

EXPO CIÊNCIA

IX

1º FÓRUM DE
EXTENSÃO

2º SIMPÓSIO DE
INICIAÇÃO
CIENTÍFICA

A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO PSICOLÓGICO PARA TRATAR E/OU EVITAR O BURNOUT EM ADULTOS QUE TRABALHAM E CURSAM O ENSINO SUPERIOR

PAULO VICTOR DA CUNHA SILVA ALMEIDA

Discente de Psicologia da Faculdade Metropolitana São Carlos, Bom
Jesus do Itabapoana
paulovalmeida25@gmail.com

DANIEL DE JESUS MARTINS

Discente de Psicologia da Faculdade Metropolitana São Carlos, Bom
Jesus do Itabapoana
daniel28021190@gmail.com

LEONARDO SILVA CALDAS

Discente de Psicologia da Faculdade Metropolitana São Carlos, Bom
Jesus do Itabapoana
leonardo.skdn@gmail.com

ANA LUIZA BARCELOS RIBEIRO

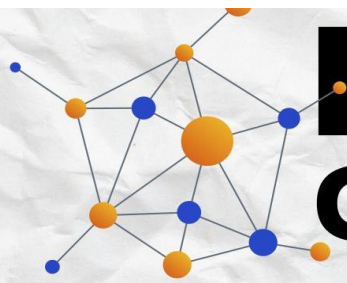
Docente de Psicologia da Faculdade Metropolitana São Carlos, Bom
Jesus do Itabapoana
analuizabarcelos32@yahoo.com.br

MARIA DE LOURDES FERREIRA MEDEIROS DE MATOS

Docente de Psicologia da Faculdade Metropolitana São Carlos, Bom
Jesus do Itabapoana
mlourdes.psi2@gmail.com

Resumo

A Síndrome de Burnout, que é considerada um transtorno ocupacional que atinge trabalhadores e estudantes, é ocasionado por constantes casos de estresses, afetando o desempenho do indivíduo, assim como pode ocasionar sentimentos qualitativamente negativos como a depressão, o desânimo, o enraivecimento, a apatia, entre outros sentimentos. Este trabalho possui como objetivo central expor a importância do cuidado psicológico contra a Síndrome de Burnout, que é caracterizado por uma enorme exaustão física e mental, visando preservar a saúde mental de adultos que realizam dupla jornada. Ademais, buscou-se compreender as possíveis consequências do burnout no âmbito profissional, ou seja, na realização de tarefas, e no âmbito educacional, isto é, na aprendizagem e no desempenho acadêmico. Analisou-se a importância do psicólogo, agente profissional e de propostas de bem-estar psicológico, no cuidado mental dos trabalhadores e indivíduos que desenvolvem síndromes como o burnout. Isto posto, a pesquisa foi exploratória; assim, fez-se uso de pesquisas bibliográficas qualitativas como material metodológico, isto é, artigos de revistas da biblioteca virtual SciELO – Brasil. As altas demandas de trabalho e os altos níveis de estresse seriam as principais causas da síndrome no trabalhador.



EXPO CIÊNCIA

IX

1^o FÓRUM DE
EXTENSÃO

2^o SIMPÓSIO DE
INICIAÇÃO
CIENTÍFICA

No caso do estudante, as altas demandas de estudos, que incluem trabalhos acadêmicos e provas, e a percepção de estudos ineficazes correlacionados com a imagem como futuro profissional poderiam provocar o surgimento do transtorno. Entendeu-se que as possíveis consequências para o indivíduo no âmbito profissional seriam o baixo desempenho, a diminuição qualitativa e quantitativa das funções empregadas, a ineficácia e decisões equivocadas e imprudentes. No âmbito acadêmico, por consequência dos diversos sintomas, a síndrome poderia ocasionar um baixo rendimento acadêmico, dificuldade de aprendizagem, prejudicar as relações com os colegas de classe e professores, além de afetar a saúde dos estudantes. Além disso, ainda no meio acadêmico, os fatores de estresses foram identificados como indicadores iniciais da síndrome, porém, apenas se forem persistentes. Compreendeu-se que os fatores predominantes foram: sobrecarga de cursar diversas disciplinas, realizar trabalhos e provas de aulas e participar de trabalhos em grupos. Por fim, definiu-se que cabe ao psicólogo organizacional promover o bem-estar em termos de ambiente de trabalho, de doenças ocupacionais, de saúde mental, além de promover: projetos de higienização mental, atividades de integração social, ações que amenizem o estresse laboral e a fadiga. Portanto, inferiu-se que a importância do cuidado psicológico é uma proposta para evitar e tratar a síndrome e seus diversos sintomas, assim como é responsabilidade do psicólogo organizacional estabelecer um ambiente de trabalho saudável.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Psicólogo Organizacional; Cuidado Psicológico.