



**Gabinete do Vereador Professor Jamal – PSB  
PRONTO PARA SERVIR.**

**PROJETO DE LEI Nº 33 MARÇO DE 2021.**

**“Institui o programa de assistência médica e psicológica aos professores da rede pública do município portadores da síndrome de Burnout e dá outras providências”.**

**A CÂMARA MUNICIPAL DE LUZIÂNIA- GO, Estado de Goiás, no uso de suas**  
**Município, faz saber que aprova e o Prefeito Municipal sanciona a seguinte Lei:**

**Art. 1º** – Fica instituído o Programa de Assistência Médica e Psicológica aos Professores da Rede Municipal de Educação do Município portadores da Síndrome de Burnout.

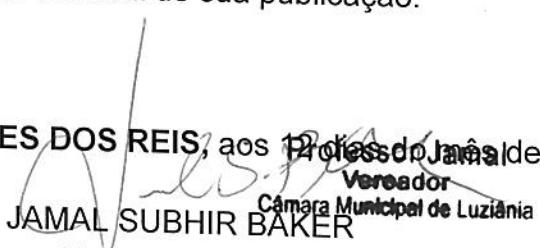
Parágrafo Único – Entende-se como os sintomas da Síndrome de Burnout a desistência do educador, para manejá ou lidar com as solicitações externas ou internas, que são avaliadas por ela como excessivas ou acima de suas possibilidades.

**Art. 2º** – Todos os Educadores da Rede Pública Municipal deverão ser avaliados em suas condições físicas, psíquicas e emocionais, quando do ingresso na respectiva função e nos casos em que o mesmo necessite.

**Art. 3º** – O acompanhamento de que trata a presente Lei será realizado por equipe multidisciplinar, composta por médicos, psiquiatras, psicólogos e assistentes sociais que deverão efetuar o tratamento e o combate às sequelas decorrentes da Síndrome de Burnout.

**Art. 4º** – O Município poderá firmar parcerias com clínicas particulares e entidades não governamentais, convênios, protocolos, ajustes ou outros instrumentos, que assegure as providências previstas no artigo anterior.

**Art. 5º** - Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

**PLENÁRIO JOSÉ RODRIGUES DOS REIS, aos 12 de março de 2021.**  
  
Professor  
Vereador  
Câmara Municipal de Luziânia  
**JAMAL SUBHIR BAKER**  
Vereador (PSB)



**Gabinete do Vereador Professor Jamal – PSB**  
**PRONTO PARA SERVIR.**

**JUSTIFICATIVA**

A Síndrome de Burnout é um termo psicológico que descreve o estado de exaustão prolongada e diminuição de interesse, especialmente em relação ao trabalho. O termo burnout (do inglês "combustão completa") descreve principalmente a sensação de exaustão da pessoa acometida.

A burnout de professores é conhecida como uma exaustão física e emocional que começa com um sentimento de desconforto e pouco a pouco aumenta à medida que a vontade de lecionar gradualmente diminui. Sintomaticamente, a burnout geralmente se reconhece pela ausência de alguns fatores motivacionais: energia, alegria, entusiasmo, satisfação, interesse, vontade, sonhos para a vida, idéias, concentração, autoconfiança e humor.

Um estudo feito entre professores que decidiram não retomar os postos nas salas de aula no início do ano escolar na Virgínia, Estados Unidos, revelou que entre as grandes causas de estresse estava a falta de recursos, a falta de tempo, reuniões em excesso, número muito grande de alunos por sala de aula, falta de assistência, falta de apoio e pais hostis. Em uma outra pesquisa, 244 professores de alunos com comportamento irregular ou indisciplinado foram instanciados a determinar como o estresse no trabalho afetava as suas vidas. Estas são, em ordem decrescente, as causas de estresses nesses professores:

- Políticas inadequadas da escola para casos de indisciplina;
- Atitude e comportamento dos administradores;
- Avaliação dos administradores e supervisores;
- Atitude e comportamento de outros professores e profissionais;
- Carga de trabalho excessiva;
- Oportunidades de carreira pouco interessantes;
- Baixo status da profissão de professor;
- Falta de reconhecimento por uma boa aula ou por estar ensinando bem;
- Alunos barulhentos;
- Lidar com os pais.

Os efeitos do estresse são identificados, na pesquisa, como:

- Sentimento de exaustão;
- Sentimento de frustração;
- Sentimento de incapacidade;
- Carregar o estresse para casa;
- Sentir-se culpado por não fazer o bastante;
- Irritabilidade.

As estratégias utilizadas pelos professores, segundo a pesquisa, para lidar com o estresse são:

- Realizar atividades de relaxamento;
- Organizar o tempo e decidir quais são as prioridades;
- Manter uma dieta balanceada e fazer exercícios;
- Discutir os problemas com colegas de profissão;
- Tirar o dia de folga;



## Gabinete do Vereador Professor Jamal – PSB PRONTO PARA SERVIR.

- Procurar ajuda profissional na medicina convencional ou terapias alternativas.

Quando perguntados sobre o que poderia ser feito para ajudar a diminuir o estresse, as estratégias mais mencionadas foram:

- Dar tempo aos professores para que eles colaborem ou conversem;
- Prover os professores com cursos e workshops;
- Fazer mais elogios aos professores, reforçar suas práticas e respeitar seu trabalho;
- Dar mais assistência;
- Prover os professores com mais oportunidades para saber mais sobre alunos com comportamentos irregulares e também sobre as opções de programa para o curso;
- Envolver os professores nas tomadas de decisão da escola e melhorar a comunicação com a escola.

Como se pode ver, o burnout de professores relaciona-se estreitamente com as condições desmotivadoras no trabalho, o que afeta, na maioria dos casos, o desempenho do profissional. A ausência de fatores motivacionais acarreta o estresse profissional, fazendo com que o profissional largue seu emprego, ou, quando nele se mantém, trabalhe sem muito esmero.

### Prevenindo e combatendo o stress e Burnout

O esgotamento no ambiente de trabalho nem sempre é irreversível. Para os aspectos médicos ou psicológicos você deve consultar um profissional habilitado que possa analisar o seu caso específico e lhe oferecer um tratamento; já para os aspectos do próprio ambiente profissional, muitas vezes há alternativas que você pode buscar sozinho.

Nem todo mundo pode se dar ao luxo de mudar suas rotinas no trabalho. As dicas abaixo, que fazem parte do artigo "Dealing With Professional Burnout Without Quitting Your Job", publicado pelo The Simple Dollar, abordam a possibilidade de adaptá-las à situação:

- Tirar férias assim que possível. Dez dias ou duas semanas de férias para recarregar as energias. Se não for época de ir para a praia ou não puder viajar, simplesmente dedicar-se a atividades de que você gosta e que não fazia devido ao trabalho ou à preocupação constante.
- Fazer um balanço das atividades. Colocar na coluna dos ativos aquelas tarefas interessantes de fazer ou que as que fazem se sentir produtivo; e na dos passivos as queativamente são desgostosas, ou que parecem inúteis, sem valor. Reflexão sobre o saldo geral desta conta, é muito importante.
- Ser seletivo durante 2 semanas. Se estiver ao alcance, responsavelmente dar prioridade às tarefas que deem sentido produtivo e genuinamente contribuidor para o sucesso de sua atividade, mesmo que isso signifique que as outras vão se acumular um pouco. Ou pelo menos altere o equilíbrio da sua distribuição de tempo em favor das tarefas "positivas". Esta pausa para respirar pode prevenir o



**CÂMARA  
MUNICIPAL**  
LUZIÂNIA-GO

**Gabinete do Vereador Professor Jamal – PSB**  
**PRONTO PARA SERVIR.**

esgotamento, mesmo que depois você ainda vá ter de resolver as pendências que criou.

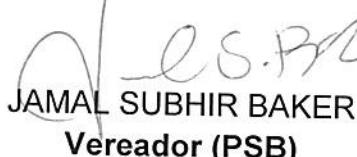
• Reduzir o tempo dedicado a tarefas secundárias “negativas”. Não gosta de ler e-mail? Passe a ler apenas no começo de cada turno. Odeia a burocracia? Deixe acumular tanto quanto responsávelmente possível, e aí faça o lote todo de uma vez. Não há como evitar estas tarefas secundárias, mas você pode restringir o tempo dedicado a elas.

O artigo do The Simple Dollar tem mais dicas, mas termina com uma reflexão importante (embora potencialmente mais fácil de fazer em uma economia aquecida e com boa oferta de emprego): um trabalho que torne miserável a sua vida não vale a pena.

É importante tentar corrigir os problemas em situações de stress, mas se não houver sucesso, às vezes vale a pena começar a atualizar o currículo e procurar uma oportunidade de seguir em frente. Levar em conta a qualificação e o momento em que a pessoa se encontra na sua carreira, e avaliar bem suas opções, à luz até mesmo dos efeitos sobre sua saúde e sua família!

Por todo o exposto, solicito o apoio dos nobres vereadores para aprovação da proposta.

PLENÁRIO JOSÉ RODRIGUES DOS REIS, aos 12 dias do mês de março de 2021.



JAMAL SUBHIR BAKER  
Vereador (PSB)

Professor Jamal  
Vereador  
Câmara Municipal de Luziânia