

ESTUDO IBERO-AMERICANO SOBRE SÍNDROME DE BURNOUT E ESTILO DE VIDA DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS

Bruna Antunes Basílio¹, Fabiana Meneghetti Dallacosta²

1. Discente do curso de graduação em Enfermagem, Unoesc, Joaçaba, SC
2. Docente do curso de graduação em Enfermagem, Unoesc, Joaçaba, SC

Autor correspondente: Bruna Antunes Basílio, Basiliob865@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A Síndrome de Burnout tem sido comumente relatada entre professores e compromete a qualidade de vida em vários aspectos. Trata-se de uma síndrome psicológica que se manifesta através da exaustão energética, aumento da desconexão mental e diminuição da produtividade e da satisfação profissional. **Objetivo:** Este estudo objetivou avaliar a presença dos sintomas de burnout em professores universitários da área da saúde de dois países, analisando aspectos relacionados à adesão à dieta mediterrânea e satisfação com a vida e a saúde em geral. **Método:** Trata-se de um estudo transversal, realizado em duas universidades, sendo a Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc) no Brasil e a Universidade de Lisboa (ULisboa), em Portugal. Participaram professores vinculados a cursos da área da saúde, que responderam ao instrumento por meio de questionário online. Os critérios de inclusão foram estar vinculado a uma das instituições participantes e ministrar aula em cursos da área da saúde. Foram excluídos os professores em licença para tratamento de saúde. **Resultados:** Participaram do estudo 40 professores, sendo 22 (55%) do Brasil e 18 (45%) de Portugal. Considerando os sintomas da síndrome identificados pelo questionário, sete professores (17,5%) estão atualmente em burnout. **Conclusão:** A presente pesquisa concluiu que é imprescindível que instituições educacionais estejam a par do bem-estar mental de seus docentes e implementem medidas, a fim de prevenir e tratar o Burnout. Podendo incluir programas de apoio psicológico, treinamento em gerenciamento de estresse, e estabelecimento de limites de trabalho adequados. Além disso, é crucial que os indivíduos saibam reconhecer seus próprios limites e solicitem ajuda quando necessário.

Palavras-chave: Burnout; Docentes; Síndrome.

Agradecimentos: A autora Bruna Antunes Basílio agradece ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica.