os professores e gestores conhecem a realidade desafiadora que a profissão impõe, o que corrobora com os resultados obtidos na primeira afirmação, na qual observa-se que 50% dos participantes afirmam que se sentem desafiados algumas vezes por semana e os outros 50% se sentem desafiados todos os dias. O

questionário que foi utilizado não define quais são estes desafios, entretanto, no período de observação de aulas e de ATPC (aula de trabalho pedagógico coletivo), foram discutidos pelos professores problemáticas como: baixa aderência dos discentes às aulas, a não execução de trabalhos solicitados, a falta de ferramentas para utilização na confecção de aulas e a evasão escolar.

As outras afirmações referem-se à realização, gratificação, encantamento e coisas positivas em relação à profissão. Nota-se que as variáveis “frequentemente” (algumas vezes por semana e “muito frequentemente” (todos os dias) apresentaram os maiores índices, indicando que, apesar dos desafios supracitados, os professores e gestores apresentam grande satisfação com o trabalho.

Figura 1. Subescala “Ilusão pelo Trabalho”



fonte: Elaborada pelas autoras

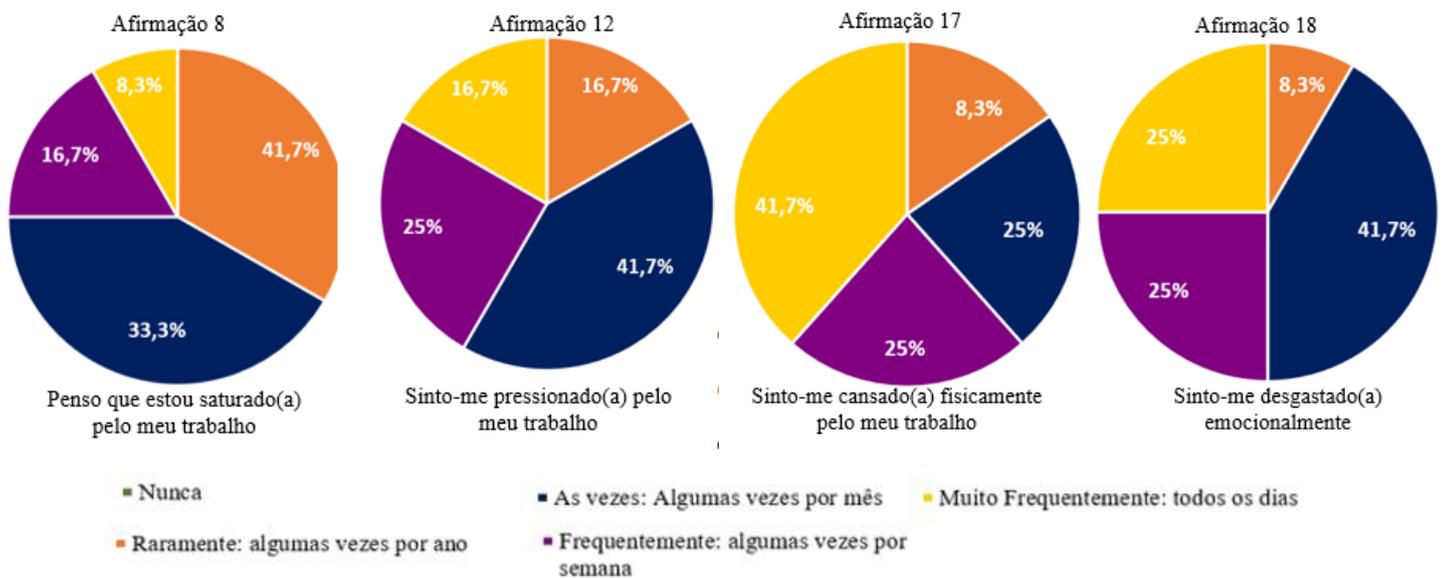
A subescala “desgaste psíquico” (Figura 2) aborda os níveis de saturação, pressão, cansaço e desgaste da profissão. Observa-se que nas afirmações 8 (saturação) e 12 (pressão), os índices “raramente”, “às vezes” e “frequentemente” apresentam maiores porcentagens,

indicando uma possível correlação entre elas, indicando que em pelo menos algum momento do mês, os professores e gestores se sentem pressionados e saturados.

Em consonância com as afirmações descritas no parágrafo anterior, as afirmações 17 (cansaço) e 18 (desgaste), apresentam índices que variam de “às vezes” a “muito frequentemente”, indicando que o cansaço está diariamente na rotina escolar, uma vez que o mesmo foi apontado em 41,7% dos participantes na categoria “muito frequentemente”.

O momento de maior pressão e saturação podem estar relacionados aos períodos de maior exigência burocrática, como finalização de bimestre (entrega de notas e faltas), períodos de busca ativa de alunos, entrega de relatórios e planos de aula, conselhos de classe, entre outras atividades. Além dessas atividades e de suas aulas regulares, os professores (escolas integrais) podem desempenhar outras funções pedagógicas como: atuar como PCA (professor coordenador de área), na função de realizar ATPA (aula de trabalho pedagógico de área), realizar reuniões de tutoria com os alunos, desenvolver eletivas semestrais em dupla com outro colega, ministrar aulas de outras disciplinas como projeto de vida e orientação de estudo. Tornando a carga de trabalho relativamente maior em comparação à uma escola regular.

Figura 2. Subescala “Desgaste Psíquico”



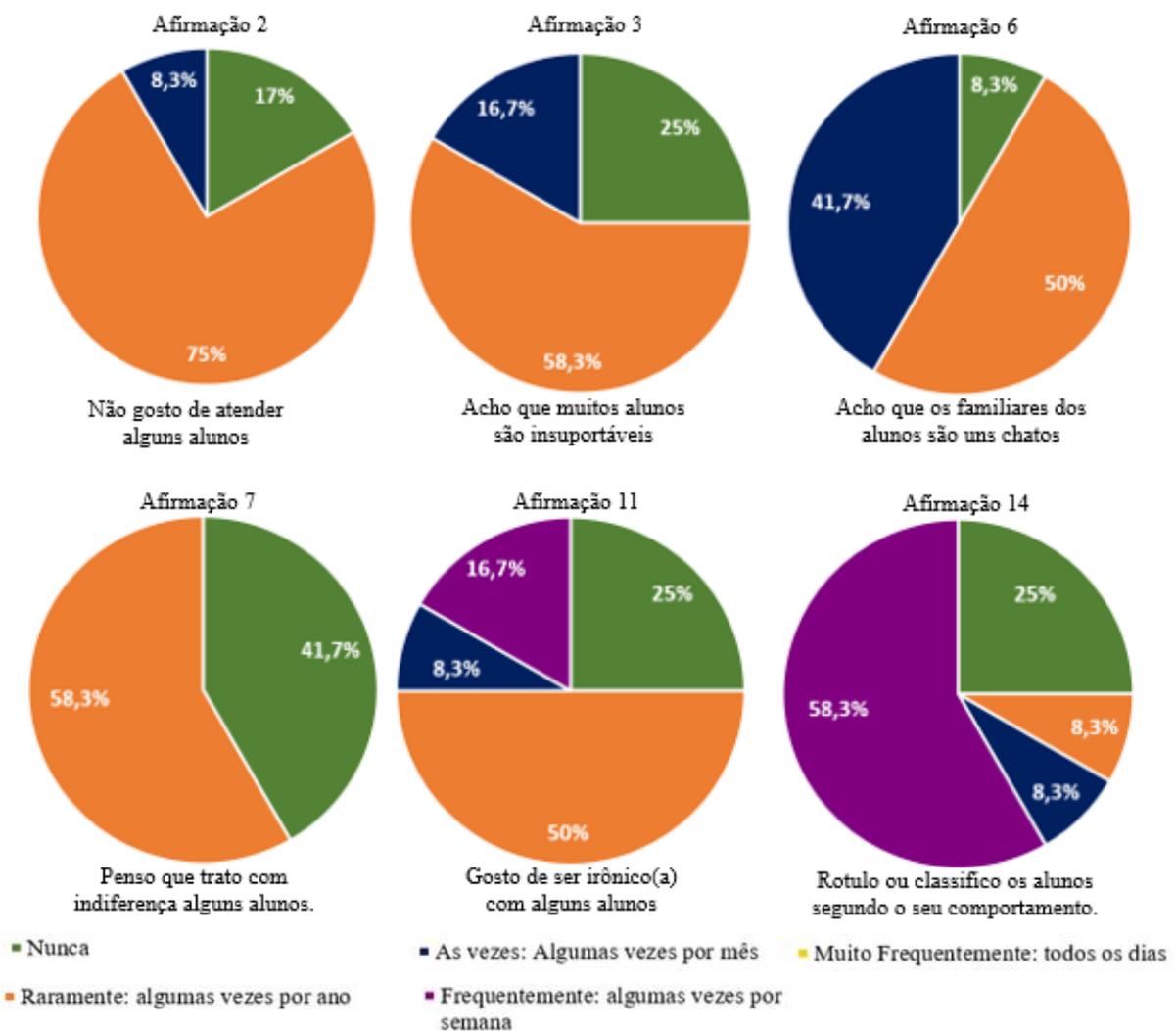
fonte: Elaborada pelas autoras

A subescala “indolência” (Figura 3), refere-se à relação aluno-professor na visão particular e individual do professor, que por estar submerso em sua realidade, pode não

enxergar seu padrão comportamental ou ainda, para responder ao questionário, ter se baseado no período pré-pandêmico.

Essa subescala foi a primeira a apresentar a variável “nunca”, pode-se notar que a variável “raramente” foi a que obteve maior expressividade nas afirmações 2 (não gostar de atender os alunos - 75%), 3 (achar os alunos insuportáveis - 58%), 6 (achar os familiares chatos - 50%), 7 (ser indiferente em relação aos alunos - 58,3%), 11 (gostar de ser irônico com os alunos - 50%). Na afirmação 6, 41,7% afirmaram que “às vezes” acham os familiares chatos, enquanto na questão 7, 41,7% afirmaram “nunca” serem indiferentes. Na afirmação 14, referente à rotular e classificar os alunos de acordo com o comportamento, 58,13% afirmaram o fazem “frequentemente”.

Figura 3. Subescala “Indolência”

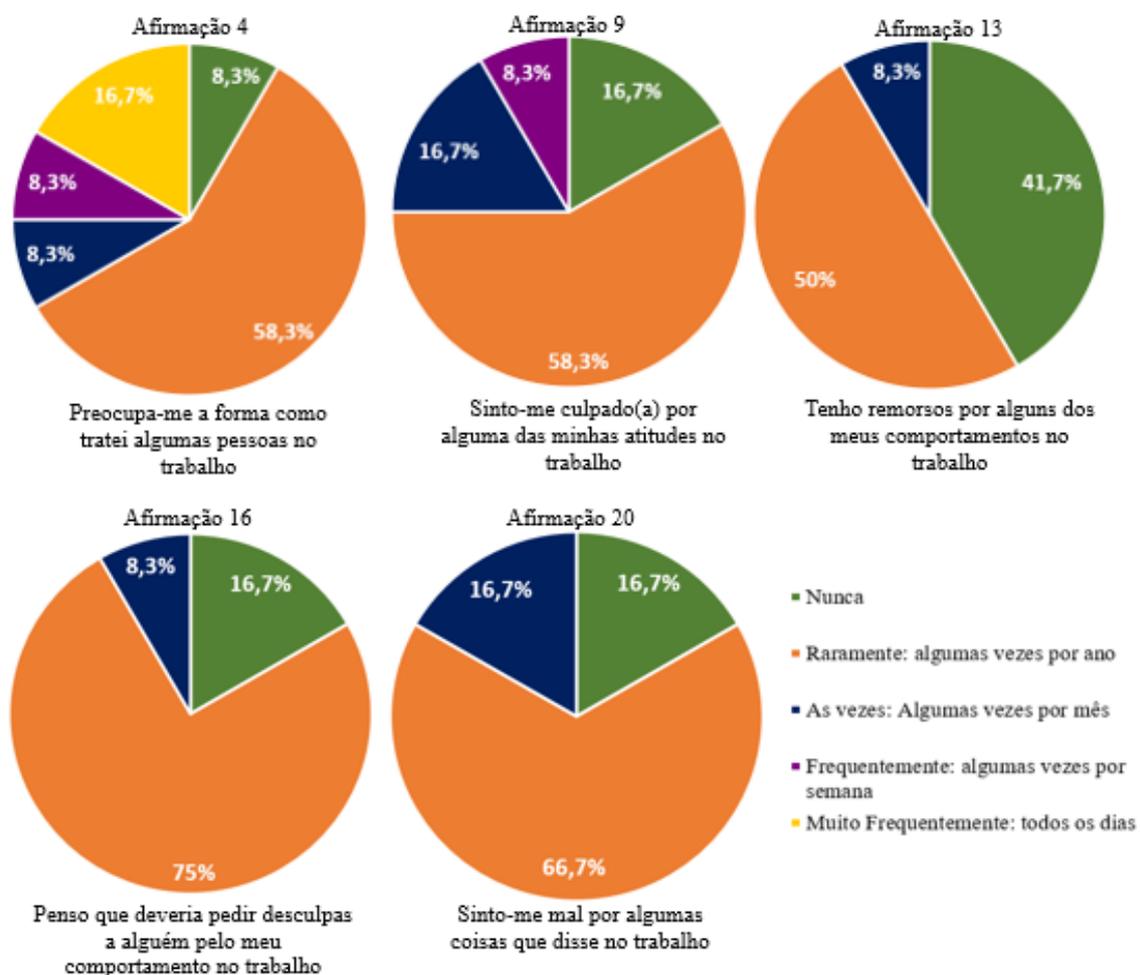


fonte: Elaborada pelas autoras.

A subescala “culpa” (Figura 4) refere-se ao relacionamento entre o professor e os demais profissionais que compõem a escola. Nessa subescala, a variável “às vezes” predomina em todas as afirmações. Na afirmação 4 (preocupo-me como tratei as pessoas no trabalho), a variável “às vezes” (58,3%) é seguida da “muito frequente” (16,7%), nas demais afirmações, a variável “nunca” tem a segunda maior expressividade.

Esses dados indicam um baixo sentimento de culpa por parte dos participantes em relação ao seu próprio comportamento no ambiente de trabalho. O questionário não define as situações onde os participantes deveriam se preocupar, sentir culpa e/ou remorso em relação a seu comportamento, assim, a resposta majoritária como “às vezes” e “nunca” podem se apresentar de forma ambígua, podendo ser entendidas como positivas ou negativas de acordo com a situação que eles trouxeram como justificativa para suas respostas no questionário.

Figura 4. Subescala “Culpa”



fonte: Elaborada pelas autoras

Até o momento, foram analisados os dados gerais divididos em suas respectivas subescalas. Quanto ao propósito do questionário, que é investigar a ocorrência da *Síndrome de Burnout* no corpo docente e gestão, os scores de cada variável foram analisados individualmente de acordo com a Tabela 8.

Tabela 8. "Scores" Individuais dos Particpante para cada Subescala do CESQT

Participante	Ilusão	Descrença	Indolência	Culpa
1- Professor	8	16	12	11
2- Gestão	15	5	5	5
3- Professor	19	8	5	5
4- Gestão	17	8	6	6
5- Professor	15	8	6	7
6- Professor	20	11	10	6
7- Professor	15	10	10	9
8- Professor	19	15	2	5
9- Professor	16	7	3	4
10- Professor	16	8	7	0
11- Professor	17	15	6	5
12- Professor	11	11	3	2

fonte: Elaborada pelas autoras

De acordo com Gil-Monte, Carlotto e Câmara (2010), para verificar o desenvolvimento de *Síndrome de Burnout*, os participantes devem demonstrar simultaneamente baixas pontuações na subescala “ilusão” (<2) e altas pontuações nas subescalas “desgaste psíquico”, “indolência” e “culpa” (≥ 2). Nos demonstrativos da tabela 3, observa-se que todos os indivíduos participantes apresentaram pontuação maior ou igual em “desgaste”, “indolência” e “culpa”, exceto o participante 10 na subescala “culpa”. No entanto, apesar dos índices estarem dentro do proposto pelo artigo, nenhum participante se enquadra simultaneamente nas 4 subescalas, visto que todos obtiveram *score* maior ou igual a 2 em “ilusão”, indicando que nos participantes desta pesquisa não houve desenvolvimento da síndrome.

5.3 Apostila

No capítulo 1 (Figura 5), intitulado “A Estrutura do Sistema Nervoso” foi abordado a divisão anatômica do sistema nervoso em sistema nervoso central e periférico, assim como os

constituintes e funções exercidas por cada região. O objetivo principal do capítulo é fazer com que o aluno consiga relacionar a região com suas funções, pois essa informação será necessária para compreender a fisiologia do estresse no organismo, assunto abordado no capítulo 3.

Figura 5. Estruturação do Capítulo 1. Estrutura do Sistema Nervoso



fonte: Elaborada pelas autoras

Para o capítulo 2 (Figura 6) o objetivo principal era que o aluno compreendesse como os estímulos são integrados e transmitidos para regiões diferentes do sistema nervoso, para isso focamos na estrutura neuronal e na transmissão do impulso nervoso.

Figura 6. Estruturação do Capítulo 2. Transmissão do Impulso Nervoso



fonte: Elaborada pelas autoras

Para o capítulo 3 (Figura 7), o objetivo foi introduzir e conceituar a definição de estresse, assim como entender como esse estado de resposta modifica a fisiologia do sistema nervoso, podendo acarretar diversas respostas de acordo com a intensidade e frequência do evento estressor. Além disso, ressaltamos neste capítulo o que acontece quando esse estado se torna diário, esclarecendo o que é e a possibilidade do desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Figura 7. Estruturação do Capítulo 3. Estresse

03. Estresse

Em algum momento da sua vida você já deve ter usado o termo estressado para definir seu humor em determinadas situações do cotidiano. mas será que você sabe realmente reconhecer e identificar o estresse??

O termo estresse foi cunhado na área da saúde em 1936 pelo fisiologista canadense Hans Selye. O estresse é uma resposta do organismo causada por alterações psicológicas e fisiológicas no organismo (LIPP et al., 2002).

Tais alterações são ocasionadas ao o se confrontar uma situação de mudança, de novidade, que podem ser tanto positivas como negativas. Dessa forma o estresse é ocasionado pela necessidade de adaptação àquela circunstância e não pela causa da tensão em si (LIPP et al., 2002).

Pensando bem, a adolescência, transição entre infância e a vida adulta, pode ser bem estressante, são tantas mudanças físicas, psicológicas, novas responsabilidades e necessidades. Todos esses pontos podem estressar.

Mas o que está acontecendo no nosso cérebro nesses momentos??

A resposta ao estresse é mediada pelo sistema nervoso autônomo (SNA). Entre as vias ativadas nesses momentos, tem-se o eixo hipotálamo-hipofise-adrenal que ocorre na liberação e secreção de catecolaminas, como a adrenalina, e glicocorticóides, como o cortisol, também conhecido como a hormônio do estresse, uma vez que tem sua concentração aumentada nessas situações (CORTEZ, SILVA, 2007; MARGIS et al., 2005).

O hipotálamo é responsável por manter a homeostasia, isto é, o equilíbrio do metabolismo. Esse região controla o sistema endócrino (hormonal), agindo diretamente sobre a Hipófise.

A hipófise é considerada a "glândula mestra" pois controla a maioria das glândulas endócrinas do organismo. Entre elas, a glândula adrenal (ou seja, renais), ativadas secreta dois tipos:

As Adrenais produzem as catecolaminas (adrenalina e noradrenalina), os glicocorticóides (cortisol) e mineralocorticóides.

Estressores

Estressores são eventos que estimulam, provocam ou conduzem ao estresse. Eles podem ser eventos (MARGIS et al., 2005):

Dependentes: Dependem da forma como o sujeito se coloca em suas relações interpessoais e se relaciona com o meio.

Independentes: São aqueles que fogem do controle do sujeito, sendo muitos vezes inevitáveis.

Pode-se dizer então que a resposta ao estresse é dada pela percepção do indivíduo quanto à sua capacidade de responder a uma demanda do meio (MARGIS et al., 2005). Uma vez que os eventos estressores podem causar alterações tanto comportamentais como fisiológicas (JOCA; PADOVAN; GUIMARÃES, 2005).

O estresse, pode, portanto, ser dividido em três fases distintas de acordo com a resposta desencadeada (CORTEZ, SILVA, 2007; MARGIS et al., 2005). Essas fases são:

- 1) Fase de Alerta
- 2) Fase de Resistência
- 3) Fase de Exaustão

Na fase de alerta, portanto é ativado o SNA, que desencadeará a secreção das catecolaminas. Essa fase coloca o corpo em estado de alerta e também de análise. Nosso cérebro utiliza a história pessoal, como experiências e aprendizagens passadas para compreender a situação e tentar predir ações.

A fase de resistência inicia horas depois do evento estressor e resulta em respostas que podem ser enfrentamento, aceitação e passividade. Sua ação depende da ativação do eixo hipotálamo-hipofise-adrenal. Veja a seguir como esse eixo funciona.

O eixo hipotálamo-hipofise-adrenal funciona da seguinte maneira:

- O hipotálamo secreta o **ACTH (hormônio liberador de corticóides)**, que estimula a hipófise a secretar o **ACTH (hormônio adrenocorticotrófico)**.
- O ACTH estimula a hipófise a secretar o **ACTH (hormônio adrenocorticotrófico)**, que estimula a hipófise a secretar o **ACTH (hormônio adrenocorticotrófico)**.
- O ACTH estimula a hipófise a secretar o **ACTH (hormônio adrenocorticotrófico)**, que estimula a hipófise a secretar o **ACTH (hormônio adrenocorticotrófico)**.

O ACTH estimula a hipófise a secretar o **ACTH (hormônio adrenocorticotrófico)**, que estimula a hipófise a secretar o **ACTH (hormônio adrenocorticotrófico)**.

O ACTH estimula a hipófise a secretar o **ACTH (hormônio adrenocorticotrófico)**, que estimula a hipófise a secretar o **ACTH (hormônio adrenocorticotrófico)**.

O ACTH estimula a hipófise a secretar o **ACTH (hormônio adrenocorticotrófico)**, que estimula a hipófise a secretar o **ACTH (hormônio adrenocorticotrófico)**.

Resposta ao Estresse

1. Fase de alerta: Ocorre ao entrarmos em contato com um agente estressor e normalmente é uma fase curta. Entre os sintomas dessa fase, podemos citar:

- Batimento cardíaco
- Dor de estômago
- Respiração ofegante
- Visão turva
- Músculos tensos
- Problemas com a memória
- Mãe não organizada
- Concentração ruim

2. Fase de resistência: É caracterizada pela tentativa do corpo retornar ao equilíbrio, neste caso, o organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo. Pode ser simulada por:

- Exercício
- Inteligência emocional

3. Fase de exaustão. Nesta fase pode surgir diversos comprometimentos físicos em forma de doença. A seguir tem-se alguns exemplos:

- Falta de sono
- Enxaque
- Apatia

Agem em processos de multiplicação e diferenciação celular, e em alterações da atividade eletrofisiológica do organismo, além de atuarem em pontos específicos do sistema límbico, região do cérebro responsável pelas emoções e comportamentos sociais.

O cortisol atua:

- na diminuição de anticorpos,
- no ritmo circadiano do organismo,
- na redução de proteínas celulares,
- no combate a inflamações e reações alérgicas,
- na mobilização de ácidos graxos para o sangue,
- metabolismo de carboidratos, aumentando a taxa de glicose sanguínea: energia para fugir.

A fase de exaustão ocorre pela permanência do evento estressor, ou por sua alta frequência de ocorrência, dessa forma os níveis de cortisol permanecem elevados por muito tempo. Em sua quantidade normal, o cortisol é benéfico, mas em concentração elevada pode ser prejudicial. Nessa fase surge os sintomas de adocescimento pela não adaptação.

Síndrome de Burnout

A síndrome de Burnout (dos termos em inglês: Burn = queima; out = exterior) é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações desajustadas.

A síndrome de Burnout pode apresentar sintomas variados como:

- Cansaço excessivo, físico e mental
- Insônia
- Dificuldade de concentração
- Fadiga
- Alterações nos batimentos cardíacos.

Muitos desses sintomas surgem de forma leve, trazendo a ideia de que pode ser passageiro, porém, é necessário dar atenção para evitar possíveis complicações.

Diagnóstico

O diagnóstico é feito por profissionais especialistas como psicólogos e psiquiatras após análises clínicas do paciente. É muito importante a identificação do problema para que haja a melhor escolha para o tratamento, de acordo com cada caso.

No SUS (Sistema Único de Saúde) há a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) que está apta a oferecer, de forma universal e gratuita, todo o tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso.

SUS

fonte: Elaborada pelas autoras

O capítulo 4 (Figura 8) se intitula “Estilo de Vida”, nele abordamos o impacto da pandemia do COVID-19 em nossa saúde mental, elencando fatores e atividades que podem servir como meios de alívio do estresse e da ansiedade.

Figura 8. Estruturação do Capítulo 4. Estilo de Vida

04. Estilo de vida

A pandemia de COVID-19 atingiu praticamente todas as pessoas e o isolamento social, como medida para evitar o vírus, fez com que toda nossa rotina se alterasse.

Durante esse período, ficamos recolhidos em nossas casas e com aqueles que nelas também moram, o tempo todo.

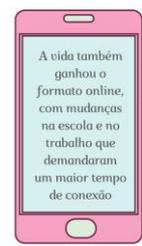
Então como esse período afetou a sua saúde e principalmente sua **saúde mental**?

Um estudo realizado pela UNIFESP e publicado em Maio/21 nos reporta alguns aspectos importantes a serem analisados

Essa pesquisa ocorreu em São Paulo, e identificou que os fatores “tempo de tela” e “inversão de sono” afetaram a saúde mental durante a pandemia.

A vida também ganhou o formato online, com mudanças na escola e no trabalho que demandaram um maior tempo de conexão

Stay HOME


E você deve estar se questionando... “Mas não são só esses fatores que afetaram a minha saúde mental.”

Falta de ferramentas para assistir e acompanhar as aulas, o excesso de atividades na tentativa de suprir o presencial, a falta dos amigos e colegas, estar isolado em casa todos os dias, problemas financeiros

E esses são apenas alguns que aparecem em diversos estudos sobre a educação durante a pandemia! A realidade é ainda mais profunda.







O exercício físico como aliado

Precisamos conversar sobre medidas **cientificamente comprovadas** que possam **auxiliar** à lidar com o estresse e ansiedade

E o exercício físico é uma delas!

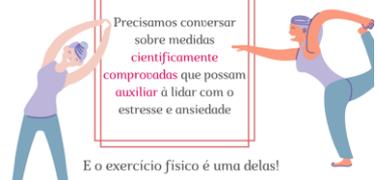
Você já ouviu falar de **endorfina**?

ENDORFINA
hormônio do “prazer” e “felicidade”

A endorfina é um hormônio peptídico produzido pela hipófise que circula pelo sangue

É secretado no momento em que o corpo precisa de um **analgésico** (resposta ao estresse físico ou emocional), revertendo essa **situação de incômodo** para uma **sensação de euforia**.

Também possui a função de proteger o indivíduo de possíveis transtornos psicológicos e físicos estressores da vida diária





Qual a relação entre endorfina, saúde mental e exercício físico?

O nosso corpo produz **naturalmente** a endorfina a partir dos aspectos presentes na página anterior, porém, é possível **estimular fisicamente** (ingestão de um alimento que você goste muito, na atividade sexual, em exercícios físicos) o seu organismo a produzir mais, trazendo essa sensação de prazer.

Entretanto, observe que os níveis de endorfina irão **aumentar** dependendo da **intensidade do exercício**, mostrando a importância da **prática sadia** de atividade física!

Como dito anteriormente, a endorfina tem **efeito analgésico**, promove **sensação de prazer**, **bem estar** e **melhora no humor**; portanto, ela atua sob o estado de **tensão do corpo**, sendo **benéfica** ao combate do **estresse e ansiedade**.

O estudo que traz todas essas informações, afirma através de diversos autores que: **a atividade física é um dos mais poderosos efetivos métodos para reduzir a ansiedade!**




Mas afinal... apesar de todos buscarmos melhorar nossa qualidade de vida, o que de fato faz parte de uma vida saudável??

Segundo Minajo, Hartz e Buss, 2000:

“Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar.”

Além disso, a qualidade de vida está relacionada aos aspectos socioambientais e de **políticas públicas** como o acesso à saúde, educação, lazer, condições adequadas de moradia, remuneração, segurança, entre outros...





Por fim, o equilíbrio é tudo!!!

Cada indivíduo é um ser único, que carrega consigo experiências, realidades e vivências, e portanto gostos, objetivos e visões de vida diferentes. Além da atividade física, citada aqui como meio de alívio do estresse devido a liberação da endorfina, muitos podem encontrar prazer e distração em outras atividades como assistir um filme, ouvir uma música, dançar, sair com os amigos, jogar videogame ou um futebol no final de semana.

Nossa intenção com essa apostila é demonstrar os efeitos do estilo de vida atual sobre nosso corpo e suas consequências, salientando que o equilíbrio entre nossas obrigações diárias com momentos de lazer é importante para uma saúde mental saudável. Outro ponto importante que queremos salientar aqui, é que nossos sentimentos são importantes e lidar com eles tem grande impacto em nosso estilo de vida, e, se necessário, há profissionais que podem nos ajudar durante esse processo. Ninguém precisa dar conta de tudo sozinho !!



fonte: Elaborada pelas autoras

A apostila pode ser lida na íntegra no Apêndice 1 deste trabalho e também digitalmente no endereço eletrônico:

https://www.canva.com/design/DAEirSHOLA/Wh_W2gRE4CHmU5xJedUDkw/view?utm_content=DAEirSHOLA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton

6 CONCLUSÃO

Nosso estilo de vida em relação ao trabalho, estudos e relacionamentos foi alterado pelo isolamento social, prática necessária para se evitar o contágio do vírus causador da pandemia de COVID-19. A escola, antes vista como um ambiente de saberes e socialização, precisou adotar a modalidade de ensino remoto, para que as perdas na área educacional fossem minimizadas. Ressalta-se que, para o ensino remoto, fatores como acesso à internet ilimitada e às ferramentas (computador, microfone, câmera, celular) são necessários. Entretanto, observa-se uma profunda desigualdade no país, onde 5 milhões de estudantes não podem acessar essa modalidade (TOKARNIA, 2021). Somando-se a isso, fatores como insegurança alimentar, condições adequadas de moradia, remuneração e entre outros problemas sociais se mostram como fatores estressores, que afetam de forma diferente as classes sociais.

Em especial, no caso dos alunos da Escola Estadual Deputado Bady Bassitt, no ano de 2021, a taxa de evasão escolar atingiu 29%, sendo todos justificados pela necessidade de trabalho. Ainda, dos 213 alunos atualmente matriculados, 8% não estão frequentando a escola com também a justificativa de trabalho e que como as aulas voltaram a ser presenciais, não podem retornar à escola no momento.

Os dados obtidos ao longo da pesquisa demonstram que tanto os alunos quanto os professores apresentaram índices de desgaste psíquico e exaustão significativos e que apesar da *Síndrome de Burnout* ter sido constatada em apenas seis alunos, os resultados individuais das subescalas, nos testes de Maslach e CESQT, corroboram com os dados gerais, assim se persistentes, esses sinais podem desencadear no futuro, a síndrome.

7 ORGANIZAÇÃO DA CARGA HORÁRIA DAS ATIVIDADE DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO.

7.1 Atividade de observação (40h):

A carga horária obrigatória de observação foi cumprida no primeiro e segundo trimestre de 2021. As estagiárias cumpriram um total de 40h.

7.2 Organização dos plantões (40h):

As estagiárias realizaram plantões de dúvidas semanais para os alunos, totalizando 20 horas de aplicação e 20h para preparação das atividades.

7.3 Preparação de Material Auxiliar (30h)

As alunas estagiárias auxiliaram a professora supervisora na elaboração de materiais auxiliares para uso na sala de aula durante as observações, sendo utilizado um total de 30h.

7.4 Análise documental (30h):

As estagiárias realizaram a análise crítica dos decretos e resoluções relacionados à educação que foram implementados durante a pandemia. Sendo eles, o decreto nº 64.864 de 16 de março de 2020; A resolução SEDUC de 18 de março de 2020 - homologação do ensino a distância; A resolução SEDUC 44 de 20 de abril de 2020 - reorganização e replanejamento do calendário e atividades escolares; O decreto nº 65.597 de 26 de março de 2021. Cumprindo desta forma 30h de análise.

7.5 Confeção material didático (70h):

As estagiárias utilizaram 70 horas para confecção da apostila “Relaxa e não Estressa” sendo essas horas divididas em levantamento bibliográfico, análise, confecção e correção.

7.6 Orientação (50h)

Cumpriu-se 50 horas de orientação distribuídas entre os orientadores. Sendo estas horas:

- Supervisora de Ensino: 30 horas
- Orientador da Área Específica: 15 horas
- Supervisor da Área de Educação: 5 horas

7.7 Elaboração do Relatório Final (60h)

Por fim, as estagiárias cumpriram 60 horas referentes à elaboração do relatório final estágio supervisionado.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Estresse**. 2015. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em:
<https://bvsmms.saude.gov.br/dicasensaude/2068estresse#:~:text=O%20que%20%C3%A9%3A%20provocando%20altera%C3%A7%C3%B5es%20f%C3%ADsicas%20e%20emocionais.>
 Acesso em: 18 jan. 2021.
- CARLOTTO, M. S.; PALAZZO, L. S.. Síndrome de *burnout* e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 22, n. 5, p. 1017-1026, Maio 2006.
 Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2006000500014&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 06 abr. 2021
- CENTERS OF DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). **Quarentena e Isolamento**. 2017.
 Disponível em:<<https://www.cdc.gov/quarantine/index.html>>. Acesso em: 17 jan. de 2021.
- CIPRIANO, J. A.; ALMEIDA, L. C. C. S. **Educação Em Tempos De Pandemia: Análises E Implicações Na Saúde Mental Do Professor E Aluno**. EDUCAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA: ANÁLISES E IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL DO PROFESSOR E ALUNO. **Anais...2020**
- CORTEZ, C. M.; SILVA, D. Implicações do estresse sobre a saúde e a doença mental. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 36, n. 4, p. 96–108, 2007.
- CRUZ, P.; BORGES, J. M.; FILHO, O. N. Nota técnica: ensino a distância na a educação básica frente à pandemia da covid-19. **Todos Pela Educação**, p. 19, 2020.
- DUTRA, J. L. C.; CARVALHO, N. C. C.; SARAIVA, T. A. R. Os Efeitos da Pandemia de Covid-19 na Saúde Mental das Crianças. **Pedagogia em Ação**, v. 13, n. 1, 2020.
- FERREIRA, M.; NELAS, P. B. Adolescências... Adolescentes... **Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health**, v. 0, n. 32, p. 141–162, 2016.
- FRANÇA, A. C. L., & RODRIGUES, A. L. **Stress e Trabalho: Uma abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas, 1999
- GARRIDO, R. G.; RODRIGUES, R. C. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. **J. Health Biol. Sci.** (Online), v. 8, n. 1, p. 1–9, 2020.
- GIL-MONTE, P. & CARLOTTO, M. & CÂMARA, S.. Validação da versão brasileira do "Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo" em professores. **Revista De Saude Publica**, 44,2010.
- GOODMAN, R. The strengths and difficulties questionnaire: a research note. **J Child Psychol Psychiatry**; 38:581-6, 1997.

- GUGLIELMI, R. S., & TATROW, K.. Occupational stress, *burnout*, and health in teachers: a methodological and theoretical analysis. **Review of educational research**, 68 (1), 68-69, 1998.
- JOCA, S. R. L.; PADOVAN, C. M.; GUIMARÃES, F. S. Estresse, depressão e hipocampo. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 25, n. suppl 2, p. 46–51, 2003..
- LIMA, S. O. et al. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 46, p. e4006, 2020.
- LIPP, M. E. N. et al. O estresse em escolares. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 6, n. 1, p. 51–56, 2002
- LIPP, M. E. N. Theme Theory of Recurrent and Chronic Stress. p. 82–93, 2006.
- MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, p. 65–74, 2003.
- MAROCO, J., TECEDEIRO, M. Inventário de Burnout de Maslach para estudantes portugueses. **Psicologia, Saúde e Doenças**, vol. 10, n. 2, pp. 227-236, 2009.
- MASLACH C, JACKSON SE. **The measurement of experienced *Burnout***. Journal of Occupational Behavior; 2:99-113, 1981
- MCEWEN, B. S. Stressed or stressed out: What is the difference? **Journal of Psychiatry and Neuroscience**, v. 30, n. 5, p. 315–318, 2005.
- MEYER, J. S. Biochemical effects of corticosteroids on neural tissues. **Physiological Reviews**, v. 65, n. 4, p. 946–1020, 1985.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE, Brasil. Especial: Doença pelo coronavírus 2019. **Boletim Epidemiológico**. 6 abr 2020. Disponível em:<<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/Abril/06/2020-04-06---BE7---Boletim-Especial-do-COE---Atualizacao-da-Avaliacao-de-Risco.pdf>> Acesso em: 17 de janeiro de 2021
- SILVA, E. Efeitos do estresse crônico em áreas do cérebro. **Revista Eletrônica da Estácio Recife**, v. 1, n. 1, 2015.
- SILVA, J. K. DA et al. A relação entre a infecção por coronavírus e susceptibilidade a transtornos mentais e o risco de suicídio: o que a literatura tem evidenciado? **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 8, n. 1, p. 1, 2020.
- SPSS. SPSS. Chicago: SPSS Inc. 2003.
- TASSARA, I. G. et al. Prevalência de sintomas psicológicos em tempos de isolamento social / Prevalence of psychological symptoms in times of social isolation. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 1295–1309, 2021.

TOKARNIA, Mariana. **Mais de 5 milhões de crianças e adolescentes ficaram sem aulas em 2020**. 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/educacao/noticia/2021-04/mais-de-5-milhoes-de-criancas-e-adolescentes-ficaram-sem-aulas-em-2020>. Acesso em: 06 dez. 2021.

APÊNDICE A – Apostila “Relaxa e Não Estressa”

unesp 

Relaxa e



Não Estressa

Sobre os Autores



Ana Clara Albertin
Zucão



Kamila Regina de
Souza

Nós somos alunas de Ciências Biológicas na modalidade licenciatura pela UNESP campus de São José do Rio Preto (IBILCE). Acreditamos no caráter transformador da educação e na sua importância para construção de uma sociedade cada vez mais democrática e crítica e esperamos poder contribuir um pouco para isso.



Dr. Raul Aragão Martins

Graduado em Psicologia pela Centro Universitário Salesiano de São Paulo - UNISAL (Câmpus de Lorena) (1977), Mestre (1986) e Doutor (1991) em Psicologia pela Fundação Getúlio Vargas - RJ. Livre-Docente em Psicologia da Educação pela Universidade Estadual Paulista - UNESP (2006).

Atualmente é professor associado do Dept. Educação do Instituto de Biociências, Letras e Ciências Exatas da Universidade Estadual Paulista - IBILCE/UNESP (Campus de São José do Rio Preto). Credenciado como orientador e docente no Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Filosofia e Ciências da UNESP (Campus de Marília). Tem experiência na área de Psicologia, com ênfase em Desenvolvimento Social e da Personalidade

Como a apostila nasceu?

Fruto de um trabalho de conclusão de curso desenvolvido durante a pandemia de covid-19, a apostila "Relaxa e Não Estressa" nasceu como forma de explicar o funcionamento do sistema nervoso de uma forma simplificada e dos efeitos do estresse sobre ele.

A pandemia de covid-19 teve seu início no ano de 2020 trazendo consigo medidas preventivas como o isolamento social. Com elas, mudanças significativas nas relações profissionais e interpessoais foram estabelecidas.

Nesse novo cenário, as escolas se viram fechadas e a educação a distância passou a ser vista como uma alternativa para minimizar o isolamento, mantendo a interação aluno- professor. No entanto, apesar da alternativa viável, é no meio escolar que alunos, principalmente os adolescentes, estabelecem vínculos e vivenciam as transformações físicas e psicológicas características da idade ao lado de seus pares.

Todos esses eventos somados, como as mudanças da adolescência, a pandemia e todas as mudanças geradas por ela podem ser considerados eventos estressores e, por vivenciarmos cotidianamente essa realidade, podemos não nos darmos conta que estamos constantemente sob efeito do estresse e/ou esgotados.

Dessa forma convidamos vocês a lerem o nosso conteúdo e que ele possa trazer informações e reflexões sobre nosso modo de vida contemporâneo .



Sumário

01. Estrutura do Sistema Nervoso

02. Transmissão do Impulso Nervoso

03. Estresse

04. Estilo de Vida



O sistema nervoso controla e integra as atividades funcionais de órgãos e sistemas. Essa integração permite que respondamos a mudanças que ocorrem em nosso ambiente externo e interno (ROSS; PAWLINA, 2016)

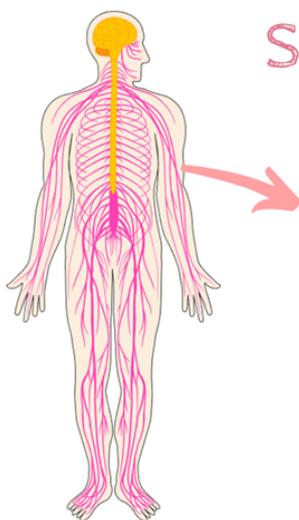
Anatomicamente ele pode ser dividido em :

Sistema Nervoso Central (SNC)

- É composto pelo encéfalo e medula espinal.

O encéfalo (cérebro) é responsável por receber, processar e integrar as informações sensoriais que recebemos do meio externo e interno ao organismo, enviando, como resposta, comandos para se iniciar ou encerrar uma atividade.

A medula espinal, por sua vez, é responsável pela passagem de informações sensoriais da periferia do corpo para o encéfalo e de informações motoras do encéfalo para periferia



Sistema Nervoso Periférico (SNP)

É composto por gânglios e corpos celulares que estão localizados fora da região do encéfalo.

O SNP, é ainda composto pela divisão somática e autônoma

Divisão Somática

Controla as atividades voluntárias

Possui neurônios sensoriais e neurônios motores, estes últimos controlam os músculos esqueléticos.

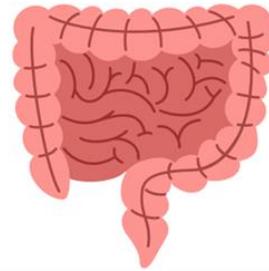


X

Divisão Autônoma

Controla as atividades involuntárias (ex. batimento do coração, peristaltismo do intestino)

Possui apenas neurônios motores.



A divisão autônoma é ainda subdividida em:



Divisão Simpática

Coloca o corpo em condição de enfrentar situações de perigo ou de emergência, como a fuga de um predador

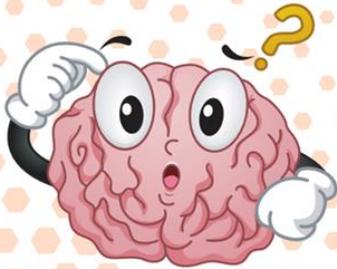
Coloca o organismo em uma situação de menor **consumo de energia**, como o que acontece durante o **repouso**



Divisão Parasimpática

Para começar esse capítulo precisamos pensar sobre algumas questões:

1. Como o cérebro recebe e integra as informações e ainda transmite uma resposta???

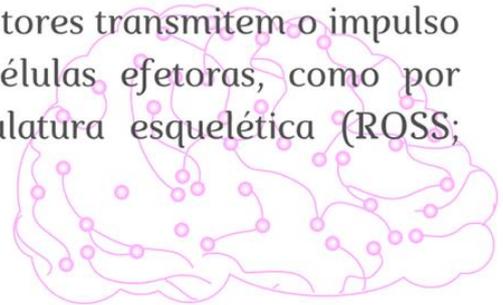


2. Essa resposta é transmitida seguindo um sentido específico ou é aleatória???

3. O que permite uma resposta ativar ou inibir uma ação???

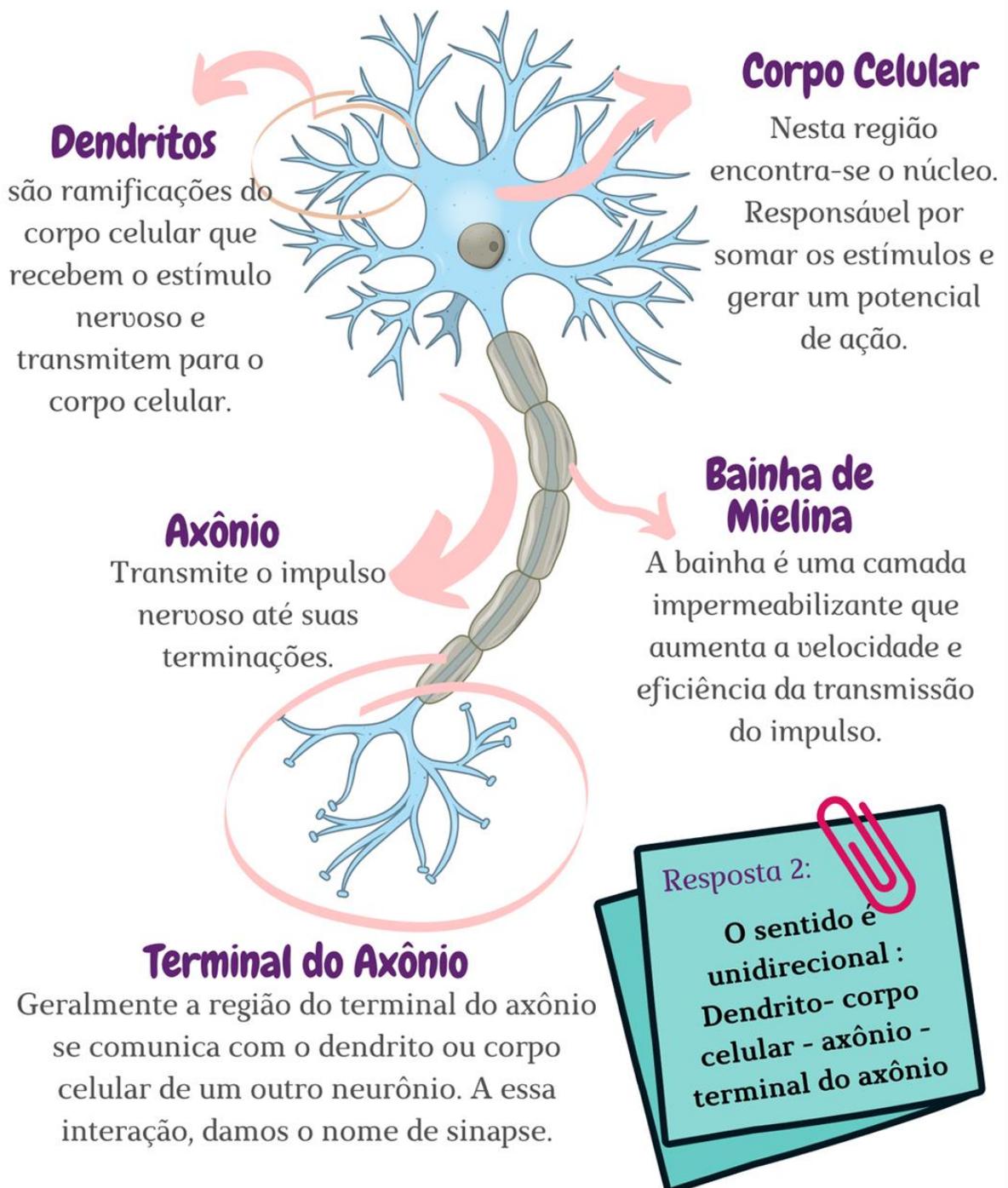
Em resposta à primeira pergunta, temos que o neurônio é a unidade funcional do sistema nervoso. Essa célula é especializada em conduzir impulsos elétricos de uma parte do sistema nervoso para outra. Essas células possuem um formato estrelado e está disposta em um rede integrada, na qual, os pontos de comunicação entre os neurônios recebe o nome de sinapse (ROSS; PAWLINA, 2016).

Os neurônios sensitivos transmitem impulsos de receptores para o SNC enquanto os neurônios motores transmitem o impulso do SNC ou dos gânglios para as células efetoras, como por exemplo, para as células da musculatura esquelética (ROSS; PAWLINA, 2016).



Organização do Neurônio

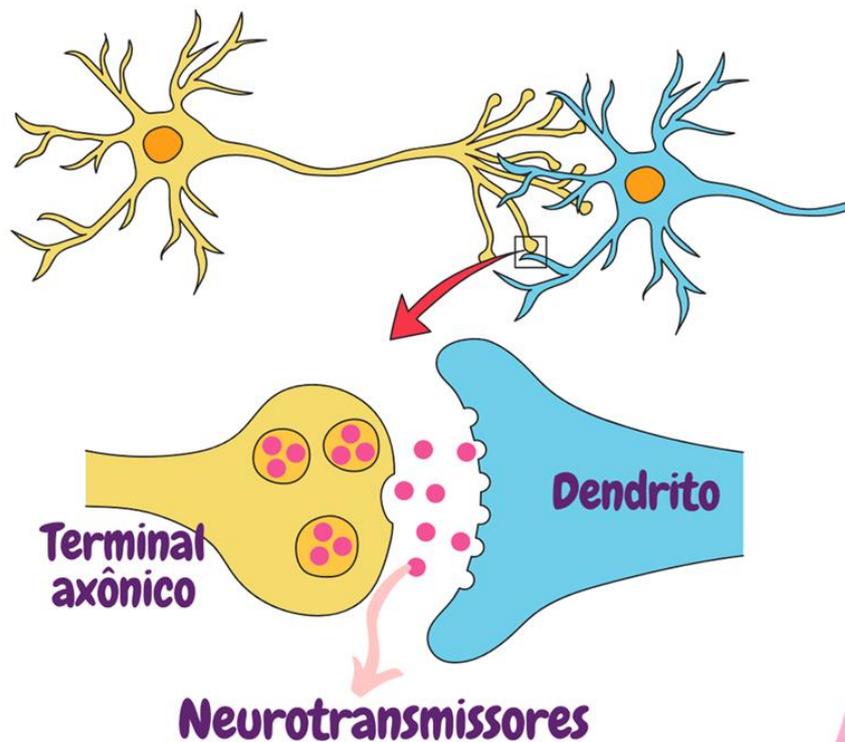
Os componentes funcionais de um neurônio incluem: dendritos, corpo celular e axônio (ROSS; PAWLINA, 2016)



Sinapses

As sinapses são junções especializadas entre neurônios, que facilitam a transmissão dos impulsos de um neurônio (pré-sináptico) para outro neurônio (pós-sináptico) (ROSS; PAWLINA, 2016)

As sinapses elétricas, comuns nos animais invertebrados, permitem a passagem direta do impulso entre uma célula e outra, já a sinapse química, representada abaixo, depende da liberação de substâncias químicas (neurotransmissores) na fenda sináptica (ROSS; PAWLINA, 2016).



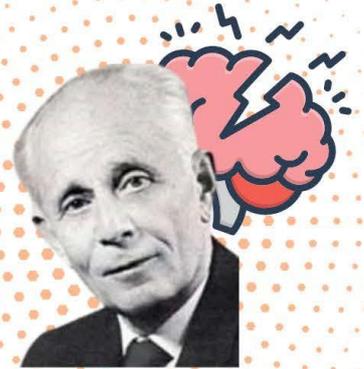
Resposta 3

Os neurotransmissores são liberados por vesículas do terminal axônico na fenda sináptica. Essas moléculas precisam ser reconhecidas por receptores específicos na membrana do dendrito ou corpo celular do neurônio pós-sináptico. É a natureza química do neurotransmissor que excita ou inibe a atividade do neurônio (ROSS; PAWLINA, 2016).



Em algum momento da sua vida você já deve ter usado o termo estressado para definir seu humor em determinadas situações do cotidiano, mas será que você sabe realmente reconhecer e identificar o estresse??

O termo estresse foi cunhado na área da saúde em 1936 pelo fisiologista canadense Hans Selye. O estresse é uma resposta do organismo causada por alterações psicológicas e fisiológicas no organismo (LIPP et al., 2002).



Tais alterações são ocasionadas ao o se confrontar uma situação de mudança, de novidade, que podem ser tanto positivas como negativas. Dessa forma o estresse é ocasionado pela necessidade de adaptação àquela circunstância e não pela causa da tensão em si (LIPP et al., 2002).



Pensando bem, a adolescência, transição entre infância e a vida adulta, pode ser bem estressante, são tantas mudanças físicas, psicológicas, novas responsabilidades e necessidades. Todos esses pontos podem ser estressores.

Estressores

Estressores são eventos que estimulam, provocam ou conduzem ao estresse. Eles podem ser eventos (MARGIS et al., 2003).

Dependentes:

Dependem da forma como o sujeito se coloca em suas relações interpessoais e se relaciona com o meio,



Independentes:

São aqueles que fogem do controle do sujeito, sendo muitas vezes inevitáveis.



Pode-se dizer então que a resposta ao estresse é dada pela percepção do indivíduo quanto à sua capacidade de responder a uma demanda do meio (MARGIS et al., 2003). Uma vez que os eventos estressores podem causar alterações tanto comportamentais como fisiológicas (JOCA; PADOVAN; GUIMARÃES, 2003).

O estresse, pode, portanto, ser dividido em três fases distintas de acordo com a resposta desencadeada (CORTEZ; SILVA, 2007; MARGIS et al., 2003). Essas fases são:

- 1) Fase de Alerta
- 2) Fase de Resistência
- 3) Fase de Exaustão

Resposta ao Estresse

1. Fase de alerta:

Ocorre ao entrarmos em contato com um agente estressor e normalmente é uma fase curta. Entre os sintomas dessa fase, podemos citar:



Boca seca



Mãos geladas



Dor de estômago



Batimento acelerado



Respiração ofegante



Sensibilidade emotiva excessiva



Irritabilidade excessiva



Problemas com a memória



Mal estar generalizado



Cansaço constante

2. Fase de resistência:

É caracterizada pela tentativa do corpo retornar ao equilíbrio, neste caso, o organismo pode se adaptar ao problema ou eliminá-lo. Pode ser sinalizada por:

3. Fase de exaustão.

Nesta fase pode surgir diversos comprometimentos físicos em forma de doença. A seguir tem-se alguns exemplos:



Úlceras



Irritabilidade excessiva



Perda de senso de humor



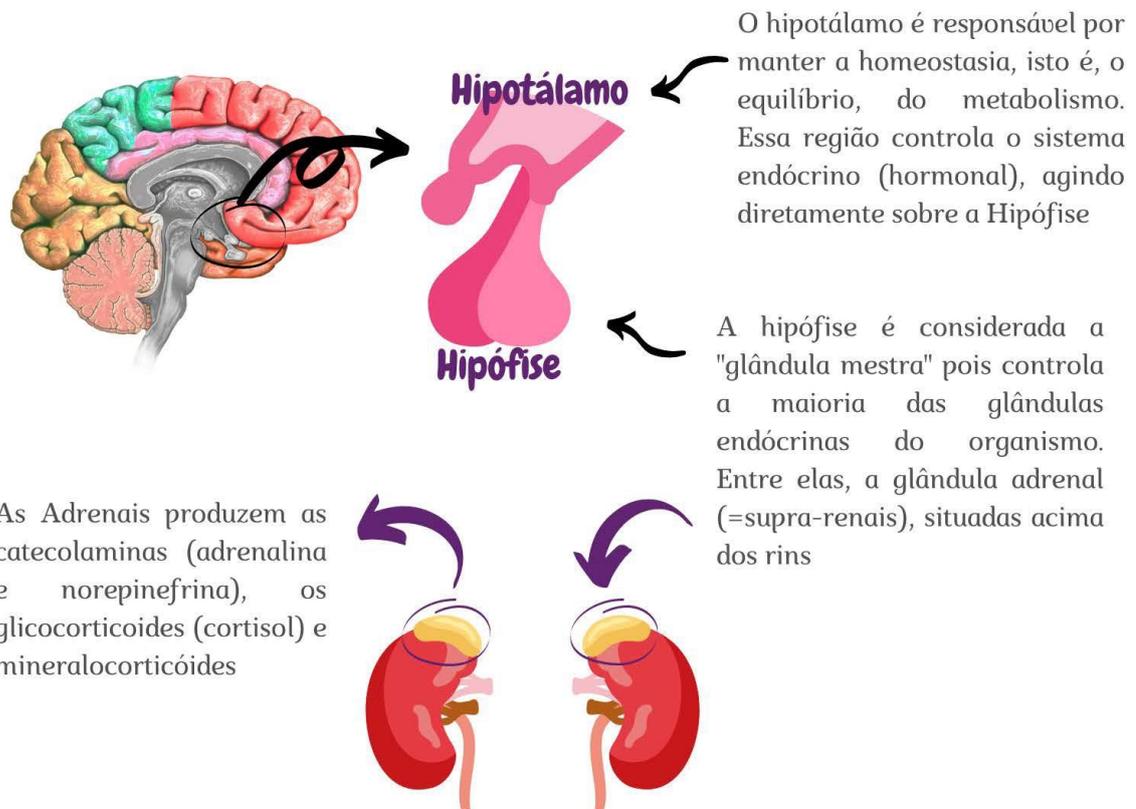
Insônia



Apatia



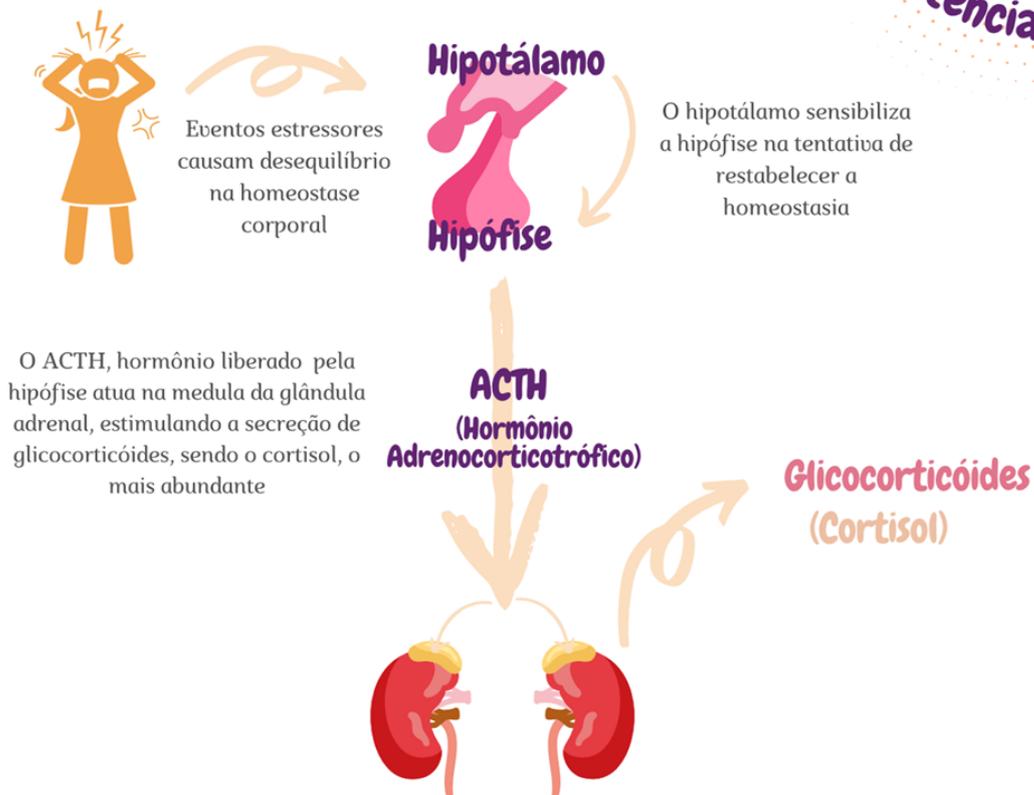
A resposta ao estresse é mediada pelo sistema nervoso autônomo (SNA). Entre as vias ativadas nesses momentos, tem-se a via hipotálamo-hipófise-adrenal que acarreta na liberação e secreção de catecolaminas, como a adrenalina, e glicocorticoides, como o cortisol, também conhecido como o hormônio do estresse, uma vez que tem sua concentração aumentada nessas situações (CORTEZ; SILVA, 2007; MARGIS et al., 2003).





Na fase de alerta, portanto é ativado o SNA, que desencadeará a secreção das catecolaminas. Essa fase coloca o corpo em estado de alerta e também de análise. Nosso cérebro utiliza a história pessoal, como experiências e aprendizados passados para compreender a situação e tentar prever ações.

A fase de resistência inicia horas depois do evento estressor e resulta em respostas que podem ser enfrentamento, evitação e passividade. Sua ação depende da ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Veja a seguir como esse eixo funciona.





Agem em processos de multiplicação e diferenciação celular, e em alterações da atividade eletrofisiológica do organismo, além de atuarem em pontos específicos do sistema límbico, região do cérebro responsável pelas emoções e comportamentos sociais

O cortisol atua:

- na diminuição de anticorpos,
- no ritmo circadiano do organismo.
- na redução de proteínas celulares,
- no combate a inflamações e reações alérgicas,
- na mobilização de ácidos graxos para o sangue,
- metabolismo de carboidratos, aumentando a taxa de glicose sanguínea: energia para fuga.



A fase de exaustão ocorre pela permanência do evento estressor, ou por sua alta frequência de ocorrência, dessa forma os níveis de cortisol permanecem elevados por muito tempo. Em sua quantidade normal, o cortisol é benéfico, mas em concentração elevada pode ser prejudicial. Nessa fase surge os sintomas de adoecimento pela não adaptação.

Síndrome de Burnout

A síndrome de Burnout (dos termos em inglês: Burn - queima; out - exterior) é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações desgastantes.

A síndrome de Burnout pode apresentar sintomas variados como:

- Cansaço excessivo, físico e mental
- Insônia
- Dificuldade de concentração
- Fadiga
- Alterações nos batimentos cardíacos.



Muitos desses sintomas surgem de forma leve, trazendo a ideia de que pode ser passageiro, porém, é necessário dar atenção para evitar possíveis complicações.

Diagnóstico

O diagnóstico é feito por profissionais especialistas como psicólogos e psiquiatras após análises clínicas do paciente. É muito importante a identificação do problema para que haja a melhor escolha para o tratamento, de acordo com cada caso.



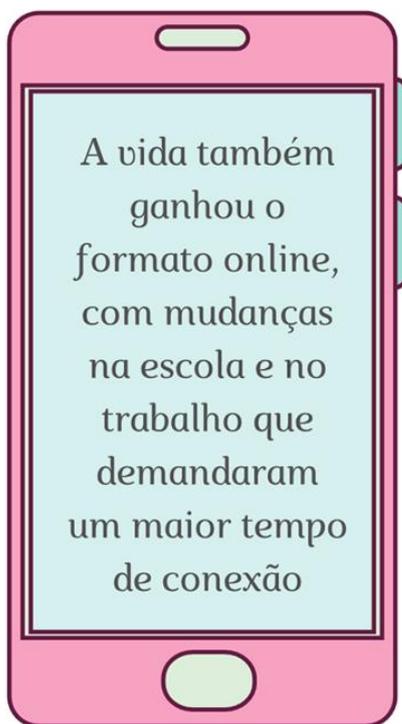
No SUS (Sistema Único de Saúde) há a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) que está apta a oferecer, de forma universal e gratuita, todo o tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso.





A pandemia de COVID-19 atingiu praticamente todas as pessoas e o isolamento social, como medida para evitar o vírus, fez que com que toda nossa rotina se alterasse.

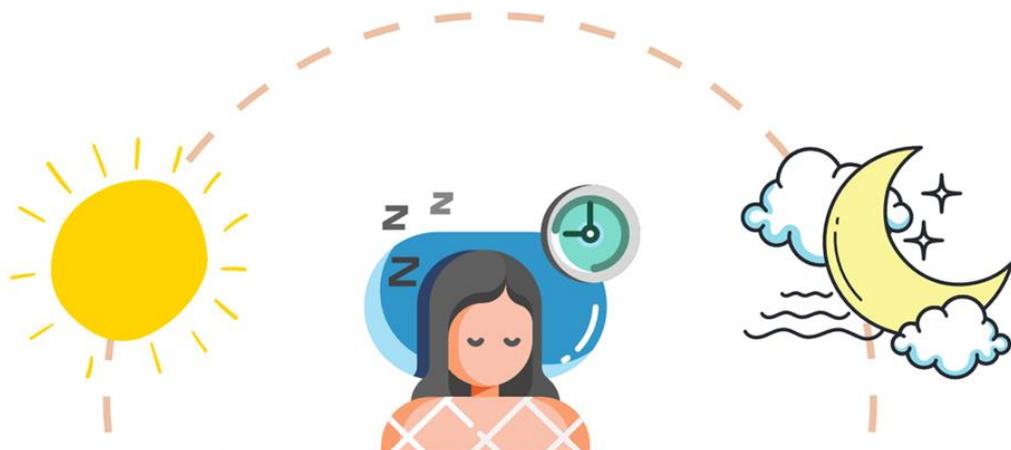
Durante esse período, ficamos recolhidos em nossas casas e com aqueles que nelas também moram, o tempo todo.



Então como esse período afetou a sua saúde e principalmente sua **saúde mental**?

Um estudo realizado pela UNIFESP e publicado em Maio/21 nos reporta alguns aspectos importantes a serem analisados

Essa pesquisa ocorreu em São Paulo, e identificou que os fatores "**tempo de tela**" e "**inversão de sono**" afetaram a saúde mental durante a pandemia.





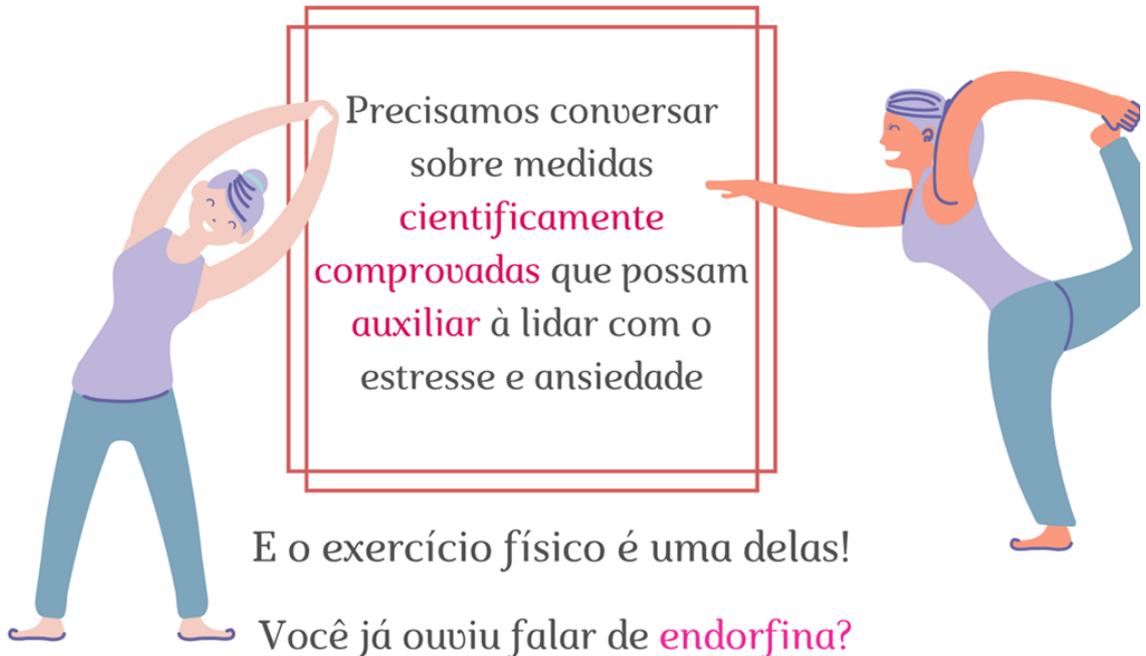
E você deve estar se questionando...
"Mas não são só esses fatores que
afetaram a minha saúde mental. "

Falta de ferramentas para
assistir e acompanhar as
aulas, o excesso de
atividades na tentativa de
suprir o presencial, a falta
dos amigos e colegas, estar
isolado em casa todos os
dias, problemas financeiros



E esses são apenas alguns que aparecem em
diversos estudos sobre a educação durante a
pandemia! A realidade é ainda mais profunda.

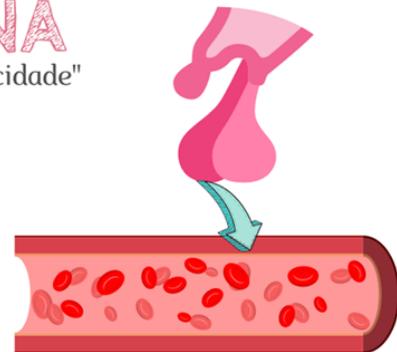
O exercício físico como aliado



ENDORFINA

hormônio do "prazer" e "felicidade"

A endorfina é um hormônio peptídico produzido pela hipófise que circula pelo sangue



É secretado no momento em que o corpo precisa de um **analgésico** (resposta ao estresse físico ou emocional), revertendo essa **situação de incômodo** para uma **sensação de euforia**.

Também possui a função de proteger o indivíduo de possíveis transtornos psicológicos e físicos estressores da vida diária

Qual a relação entre endorfina, saúde mental e exercício físico?



O nosso corpo produz **naturalmente** a endorfina a partir dos aspectos presentes na página anterior, porém, é possível **estimular fisicamente** (ingestão de um alimento que você goste muito, na atividade sexual, em exercícios físicos) o seu organismo à produzir mais, trazendo essa sensação de prazer.

Entretanto, observe que os níveis de endorfina irão **aumentar** dependendo da **intensidade do exercício**, mostrando a importância da **prática sadia** de atividade física!

Como dito anteriormente, a endorfina tem **efeito analgésico**, promove **sensação de prazer, bem estar e melhora no humor**, portanto, ela atua sob o estado de **tensão do corpo**, sendo **benéfica** ao combate do **estresse e ansiedade**.



O estudo que traz todas essas informações, afirma através de diversos autores que: **a atividade física é um dos mais poderosos efetivos métodos para reduzir a ansiedade!**



Mas afinal... apesar de todos buscarmos melhorar nossa qualidade de vida, o que de fato faz parte de uma vida saudável??

Segundo Minayo, Hartz e Buss, 2000:



"Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar."

Além disso, a qualidade de vida está relacionada aos aspectos socioambientais e de **políticas públicas** como o acesso à saúde, educação, lazer, condições adequadas de moradia, remuneração, segurança, entre outros...



Por fim, o equilíbrio é tudo!!!

Cada indivíduo é um ser único, que carrega consigo experiências, realidades e vivências, e portanto gostos, objetivos e visões de vida diferentes. Além da atividade física, citada aqui como meio de alívio do estresse devido a liberação da endorfina, muitos podem encontrar prazer e distração em outras atividades como assistir um filme, ouvir uma música, dançar, sair com os amigos, jogar videogame ou um futebol no final de semana.

Nossa intenção com essa apostila é demonstrar os efeitos do estilo de vida atual sobre nosso corpo e suas consequências, salientando que o equilíbrio entre nossas obrigações diárias com momentos de lazer é importante para uma saúde mental saudável. Outro ponto importante que queremos salientar aqui, é que nossos sentimentos são importantes e lidar com eles tem grande impacto em nosso estilo de vida, e, se necessário, há profissionais que podem nos ajudar durante esse processo. Ninguém precisa dar conta de tudo sozinho !!





BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar. Brasília, 2021. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>

CORTEZ, C. M.; SILVA, D. Implicações do estresse sobre a saúde e a doença mental. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 36, n. 4, p. 96–108, 2007.

CRUZ, J. R.; FILHO, P. C. A.; HAKAMADA, E. M. Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade (2013). Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd179/beneficios-da-endorfina-atraves-da-atividade-fisica.htm>

JOCA, S. R. L.; PADOVAN, C. M.; GUIMARÃES, F. S. Estresse, depressão e hipocampo. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 25, n. suppl 2, p. 46–51, 2003.

JÚNIOR, Gilvam Rodrigues Costa et al. Qualidade de vida, estilo de vida e saúde: um artigo de revisão. **AMAZÔNIA: SCIENCE & HEALTH**, v. 1, n. 1, 2013.

LIPP, M. E. N. et al. O estresse em escolares. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 6, n. 1, p. 51–56, 2002

MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, p. 65–74, 2003

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M.. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 7-18, 2000.

ROSS, M. H.; PAWLINA, W. **Histologia: texto e atlas, correlações com Biologia celular molecular**. 7.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

ANEXO I CESQT

Anexo. "Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo", versão brasileira para profissionais da educação.

0	1	2	3	4
Nunca	Raramente: algumas vezes por ano	As vezes: algumas vezes por mês	Frequentemente: algumas vezes por semana	Muito frequentemente: todos os dias
1. O meu trabalho representa para mim um desafio estimulante.				0 1 2 3 4
2. Não gosto de atender alguns alunos.				0 1 2 3 4
3. Acho que muitos alunos são insuportáveis.				0 1 2 3 4
4. Preocupa-me a forma como tratei algumas pessoas no trabalho.				0 1 2 3 4
5. Vejo o meu trabalho como uma fonte de realização pessoal.				0 1 2 3 4
6. Acho que os familiares dos alunos são uns chatos.				0 1 2 3 4
7. Penso que trato com indiferença alguns alunos.				0 1 2 3 4
8. Penso que estou saturado(a) pelo meu trabalho.				0 1 2 3 4
9. Sinto-me culpado(a) por alguma das minhas atitudes no trabalho.				0 1 2 3 4
10. Penso que o meu trabalho me dá coisas positivas.				0 1 2 3 4
11. Gosto de ser irônico(a) com alguns alunos.				0 1 2 3 4
12. Sinto-me pressionado(a) pelo trabalho.				0 1 2 3 4
13. Tenho remorsos por alguns dos meus comportamentos no trabalho.				0 1 2 3 4
14. Rotulo ou classifico os alunos segundo o seu comportamento.				0 1 2 3 4
15. O meu trabalho me é gratificante.				0 1 2 3 4
16. Penso que deveria pedir desculpas a alguém pelo meu comportamento no trabalho.				0 1 2 3 4
17. Sinto-me cansado(a) fisicamente no trabalho.				0 1 2 3 4
18. Sinto-me desgastado(a) emocionalmente.				0 1 2 3 4
19. Sinto-me encantado(a) pelo meu trabalho.				0 1 2 3 4
20. Sinto-me mal por algumas coisas que disse no trabalho.				0 1 2 3 4

ANEXO II
Escala de *Burnout* de Maslach para Estudantes

(Adaptação de J. Maroco & M. Tecedorio a partir da versão de Schaufeli et al., 2002)

As afirmações seguintes são referentes aos sentimentos/emoções de estudantes em contexto escolar. Leia cuidadosamente cada afirmação e decida sobre a frequência com que se sente da forma descrita e de acordo com o Tabela seguinte:

Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Regularmente	Bastantes vezes	Quase sempre	Sempre
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
Nenhuma vez	Poucas vezes por ano	Uma vez por mês	Poucas vezes por mês	Uma vez por semana	Poucas vezes por semana	Todos os dias

Itens	Nunca						Sempre					
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
Exaustão emocional												
1. Os meus estudos deixam-me emocionalmente exausto	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
2. Sinto-me de 'rastros' no final de um dia na universidade.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
3. Sinto-me cansado quando me levanto de manhã e penso que tenho de enfrentar mais um dia na universidade.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
4. Estudar ou assistir a uma aula deixam-me tenso.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
5. Os meus estudos deixam-me completamente esgotado.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
Descrença												
1. Tenho vindo a desinteressar-me pelos meus estudos desde que ingressei na universidade.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
2. Sinto-me pouco entusiasmado com os meus estudos.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
3. Sinto-me cada vez mais cínico relativamente à utilidade potencial dos meus estudos.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
4. Tenho dúvidas sobre o significado dos meus estudos.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
Eficácia Profissional												
1. Consigo resolver, de forma eficaz, os problemas que resultam dos meus estudos.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
2. Acredito que participo, de forma positiva, nas aulas a que assisto.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
3. Sinto que sou um bom aluno.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
4. Sinto-me estimulado quando alcanço os meus objectivos escolares.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
5. Tenho aprendido muitas matérias interessantes durante o meu curso.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
6. Durante a aula, sinto que consigo acompanhar as matérias de forma eficaz.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫