

FACULDADE UNINA

Luciana Bulka

PROJETO DE APLICAÇÃO TECNÓLOGOS: TEC-PAP

Intervenções práticas para o ambiente de trabalho: contribuições para a empresa e/ou colaboradores.

**Maringá
2023**

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DO (A) ESTUDANTE	
Nome	Luciana Bulka
Cidade e estado	Maringá/ Paraná
Nome da turma	Darcy Ribeiro
Curso	Gestão Pública
Linha Geral dos Projetos	Intervenções práticas para o ambiente de trabalho: contribuições para a empresa e/ou colaboradores.

1 - TEMA DO PROJETO

Promoção à saúde mental: proposta de práticas de combate ao estresse no trabalho, percepção acerca do burnout em trabalhadores de uma UBS de Sarandi/PR. A utilização de reuniões mensais com roda de conversa, também folders informativos com dicas e ações para evitar o desgaste mental dos funcionários das equipes e colaboradores.

2 - A SITUAÇÃO-PROBLEMA A SER RESOLVIDA E AS JUSTIFICATIVAS DO PROJETO

2.1 SITUAÇÃO-PROBLEMA

Percepção acerca do burnout em trabalhadores de uma UBS de Sarandi/PR.

2.2 JUSTIFICATIVAS

A intervenção se faz necessária pois muitos trabalhadores da área da saúde vêm adoecendo, principalmente depois da pandemia, levando os mesmos ao estado crítico de saúde mental, atrapalhando seu desempenho em serviço.

Pessoal:

Eu comecei a trabalhar na UBS um ano antes de estourar a pandemia no mundo, e em minha vivência presenciei a mudança de comportamento e o aumento de

atestados psiquiátricos após esses anos de isolamento, não que antes não havia burnout, mas o aumento foi expressivo. Trabalhar com público nos desgasta, ainda mais pessoas doentes, que buscam a UBS já extremamente vulneráveis e com os sentimentos à flor da pele, vejo colegas completamente desgastados por não poderem ajudar mais pois falta estrutura na unidade, ou por não suportar mais ser agredido, física e mentalmente pelos usuários, e a coordenadoria não dar suporte ou ajuda para que esses funcionários possam melhorar ou saberem como lidar com esses sentimentos.

Teórica: Síndrome do esgotamento profissional ou burnout é o distúrbio emocional que aparece depois de uma grande exaustão, muito estresse no ambiente de trabalho, desgastando por conta de muito trabalho, competitividade ou enorme responsabilidade, levando o trabalhador ao excesso de trabalho e ao esgotamento mental.

Em 2019 a OMS (Organização Mundial da Saúde) passou a considerar o Burnout como uma doença ocupacional, Identificado inicialmente nas áreas de cuidado/serviços como bombeiros, polícia, saúde , e assistência jurídica, o burnout é definido como uma síndrome psicológica composta de três dimensões: exaustão emocional, despersonalização ou cinismo caracterizado como distanciamento com pessoas que precisam receber cuidado/serviço e a baixa realização pessoal, sentir se incompetente sem produtividade. (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001).

A síndrome de Burnout é um dos grandes problemas psicossociais da atualidade, profissionais da saúde passam por situações de extrema tensão, lidando com doentes, com as famílias dessas pessoas com comorbidades, situações de extrema vulnerabilidade social.

Nesse contexto, é importante avaliar a relação entre as consequências do burnout e o comprometimento do empregado, as altas taxas de burnout podem trazer a redução da satisfação no ambiente de trabalho, impactando a rotatividade e o comprometimento da organização, Essa relação é pouco estudada e é um tópico a ser examinado.(Barthauer et al., 2019)

Prática: Essa ação visa ajudar os funcionários de uma UBS em Sarandi no Paraná, a evitar o esgotamento mental assim nao adquirindo burnout, ou se já se sente com sintomas sabe o que fazer para melhorar essa situação, trazendo conhecimento

sobre sinais e sintomas e como e onde procurar ajuda. também visa aproximar as equipes de trabalho para que possa ter um ambiente mais acolhedor com profissionais motivados e com mais disposição para ajudar os pacientes necessitados.

3 - OS OBJETIVOS DO PROJETO

3.1 OBJETIVO GERAL:

Implementar programas de suporte psicológico, como a oferta de terapia individual ou em grupo, para os profissionais que apresentam sinais de Burnout entre os trabalhadores da área da saúde, na Unidade Básica de Saúde - UBS, no município de Sarandi-PR, visando melhorar sua saúde mental, satisfação no trabalho, e consequentemente, seu desempenho e comprometimento com a organização.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1) Realizar reuniões com as equipes para que sejam expostos os sintomas e fatores que possam levar a esse esgotamento mental, explorando ideias e ouvindo quais os problemas mais relatados pelos colaboradores da UBS.
- 2) Criar material de apoio com imagens e textos a partir dessa reunião, com informações sobre essa doença, sintomas e formas de evitar o esgotamento mental. Criar grupo de apoio com ajuda da psicóloga da UBS para que os funcionários tenham respaldo profissional caso já tenham os sintomas de Burnout.
- 3) Distribuir folders e panfletos em todos os setores e nas mídias sociais usadas na UBS como os grupos de whatsapp, além da reunião com a psicóloga também marcar reuniões de equipe para melhorar o ambiente de trabalho para que ninguém fique sobrecarregado.

4 - A REVISÃO DE LITERATURA

De acordo com **Smith, Segal & Segal, (2012)**, o burnout é fruto do estresse rigoroso, entretanto não é o mesmo que “muito estresse”: O acúmulo de funções, o estresse acumulado de um funcionário pode desencadear o burnout, fazendo com que o mesmo não só se sinta exausto mas também incapaz, traz a sensação de impotência e desânimo em tudo

que o colaborador se propor a fazer gerando extremo sofrimento físico e mental.

Segundo **RISSARDO; GASPARINO, (2013)**, a Síndrome de Burnout é caracterizada por uma ruptura na adaptação e realização pessoal no trabalho, envolvendo atitudes negativas que acabam transparecendo na relação profissional/cliente sendo, portanto, um problema no qual o trabalhador perde a essência de sua relação com o trabalho e com as demais situações ao seu redor.

As pessoas da área da saúde tendem a desenvolver mais o burnout por conta da grande demanda de serviço, e também da exposição a fatores extremos envolvendo a vida daqueles que o profissional atende. Principalmente pós pandemia de covid 19 onde nós como profissionais da saúde não paramos no look down.

Para **Docway, (2022)**, o termo Burn-Out foi adotado em 1969 por Schaufeli & Ezzmann. Seu uso no português brasileiro levou posteriormente à criação da Síndrome de Burnout em 1974 por Herbert J. Freudenberger. Esse termo refere-se a questões que incomodam os profissionais de saúde e foi destaque em um artigo daquele ano escrito pelo próprio Freudenberger. Burnout é um termo em inglês que se refere com precisão à "combustão completa" de energia ou combustível, que pode ser traduzido como "exaustão".

A síndrome de burnout é o resultado do esgotamento físico e mental do profissional, identificado pela primeira vez em médicos e profissionais da saúde, predominante em áreas de grande estresse e pressão. Como exemplo podemos observar as unidades de saúde, pois concentram um grande número de pacientes, além de ser a primeira porta de entrada na atenção básica à saúde.

Muitas das vezes esses pacientes já chegam estressados por falta de assistência do sistema, descontando no atendente da recepção, no ACS quando faz a visita e até na equipe médica que tem seu trabalho limitado ao

que o município oferece. Quando o profissional perde o sentido e a vontade do trabalho, todos sofrem as consequências pois uma das tendências é que essa pessoa fique mais arisca e agressiva ou então o nível de desânimo é tanto que ela desiste de ajudar o paciente.

Como aponta **RISSARDO et al, (2013)**, o autor descreve um endurecimento, o embotamento afetivo e/ou a insensibilidade emocional por parte do trabalhador, prevalecendo o cinismo e a dissimulação afetiva. Nessa dimensão, são manifestações comuns: a ansiedade, o aumento da irritabilidade, a perda de motivação, a redução de metas de trabalho e comprometimento com os resultados, além da redução do idealismo, alienação e a conduta voltada para si.

É de suma importância que a empresa busque meios de evitar o esgotamento de seus funcionários, na área da saúde como exemplo a UBS, a necessidade do RH que comanda as secretarias terem um olhar mais aguçado a estes profissionais, buscando facilitar e também a ajudar em casos de exaustão são de extrema importância. A valorização dos profissionais e a busca pela melhoria não só da saúde do afetado pela síndrome de burnout, mas também em melhorar o ambiente de trabalho e as relações interpessoais, ajudando o colaborador e transformando o ambiente de trabalho em uma área segura e saudável.

Nas palavras de **FREITAS et al, (2014)**, para a excelência de promoção de bem-estar dos pacientes, é importante oferecer ao profissional cuidador o mesmo bem-estar. Deste modo, as intervenções são direcionadas diretamente aos profissionais e a área ocupacional ao qual eles estão inseridos, a fim de reduzir o risco de problemas à saúde ocupacional.

Melhorar o ambiente de trabalho para melhorar a saúde do trabalhador, e poder atender melhor a população já tão sofrida que busca atendimento na UBS.

5 - AS ESTRATÉGIAS DE AÇÃO, O CRONOGRAMA, OS RECURSOS E OS RESULTADOS ESPERADOS

5.1 AS ESTRATÉGIAS DE AÇÃO

Repetição dos objetivos específicos	Estratégias de ação
<p>1 Realizar reuniões com as equipes para que sejam expostos os sintomas e fatores que possam levar a esse esgotamento mental, explorando ideias e ouvindo quais os problemas mais relatados pelos colaboradores da UBS.</p>	<p>Enviaria um convite via redes sociais da empresa e por email, convidando a todos para a reunião, de duração de pelo menos 50 minutos, a reunião será dirigida pelo organizador do projeto com a ajuda dos chefes de equipe, que irão discutir sobre o assunto em uma roda de conversa para que toda a equipe possam expressar o que sentem e suas dificuldades, e dar ideias de como pode melhorar o ambiente e suas limitações. Essa reunião deve ser gravada e transcrita posteriormente para que seja utilizada na melhoria do ambiente de trabalho.</p>
<p>2 Criar material de apoio com imagens e textos a partir dessa reunião, com informações sobre essa doença, sintomas e formas de evitar o esgotamento mental. Criar grupo de apoio com ajuda da psicóloga da UBS para que os funcionários tenham respaldo profissional caso já tenham os sintomas de Burnout.</p>	<p>Com o texto transcrito da reunião criar um folder com ideias de como melhorar o ambiente de trabalho, e formas de relaxar para não chegar ao esgotamento, e se já houver profissionais com sintomas, formas que essa profissional possa melhorar e voltar a ter saúde mental. Procurar na internet ilustrações e informações mais precisas e feitas por profissionais que possam ajudar a equipe.</p>
<p>3 Distribuir folders e panfletos em todos os setores e nas mídias sociais usadas na UBS como os</p>	<p>Depois do material pronto e impresso, distribuir para todos os funcionários em uma segunda reunião, explicar os</p>

grupos de whatsapp, além da reunião com a psicóloga também marcar reuniões de equipe para melhorar o ambiente de trabalho para que ninguém fique sobrecarregado.	métodos encontrados e discutir sobre os mesmos junto a psicóloga da ups.
--	--

5.2 O CRONOGRAMA

Estratégia de ação	Meses			
	junho	julho	agosto	setembro
Reunião com a equipe para reunir ideias.	x			
Criação de material de ajuda		x	x	
Fabricação e distribuição de material físico, e demonstração na reunião.				x

5.3 OS RECURSOS

Estratégia de ação	Materiais				
	O quê?	Quantidade	Observações	Valor R\$	Sub-Total
Reunião com a equipe para reunir ideias.	Computador notebook com webcam.	1	Computador para gravar as ideias para depois transcrevê-las	2000,00	2000,00
	Sala de	1	Local na	x	x

	reuniões		ubs para abrigar todos os funcionários .		
	Celular Smartphone e acesso a internet,	1	Para anotar as ideias dos funcionários .	1700,00	1700,00
Criação de material de ajuda	Computador notebook	1	Acesso a ferramentas no Canvas.	x	x
	Celular Smartphone e acesso a internet	1	Pesquisas na internet.	x	x
Fabricação e distribuição de material físico, e demonstração na reunião.	Computador notebook	1	Enviar material para gráfica	x	x
	Gráfica para	150	Material	70,00	70,00

	impressão de material explicativo.		impresso estilo folder.		
	Celular Smartphone e acesso a internet	1	Enviar convite de email para a reunião.	x	x
Valor total R\$					3770,00

5.4 OS RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que após essa intervenção, os funcionários da unidade básica de saúde em Sarandi, Paraná, aprendam mais sobre burnout e possam identificar mais rápido os sintomas da doença para que não cheguem ao esgotamento mental, que tenham um melhor ambiente de trabalho, que se sintam seguros para se expressar e que as reuniões com a psicóloga possam ajudar na questão mental dos funcionários criando um melhor ambiente de trabalho.

6 **LINK PARA ACESSO AO VÍDEO DE APRESENTAÇÃO**

<https://youtu.be/nj1LycPd23M>