



UFG

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
ENSINO NA SAÚDE**

Vídeo sobre a síndrome de burnout

Relatório Técnico

Autores:

Rosângela Fernandes de Oliveira
Alessandra Vitorino Naghettini
Maria Amélia Dias Pereira

Goiânia, 2019

1. CONCEPÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Trata-se de um vídeo explicativo sobre a síndrome de burnout direcionado para os processos educativos em saúde.

1.1 Categoria

Vídeo educacional; vídeo educacional em saúde.

1.2 Conceito Inicial

Os principais sintomas da síndrome de burnout, segundo Benevides-Pereira (2002) são divididos em quatro categorias: Sintomas físicos, Sintomas psíquicos, Sintomas emocionais e Sintomas comportamentais. Sendo que, os sintomas físicos acontecem sensação de fadiga, dores musculares alterações no sono, pouca resistência imunológica, enxaquecas, disfunção sexuais. Os sintomas psíquicos a capacidade de concentração é alterada, assim como a memória onde ocorre uma diminuição da capacidade de tomar decisões, lentificação dos pensamentos, ideias flutuantes. Os sintomas emocionais apresentam sentimentos de solidão, impotência e impaciência, labilidade emocional, baixa autoestima, depressão, ansiedade, desânimo. E os Sintomas Comportamentais Perda do entusiasmo, não apenas para o trabalho como as atividades de lazer, incapacidade de relaxar, abuso no consumo de substâncias, perda do prazer, isolamento (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

A síndrome de burnout tem por base três dimensões: Exaustão Emocional, Desumanização e Baixa Realização Pessoal no Trabalho. Sendo que, a exaustão emocional é um sentimento de fadiga e esgotamento energético, que leva o indivíduo a um vazio de recursos emocionais. Não encontrando estratégias de enfrentamento para lidar com esse sentimento. A exaustão é a resposta do indivíduo diante das várias e prolongadas situações de estresse, em que ocorre perda pelo interesse em relação ao trabalho. Essa reação acontece de forma consciente e inconsciente e se mostra clara na postura desse profissional no seu trabalho diário (MORAIS; ROCHA; ELOI et al., 2016).

Já a desumanização ou cinismo que é um grande componente interpessoal do burnout agrega atitudes negativas de dureza, indiferença e distanciamento o que manifesta no relacionamento com os usuários que procuram os serviços. E a baixa realização pessoal está relacionada a um sentimento de incompetência e a percepção de

um desempenho insatisfatório no trabalho, onde não consegue ver o trabalho como algo prazeroso, passando a executar as atividades com baixa qualidade (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

1.4 Plataforma

A plataforma escolhida para a divulgação do produto técnico será o Youtube, por ser de fácil acesso e de ampla visualização.

1.5 Missão

Um vídeo contendo informações sobre a síndrome de burnout, com o objetivo de esclarecer tanto estudantes, profissionais da área da saúde e a própria sociedade vão se beneficiar desse vídeo.

1.6 Roteiro

O roteiro foi escolhido através de uma linguagem clara onde o ponto principal foi levar a informação para toda a população de trabalhadores.

Sequência do roteiro:

Off1: você sabe o que é burnout? Para fazer essa definição temos que pensar em três dimensões: a primeira delas é a exaustão emocional, com sentimentos de esgotamento emocional e físico. Com reconhecimento sobre a falta de força vital e passa a ser penoso doloroso e impossível.

Off2: já na segunda dimensão temos a desumanização ou cinismo. Percebemos atitudes de distanciamento emocional com usuários e colegas, contatos impessoais desprovidos de afetividade, desumano. Além de comportamentos ríspidos, cínicos e irônicos.

Off3: por fim, na terceira dimensão, temos a baixa realização profissional, com a perda da satisfação, do contentamento e da eficiência no trabalho. Nessa dimensão o trabalho perde o sentido e passa a ser um fardo. Existe uma autoavaliação negativa e a pessoa fica infeliz consigo e insatisfeita com o trabalho.

Off4: alguns aspectos podem influenciar para o burnout. São eles:

- trabalho em excesso
- recompensas ou reconhecimento insuficientes
- falta de controle sobre o trabalho
- conduzir colegas de trabalho a relações tensas e conflituosas
- falta de apoio

Off5: atenção para os sinais e sintomas do burnout:

- sentir-se emocionalmente esgotado
- ter atitudes e sentimentos negativos
- relação com o trabalho se degradando
- enorme vontade de evitar o local de trabalho
- sentimento de incapacidade

Cuidado!

- não fique em silêncio!
- não é normal não ter vontade de fazer o que você gosta por causa do cansaço
- não é normal ouvir que o que você está sentindo é frescura
- não é normal não ter tempo para sua família
- não é normal pensar todos os dias em desistir do curso dos seus sonhos

Off6: existem maneiras de evitar e combater o burnout confira algumas:

- entrosamento da equipe
- estimular um ambiente colaborativo
- não esconder, procurar ajuda
- automedicação

Atenção para as estratégias de enfrentamento:

- reconheça o problema e identifique sua fonte, a raiz desse problema
- procure o equilíbrio
- não fale sim para tudo
- tenha esperança
- pratique o relaxamento
- tenha uma vida fora do trabalho
- se desligue
- durma o suficiente
- se organize, não entre em pânico

- se recompense
- ria!

1.8 Arte conceitual

Design moderno, onde foram utilizados imagem e sons que ajudam a entender os sintomas da síndrome de burnout.

2. ANÁLISE

Pontos fortes: amplo conteúdo educacional, fácil publicação e acesso, gratuito, pode ser utilizado por todos os trabalhadores.

Pontos fracos: necessita de internet para acessar o vídeo.

Oportunidades: oportunidade de discussão da sociedade sobre o burnout.

3. PROGRAMAS E FERRAMENTAS UTILIZADAS

Sistemas

Windows 7

Programas

Photoshop

Corel Draw

O vídeo foi editado e finalizado no Adobe Premiere CC, áudio gravado num gravador Sony e tratado no Premiere, imagens e vídeo de Arquivos. Todas as imagens foram autorizadas.

VÍDEO DE DIVULGAÇÃO

<https://youtu.be/fC-Y1rxPtg0>

EQUIPE DE DESENVOLVIMENTO

Rosângela Fernandes de Oliveira

Alessandra Vitorino Naghettini

Maria Amélia Dias Pereira

CONCLUSÃO

O produto técnico em formato de vídeo foi escolhido devido a visibilidade e alcance dessa tecnologia nas redes sociais. O tempo de duração do vídeo foi de 4 minutos, que foi suficiente para passar a mensagem sobre a síndrome de burnout e as estratégias de enfrentamento.

REFERÊNCIAS

BENVINDES-PEREIRA, A. M.; T. Elaboração e Validação do ISB – Inventário para Avaliação da Síndrome de Burnout. **Boletim de Psicologia**, n. 142, vol. LXV p. 059 – 071, 2015.

MASLACH, C. SCHAUFELI, W.; B.; LEITE, M. P. Job Burnout. **Review Psychology**. n. 52 p. 397-422. 2001.

SAMPAIO, J.; SANTOS, G. C; AGOSTINI M; SALVADOR A.S. Limits and potentialities of the circles of conversation: analysis of an experience with young people in the backcountry of Pernambuco, Brazil. **Interface (Botucatu)**. v.18 Supl 2 p.1299-1312. 2014.

TOMAYO, R. M, Burnout: Implicações das Fontes Organizacionais de Desajuste Indivíduo-Trabalho em Profissionais da Enfermagem. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, n. 22, v3, p. 474-482.2008.