**TERAPIA COMO MECANISMO PARA REDUÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT NA VIDA DOS PROFESSORES**

 Maria José Pessoa de Andrade Araújo.

**RESUMO:**

O artigo aborda algumas terapias ocupacionais que possam aliviar as graves sequelas oriundas da Síndrome de Burnout, em professores, uma vez que tais profissionais são demais afetados por essa síndrome que tanto prejudica a vida pessoal, social e emocional. Adotando por metodologia uma pesquisa de cunho quanti qualitativa, onde se buscou autores que se dedicam ao estudo desse tema e também uma pesquisa de campo realizada com 10 professores e uma Terapeuta Educacional, possuindo por principal objetivo mostrar com ênfase os benefícios na redução da Síndrome de Burnout nos professores e como esses podem ganhar maior defesa para com essa referida síndrome.

**Palavras chave:** Terapia Ocupacional. Professores. Síndrome de Burnout.

**SUMMARY:**

Or artigo deals with some occupational therapies that can help alleviate the severe dryness of Burnout Syndrome, in professors, once you are also affected by this syndrome that is so prejudicial to social, social and emotional life. By using a methodology of quantitative qualitative research, where authors are sought that are dedicated to this subject and also a field research conducted with 10 teachers and an Educational Therapist, whose main objective is to show how they benefit from the reduction syndrome. Burnout professors and how is it possible to gain more defense for the referred syndrome

**Palavras chave:** Occupational Therapy. Teachers Burnout syndrome.

**INTRODUÇÃO:**

A Síndrome de Burnout, conforme Bock, (2006), O vocábulo Burnout” foi criado pelo psicólogo Herbert J. Freudenberger, em 1974, indicando o problema como um misto de indícios como dor de cabeça, insônia, irritabilidade e comportamento depressivo.

 A Organização Mundial da Saúde (OMS), classificou a síndrome como um fenômeno ocupacional, que foi detalhada na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), como: “síndrome conceituada como resultante do estresse crônico laboral.

 Segundo a OMS, ela pode ser caracteriza por três principais sintomas:

* Exaustão ou esgotamento de energia;
* Sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao próprio trabalho;
* Diminuição da competência profissional.

 Todas as profissões estão suscetíveis ao Burnout, porém os mais suscetiveis são os que lidam com pessoas, entre esses temos os professores.

 Esse artigo foi dividido nas seguintes partes: Introdução, Terapias que reduzem a Síndrome de Burnout, os Métodos de Estudo seguido das Conclusões e Referências Bibliográficas.

**TERAPIAS QUE REDUZEM A SÍNDROME DE BURNOUT**

A Síndrome de Burnout, como é denominada, é considerada então em um processo derivado do stress, mas com características próprias. O termo “burnout” vem do inglês burn (queimar) e out (por completo), queimar por completo, ou ainda “consumir-se”, “esgotar as energias” (JAQUES, 2002, apud SILVA et. al., 2012). Segundo Benevides (2002, p.21), burnout é “aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia”, ou seja, o colaborador não tem mais condições física e mental para executar determinada função. A síndrome de burnout é provocada pelo constante desgaste do colaborar, fazendo-o desistir do trabalho e das relações afetivas decorrentes dele, não dando mais importância e ficando inapto a retornar a um novo envolvimento.

 Como alega, Varella, (2015), para reduzir essa intensa síndrome se faz necessário, optar por um tratamento adequado, sendo necessário que se faça um diagnóstico detalhado, pois, por ser um desgaste físico e emocional, é normal que seja confundido com depressão, agressividade, mudança de humor, dentre outros. Os sintomas físicos normalmente envolvem dor de cabeça, cansaço, palpitação, insônia, pressão alta, distúrbios respiratórios e gastrointestinais, alteração do ciclo menstrual, no caso da mulher, explica o Dr. Drauzio Varella (VARELLA, 2015, p.1).

 Sendo visto como sugestão de uma terapeuta ocupacional, Cooper, (2010):

* Terapia Cognitiva-comportamental: Voltada para a busca dos aspectos referentes a tal síndrome nos pacientes;
* Construir uma linha de tempo, analisando os maiores causadores da Síndrome de Burnout;
* Aplicação das Técnicas cognitivo-comportamentais no transtorno de Burnout nos espaços organizacionais.

## Como também terapias como Lima, (2019):

##  CROMOTERAPIA PARA RELAXAR O CORPO E A MENTE

 Por meio da utilização das cores adequadas no dia a dia pode diminuir o estresse e deixar você mais tranquilo. Segundo a terapeuta holística Solange Lima, (2019), as duas cores mais indicadas para levar a ansiedade embora são o verde e o azul.

“A cor verde é uma estabilizadora emocional, agindo como se fosse um calmante. Já o azul é relaxante e calmante, atuando no sistema nervoso parassimpático e diminuindo a frequência cardíaca. É uma cor que também traz quietude à mente.

 As duas cores podem ser usadas em peças de roupas e acessórios. Em casa, opte por um quarto com paredes azuis. Se não for possível, use lâmpadas azuis no abajur para deixar suas noites mais relaxadas”, aconselha Solange Lima, (2019).

 Se uma pessoa já tem tendência a ficar muito estressada no dia a dia, a especialista pede para evitar a cor vermelha nas roupas e acessórios.

 Por ser estimulante, a cor acelera os batimentos cardíacos. “O vermelho é indicado para pessoas com tendências à depressão, mas nunca para quem está estressado. Se não quiser abrir mão da cor no dia a dia, o ideal é equilibrá-la com o azul e o verde”, esclarece a terapeuta holística.

 Outro tipo de terapia que ajuda o indivíduo lidar com o estresse em alto nível e consequentemente a Síndrome de Burnout, é a:

 AROMATERAPIA PODE DIMINUIR O ESTRESSE

Outra terapia natural com várias opções para diminuir a sensação de estresse é a Aromaterapia. Como salienta Lima, (2019), os óleos essenciais de Lavanda, Ylang Ylang e Bergamota ajudam a combater o estresse mental e as dores de cabeça, e são boas escolhas para quem precisa ficar mais calmo.

Como explica Lima, (2019):

“Os aromas podem ser usados nos aromatizadores ou difusores pessoais. Basta pingar duas gotas do óleo escolhido diariamente. Outra opção é diluir cinco gotas dos óleos em um pouco de água, no difusor elétrico. Procure sempre fazer combinações com as essências de Lavanda e Laranja, ou Tangerina e Bergamota”, (LIMA, 2019,p.01).

Uma outra terapia é a:

FENG SHUI E GEOBIOLOGIA AJUDAM A DORMIR MELHOR:

 Como explica Lima, (2019), uma boa noite de sono é essencial para relaxar o corpo e a mente, amenizando momentaneamente o estado de estresse de uma pessoa.

 Para a arquiteta e consultora de Feng Shui e Geobiologia, Aline Mendes, (2019), um dos fatores mais importantes para garantir o sono tranquilo é retirar os aparelhos eletrônicos do quarto. “Eles geram um campo eletromagnético que interfere no nosso corpo. Isso acaba gerando tensão, o que não deixa a pessoa dormir da forma como deveria”, aponta Aline.

 A especialista ainda informa que dormir em um ambiente sem muita luz também proporciona um sono de melhor qualidade. Segundo Aline, existem substâncias no organismo responsáveis por regular o sono, como a melatonina, que só trabalham no escuro.

 Escolher um ambiente com o mínimo de ruído externo possível é outra dica da arquiteta. “Para harmonizar a vibração de um ambiente, vale fazer uso dos benefícios do pin, um objeto com três pequenos sinos enfileirados em uma base de madeira. Ao bater nos sinos, o som que ele produz ajuda a reduzir o estresse no ambiente”, ensina Aline Mendes, (2019).

 E assim se poder reduzir o nível da Síndrome de Burnout, como alega, Ferrari, (2015), o tratamento pode ser feito com medicamentos (antidepressivos), terapia e atividades físicas, sendo este último um dos mais indicados, pois além de ajudar a controlar os sintomas, auxilia no relaxamento do corpo, melhorando a qualidade de vida que é o que previne a síndrome de burnout e o estresse. Isso também inclui uma boa noite de sono, boa alimentação e cuidados com a saúde. E assim como alega Ferrari, (2015), a Síndrome de Burnout está no ápice, pois a evidência dessa síndrome em muitos profissionais, vem aumentando cada dia mais, e assim surge a grande inquietação em encontrar métodos que possam reduzir a sequelas da referida síndrome.

**MÉTODOS DE ESTUDO**

Quanto aos métodos de estudo, voltados para o alcance dos objetivos almejados, utilizamos de uma análise de cunho bibliográfico quanto ao tema em estudo: TERAPIA COMO MECANISMO PARA REDUÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT NA VIDA DOS PROFESSORES, seguido de um questionário com 10 professores e uma Terapeuta Ocupacional, onde comprovou-se a evidência de melhoramento da saúde daqueles professores que sofrem com a referida síndrome, por meio de terapias não convencionais e convencionais.

 Conforme análise dos dados obtidos nos questionários obteve-se o seguinte percentual:

Gráfico 01:

Fonte: Pesquisa Direta, 2019.

 E assim fica evidente que as terapias aplicadas tem contribuído demais para a redução da Síndrome de Burnout.

 Conforme questionário aplicado com a Terapeuta, Maria José Pessoa de Andrade Araújo, (2019), ficou comprovado o seguinte resultado:

Fonte: Pesquisa Direta, 2019.

Segundo a Terapeuta questionada ficou evidente que dos 10 professores que fizeram uso das terapias os 10 melhoraram a saúde, os 10 tiveram o nível de estrese mais baixo no final do tratamento e dos 10, 09 afirmaram aprenderem a saber lidar melhor com estresse do dia a dia, apenas 01 desse que não concluiu as terapias afirmou necessitar de mais tratamento para saber lidar com os estreses cotidianos.

**CONCLUSÕES:**

 O tema aqui abordado, mostrou-se ser de suma relevância devido ao mundo que nos rodeia cheio de desafios, agruras e muitas doenças psicossomáticas devido ao elevado nível de estrese, A problemática encontrada no mercado de trabalho atual é a dificuldade que os colaboradores têm enfrentado em conciliar as exigências do trabalho e a vida particular, o que acarreta transtornos como o estresse, que traz várias consequências para a pessoa e consequentemente para a empresa gerando a Síndrome de Burnout, o que tem ocasionado em muitos prejuízos para a vida física, social e emocional de muitos, inclusive os professores.

 Sendo assim, é de muita valia, que se analise os fatores causadores da Síndrome de Burnout, e os referidos meios de lidar com tal síndrome, tendo em mente que as terapias que possam ajudar o indivíduo ser ajudado a vencer e ressurgir das cinzas feito a Fênix, recuperando as forças com ajuda das terapias e assim vencer esse mal que acomete tantos, em especial aqueles que lidam com os outros como os professores.

 Sabe-se que ainda é pequena a porcentagem de pessoas que conhecem tratamentos alternativos e menor ainda são aqueles que se submetem a eles. Podemos dizer até que poucas pessoas dão a devida importância ao estresse.

**REFERÊNCIAS:**

aline mendes. Revista Saúde, em 14 min.21/10/2015.

ARNOLD, J.; COOPER, C.L.; ROBERTSON, I.T. Work psychology: understanding human behavior in the workplace. 2nd. ed. London: Pitman, 1995.

Benevides-Pereira, A. M. T. (Org.). (2002)*. Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador* (pp. 21-92). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Ferrari R, França FM, Magalhaes J. Avaliação da síndrome de burnout em profissionais de saúde. Gestão e Saúde. In press 2012.

Jacques, M. G. C. (1996). Identidade e trabalho: uma articulação indispensável. In: A. Tamayo, J. Borges, & W. Codo (orgs.). *Trabalho, organizações e cultura* (pp. 21-26), São Paulo: Autores Associados.

Lima, D. L. (2004). Síndrome de Burnout em residentes da Universidade Federal de Uberlândia. *Revista Br: Ed Med; vol. 31(2),* pp. 137-146.

LIMA, F. et al. Humanização do posto de trabalho docente: uma alternativa ergonômica na inclusão educacional. In: NUNES SOBRINHO, F. P. (Org.). *Inclusão educacional pesquisas e Interfaces.* Rio de Janeiro: Livre Expressão, 2003.

Ministério da Saúde (2008). *Listas de Doenças Relacionadas ao trabalho. (*Portaria n°1.339/GM, de 18 de novembro de 1999. 2 ed. 1° reimpressão). Brasília: Editora do Ministério da Saúde.

 SOLANGE LIMA. Revista Saúde, em 14 min.21/10/2014.

VARELLA, D.; DOENÇAS E SINTOMAS: SÍNDROME DE BURNOUT. Disponível em: < http://drauziovarella.com.br/letras/b/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 24/02/2015.

VASQUES-MENEZES, I.; CODO, W. O que é burnout? In: CODO, W. (Coord.). Educação: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes, 2006. p. 237-254.