

**INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ**  
**HUGO ROBERTO GOMES BRAGA**

**SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES: TRATAMENTO E  
PREVENÇÃO COM AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E  
COMPLEMENTARES DA SAÚDE (PICS)**

**CURITIBA**

**2022**

**HUGO ROBERTO GOMES BRAGA**

**SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES: TRATAMENTO E  
PREVENÇÃO COM AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E  
COMPLEMENTARES DA SAÚDE (PICS)**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia do  
Instituto Federal do Paraná, como requisito parcial  
de avaliação.

Orientador(a): Profa. Ma. Cibele Savi Stelmach

Orientadora metodológica: Profa. Dra. Evelise Dias  
Antunes

**CURITIBA**

**2022**

# SÍNDROME DE BURNOUT EM DOCENTES: TRATAMENTO E PREVENÇÃO COM AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES DA SAÚDE (PICS)

BRAGA, Hugo Roberto Gomes<sup>1</sup>; STELMACH, Cibele Savi, ANTUNES, Evelise Dias<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Concluinte do Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia do IFPR

<sup>2</sup> Professor(a) do Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia, orientador(a)

<sup>3</sup> Professora do Curso Superior de Tecnologia em Massoterapia, orientadora metodológica

**Resumo:** A Síndrome de Burnout é reconhecida enquanto doença ocupacional, relacionada ao estresse referente a rotina de trabalho. A síndrome ocorre quando o profissional trabalha num meio cujas exigências levam a um desgaste mental superior à sua capacidade de suporte. As Práticas Integrativas e Complementares da Saúde têm sido gradativamente reconhecidas para alívio de dores e prevenção de doenças. Nesse sentido, este artigo tem por objetivo analisar as publicações que abordam propostas de tratamento e prevenção à Síndrome de Burnout no contexto da saúde dos docentes. Foram encontrados o total de 14 artigos no levantamento dos bancos de dados Google scholar, Scielo (Scientific Electronic Library Online) Periódicos CAPES e Portal BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). Os artigos encontrados contemplam as seguintes áreas: Aromaterapia, Tuiná, Shiatsu, Reflexologia Podal, *Quick Massage*, Massagem Clássica, Acupuntura, Auriculoterapia, Yoga, Meditação e Reiki". A incidência de artigos encontrados referentes ao tema engendra a necessidade da amplitude de interesse e investigação sobre as possibilidades de tratamento e prevenção à Síndrome de Burnout no caso dos professores.

**Palavras-chave:** Burnout; PICS; Saúde docente.

## 1 INTRODUÇÃO

No dia 1º de janeiro de 2022, a Síndrome de Burnout passou a ser reconhecida enquanto doença ocupacional, relacionada ao estresse referente a rotina de trabalho. De acordo com a OMS, o problema é “resultante de um estresse crônico associado ao local de trabalho que não foi adequadamente administrado” (APP SINDICATO, 2022). Em linhas gerais, a Síndrome de Burnout ocorre num quadro crônico onde o profissional trabalha num meio cujas exigências levam a um desgaste mental superior à sua capacidade de suporte.

O termo burnout tem sua origem na língua anglo-saxônica, a partir das palavras em inglês: “burn” e “out”, que respectivamente significam queimar e fora. A união dos termos “é melhor traduzida enquanto sobrecarga de uma formação continuada deficitária e de profunda responsabilização do profissional de educação, a escalada da violência dos alunos, escassez de suporte familiar e direção da escola, dentre outros, tem levado ao adoecimento mental dessa categoria profissional, algo como ser consumido pelo fogo” (ALONZO, 2014).

Conforme as considerações de Lima (2019), a Síndrome de Burnout possui um aspecto multidimensional, por se manifestar e se caracterizar enquanto esgotamento emocional, redução da realização profissional e despersonalização do profissional (LIMA *et al.*, 2019). A exaustão emocional advém da sensação de escassez de energia e de subsídios emocionais para confrontar situações rotineiras do ofício. Também ocorre redução de realização pessoal ou decepção no trabalho, onde o trabalhador tende a se auto avaliar negativamente, se sentindo inoperante, desmotivado e com autoestima comprometida.

O desgaste físico, segundo Massa *et al.* (2016), se manifesta por distúrbios do sono, dores musculares, cefaleia e outros distúrbios orgânicos. O profissional se induz ao sedentarismo, culminando em comorbidades como: obesidade, dislipidemias, hipertensão, diabetes e demais afecções relacionadas ao estilo de vida (MASSA *et al.*, 2016).

Segundo França, Lima e Oliveira (2014), a SB possui duas perspectivas: clínica e psicossocial. Na primeira, entende a síndrome como um estado atingido pelo sujeito como consequência do estresse no trabalho. Ao passo que a segunda define Burnout como “um processo desenvolvido pela interação das características do contexto de trabalho e as características pessoais do sujeito” (FRANÇA; LIMA; OLIVEIRA, 2014, p.03).

No que diz respeito ao diagnóstico da Síndrome de Burnout, existem alguns instrumentos que têm sido utilizados para esse fim. No Brasil, há estudos com o IBP – Inventário de Burnout para Psicólogos, que afere o burnout em psicólogos, o CBB – *Cuestionário Breve de Burnout* de Moreno- Jimenez e o CBP-R – *Cuestionário de Burnout para Profesores Revisado* (Moreno- Jiménez, Garroza & González, 2000), que estão sendo efetuados pelo GEPEB – Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Estresse e Burnout, contudo, destaca-se o instrumento *Maslach Burnout Inventory* (M.B.I.), um questionário amplamente difundido no mundo todo para a avaliação de burnout em termos das três dimensões que, segundo a perspectiva psicossocial, compõem a síndrome (FRANÇA; LIMA; OLIVEIRA, 2014) .

Ainda que o ofício do professor seja crucial para o desenvolvimento pessoal e da sociedade, as mudanças no modelo educacional e a desvalorização social e financeira do educador no país intensificaram as exigências dirigidas aos

professores. Sobretudo ao docente, tornaram este público-alvo vulnerável ao agravo do esgotamento profissional.

Além da rotina laboral nas inúmeras classes, o professor precisa desempenhar trabalhos administrativos, planejar, investigar, orientar alunos e atender os pais. Também, deve articular atividades extraescolares, participar de reuniões de coordenação, seminários, conselhos de classe, efetuar processos de recuperação, preencher relatórios periódicos e individuais e, muitas vezes, cuidar do patrimônio material, recreios e locais de refeições (CARLOTTO, 2014).

Diante das condições laborais recente dos professores, é evidente a crescente precarização e deterioração do ofício do magistério. A desvalorização da categoria compreende a “baixa remuneração, carga horária excessiva, formação deficiente, postura corporal inadequada, ruídos, infraestrutura precária e carência de recursos materiais e humanos” (TEODORO, 2019, p.01). A sobrecarga de uma formação continuada deficitária e de profunda responsabilização do profissional de educação, a escalada da violência dos alunos, escassez de suporte familiar e direção da escola, dentre outros, tem levado ao adoecimento mental dessa categoria profissional.

A instituição das Práticas Integrativas e Complementares no SUS, em 2006, permitiu a implementação de “um olhar ampliado sobre o cuidado a partir da incorporação de outras racionalidades de cuidado e amplia o leque terapêutico dos profissionais e serviços de saúde, buscando aumentar a resolutividade do cuidado e o uso racional do sistema de saúde” (AMADO; ROCHA, 2021, p.17). As PICS-SUS ofertam uma gama de tratamentos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, que privilegiam um olhar essencialmente preventivo na recuperação da saúde, focado na escuta acolhedora, na conexão do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Ao todo são 29 Práticas Integrativas e Complementares de forma integral e gratuita. Dentre estas, encontramos Acupuntura, Quiropraxia, Osteopatia, Reflexoterapia, Ayurveda e a Massoterapia (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

Nesse sentido, as PICS-SUS tem sido cada vez mais recorrentes na busca alívio de dores e prevenção de doenças. Diante de uma perspectiva holística, desenvolvem a consciência do indivíduo em relação ao seu corpo, bem

como tensões, respirações e cargas emocionais, tal qual a melhora da nutrição dos tecidos pelo aumento da circulação sanguínea e linfática. As Práticas Integrativas, portanto, “considera todos os aspectos do ser, principalmente o aspecto energético pois todas as formas de toque estimulam os impulsos eletroquímicos da pele e seus inúmeros receptores que comumente levam a uma descarga emocional” (TEODORO *et al.*, 2019, p.02).

Deste modo, o estudo em questão versa pela seguinte problemática: como as terapias manuais que compõem as Práticas Integrativas e Complementares da Saúde podem auxiliar no tratamento e prevenção da Síndrome de Burnout, em profissionais da educação?

A problemática em questão decorre da observação e análise do cotidiano da prática pedagógica, vista de dentro pela prática educacional daquele que vos escreve acerca do chamado absenteísmo no universo profissional docente, concretizado pelas faltas reiteradas ao trabalho por motivos de doença, e o afastamento do profissional de suas atividades. Assim, observa-se a necessidade de um melhor cuidado à saúde desse profissional. Nesse sentido referenciamos as terapias alternativas e complementares, como estratégias possíveis de serem utilizadas para prevenção e promoção da saúde e para busca constante de uma melhor qualidade de vida do professor.

Este artigo tem por objetivo analisar as publicações que abordam propostas de tratamento e prevenção em Práticas Integrativas e Complementares da Saúde na Síndrome de Burnout, relacionada a saúde dos professores.

## **2 METODOLOGIA**

A referente metodologia para esta pesquisa seguiu o referencial da revisão integrativa. O banco de dados de referência para a revisão bibliográfica selecionados foram: Google scholar, Scielo (*Scientific Electronic Library Online*) Periódicos CAPES e Portal BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). A pesquisa bibliográfica ocorreu entre os meses de maio e julho de 2022 e foi realizada em duas etapas, de modo a catalogar os estudos com maior e menor impacto, priorizando o recorte temporal desta pesquisa, em ambas as etapas, compreendendo os artigos entre os anos de 2009 e 2022. A primeira etapa consistiu em coletar artigos

das bases de dados Google Scholar e Scielo e, a segunda nas bases de dados Periódicos Capes e Portal BVS.

Os termos de indexação e descritores escolhidos para referenciar a seguinte pesquisa, entre os meses de maio e julho de 2022, foram: Massagem Terapêutica em Docentes, Massagem Terapêutica em Professores, Massagem em Professores com Burnout, Massagem em Professores, Burnout em Professores, PICS em Professores, Práticas Integrativas e Complementares da Saúde em Professores, PICS em Síndrome de Burnout e Práticas Integrativas e Complementares da Saúde em Síndrome de Burnout.

Para a seguinte varredura literária foram considerados os artigos que atendiam as demandas em questão: documento (apenas artigos empíricos); idioma (manuscritos em português); público (professores de qualquer nível de ensino); artigos empíricos elaborados em qualquer desenho metodológico; acesso (disponíveis como texto completo pelo acesso aberto ou livre). artigos disponíveis nas bases de dados selecionadas para esta investigação, estudos revisados por pares referentes ao tema em questão.

Para os critérios de exclusão, os seguintes itens foram delimitados: documento (estudos correspondentes à literatura cinzenta como teses, dissertações, livros, monografias, resenhas e produções similares); idioma (manuscritos redigidos em idiomas diferentes dos definidos nos critérios de inclusão); público (diverso do estabelecido no critério de inclusão); acesso restrito ou pago; estudos revisionais, teóricos ou similares; não estivesse disponível nas bases de dados selecionadas para esta investigação estudos revisados por pares referentes ao tema em questão.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram encontrados o total de 14 artigos no levantamento dos bancos de dados citados na metodologia. Os artigos encontrados foram organizados numa planilha demonstrativa composta por título, autores, ano de publicação, metodologia, objetivos e principais resultados.

Tabela 1: Levantamento de Artigos Google Scholar e Portal BVS

(continua)

| <b>Autores</b>                     | <b>Metodologia</b>  | <b>Objetivos</b>   | <b>Principais resultados</b>   |
|------------------------------------|---|--|--|
| PEREIRA et al.(2019)               | Estudo de casos múltiplos (multicaso)   | Analisar e comparar efeitos de três técnicas de massagem sobre a SB em professores da rede estadual na cidade de Londrina/PR.                                | Todos os grupos tiveram melhora dos valores da síndrome de Burnout. As terapias manuais impedem o agravamento da síndrome de Burnout.  |
| PEREIRA et al.(2019)               | Estudo Exploratório e Qualitativo   | Verificar a influência da massagem clássica corporal associada à aromaterapia na qualidade do sono e estresse em professoras universitárias.                 | O óleo de cedro reduziu a Frequência cardíaca das voluntárias, onde relataram melhora na qualidade do sono, diminuição das dores, sono constante durante a noite.  |
| PEREIRA et al.(2019)               | Estudo Exploratório de Campo  | Investigar efeitos da RP na saúde dos professores com síndrome de Burnout (SB), ao estresse e à ansiedade.   | Foi utilizado 12 sessões de Reflexologia podal e pesquisadas as variáveis relacionadas à saúde por meio de instrumentos diversos.  |
| MA-CHADO, OLIVEIRA, FECHINE (2012) | Abordagem qualitativa de investigação social                                  | Identificar o conhecimento e percepção de professores universitários e médicos, sobre a acupuntura.  | Desconhecimento do público sobre acupuntura; poucos conheciam alguma contraindicação. Os profissionais que indicavam o faziam para alívio de dores; os entrevistados são favoráveis ao oferecimento da acupuntura a usuários do SUS                |
| PEREIRA et al.(2017)               | Estudo de casos múltiplos (multicaso)   | Investigar se a massagem Reflexologia Podal promove impacto positivo na saúde nos aspectos relacionados a burnout, fadiga, dor e relaxamento de professores. | Foram pesquisadas as variáveis através dos questionários diversos. Houve diferença significativa em SB e fadiga quando comparado o M1 com M2. Em relação a EVA de dor apesar de apresentarem melhoras, essas por sua vez não foram significativas. |
| LIMA et al. (2016)                 | Pesquisa de abordagem quali-quantitativa, descritiva, exploratória e de campo | Identificar o nível e os fatores associados à ansiedade nos professores de enfermagem em cenário da prática.   | 31,58% dos docentes possuem nível de ansiedade intensa. Os fatores foram relacionados ao processo de avaliação do acadêmico; relacionamento interpessoal; gerenciamento do tempo; fatores pessoais e formação profissional.                        |



(continuação)

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| COSTA<br>(2021)                         | Estudo de caso de abordagem qualitativa   | Identificar, analisar e descrever os principais problemas de saúde relacionados ao trabalho relatados pelas professoras de educação infantil de creches da Cidade de São Luís (MA).        | Os sintomas mais mencionados pelas entrevistadas foram os problemas osteomusculares. Outros sintomas também foram identificados (relacionados à voz e problemas emocionais, em função das atividades com as crianças)..  |
| RUEDA,<br>MARQUES,<br>(2020)            | Revisão Integrativa   | Analisar o uso da auriculoterapia como alternativa para o estresse e a ansiedade;<br><br>identificar tratamentos e/ou protocolos realizados com auriculoterapia para estresse e ansiedade; | Foram encontrados um total de 44 artigos. Em relação ao tipo de estudos, foram mais frequentes os estudos clínicos randomizados (23), seguidos dos estudos experimentais (6), revisões (4) e estudos descritivos (3) entre outros.   |
| DIAS, DO-<br>MINGOS,<br>BRAGA<br>(2019) | Estudo quantitativo, exploratório-descritivo e correlacional com delineamento quase experimental. | Investigar a efetividade da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e ylang-ylang associada à massagem, para o alívio da ansiedade e do estresse.                                     | Verificou-se que a pressão arterial apresentou redução efetiva em algumas sessões de aromaterapia. Observou-se que o estresse obteve redução de maior magnitude quando comparado à ansiedade e o grupo que utilizou ylang ylang, maior redução da ansiedade que o grupo lavanda. |
| SOUZA,<br>ANTUNES<br>(2017)             | Relato de Experiência   | Analisar as ações com práticas integrativas desenvolvidas por professores/as de Educação Física em unidades públicas de saúde de Goiânia/GO  | Os resultados indicaram que seis professores/as trabalharam com yoga, relaxamento, respiração, massagem, tai chi chuan e meditação.  |
| OLIVEIRA<br>(2009)                      | Relato de Experiência   | Apresentar o relato de uma experiência desenvolvida com professores de educação infantil (0 a 4 anos) da rede pública de ensino da cidade de São Paulo no ano de 2008.                     | Além dos resultados positivos por meio dos toques corporais e da técnica de massagem Shantala, permitiu-se uma maior compreensão sobre o papel profissional no contexto da educação infantil.  |

(continuação)

|                              |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|
| DINIZ,<br>CARNEIRO<br>(2021) | Instrumentos de coletas de dados e questionários semi-estruturados de forma qualitativa e descritiva. | Avaliar, identificar e analisar o nível de estresse dos docentes universitários antes e após as mudanças impostas pelo COVID-19 através da auriculoterapia;   | Com base na necessidade de avaliar, identificar e analisar o nível de estresse dos docentes universitários, a auriculoterapia pode atuar com êxito na redução desses sinais e sintomas, atuando na prevenção e na promoção da saúde desses profissionais. |
| LOPES<br>(2016)              | Estudo piloto para um ensaio clínico randomizado  | Identificar e avaliar os níveis de estresse entre professores de enfermagem, antes e após a auriculoterapia com sementes; (2) Avaliar a aplicabilidade do protocolo, número de sessões e material de estimulação. | Mulheres experimentam níveis maiores de estresse que homens; professores substitutos têm elevados níveis de estresse, bem como os profissionais que moram em residências alugadas e os que não praticam exercícios.                                       |
| FURLAN<br>et. al (2021)      | Relato narrativo de ações ocorridas entre 2017 a 2020, de dois projetos de extensão.                  | Relatar a experiência de ações na universidade com yoga, meditação e Reiki, e destacar reflexões para o cuidado em saúde e a promoção de redes de suporte.  | Foram abordadas as técnicas: raja e hatha yoga, meditação das virtudes, atenção plena, Reiki; atendidas mais de 420 pessoas. Acompanhou-se relatos de melhora das emoções negativas, dores, aumento do autoconhecimento e bem-estar.                      |

Fonte: elaboração dos autores.

Em relação à base de dados Scielo, com os descritores “Massagem Terapêutica Docente”, “Massagem Terapêutica Professores”, “Massagem em Professores com Burnout” não foram encontrados resultados. Com a palavra-chave “Massagem em Professores” foi encontrado 1 artigo (ANHAIA, *et al.* 2014), no entanto, não havia relação direta com a proposta deste Trabalho de Conclusão de Curso. Também foram encontrados 75 artigos com o descritor “Burnout em Professores”, porém todos sem relevância no que diz respeito a tratamento e prevenção envolvendo as técnicas de massagem.

Dois artigos mencionam a Aromaterapia associada à massagem: PEREIRA, *et al.*, 2019 e DIAS, *et al.*, 2019. Quatro foram número de menções referidas à Reflexologia Podal, três do autor Rafael Mendes Pereira (PEREIRA, *et al.*, 2019, PEREIRA, *et al.*, 2019 – Estudo Exploratório de Campo e PEREIRA,

*et al.*, 2017 - Estudo Exploratório de Campo) e um artigo de Lima (LIMA, *et al.*, 2016).

A aromaterapia, conforme salienta Montibeler (2018), tem sua prática voltada para a promoção da saúde e bem-estar do corpo partindo do enfoque da mente e das emoções. O uso terapêutico do aroma natural das plantas por meio de óleos essenciais se baliza pela absorção das moléculas pelas vias aéreas via inalação ou cutânea por uso tópico (MONTIBELER, *et al.*, 2018).

A efetividade da terapia em questão, que diz respeito a redução dos níveis de estresse, se evidencia nas moléculas químicas volatizadas influenciando a redução da atuação do sistema nervoso simpático sincronicamente à estimulação do parassimpático. De modo a se associar ao mecanismo molecular nos quais os óleos essenciais fornecem sinais biológicos às células receptoras do nariz, que o transmite ao sistema límbico e hipotálamo, desencadeando a liberação de neurotransmissores (HUR, *et al.*, 2014; BABAR, *et al.*, 2015).

Em relação às publicações sugerindo protocolos de massagem específicos foram encontrados 5 artigos (PEREIRA, *et al.* 2019; Dias, *et al.* 2019; PEREIRA, *et al.* 2017, RUEDA, João Victor Nascimento; MARQUES, Dalvani. 2020).

Pereira (2019) expõe os protocolos em Reflexologia Podal, Tuiná e Quick Massage realizados durante o Projeto de Pesquisa intitulado “O uso de diferentes técnicas de massagem na saúde e na qualidade de vida de professores da rede estadual de ensino” conduzido pelos docentes do Curso Técnico em Massoterapia do IFPR Campus Londrina. Para Reflexologia Podal foi adotado o seguinte protocolo:

(...) duração total de 40 minutos, sendo iniciado com 8 minutos de escalda pés (realizado apenas com água morna), e 32 minutos de massagem (utilizado o método Ingham) (...) que iniciou-se com 3 minutos de manobras de aquecimento (...) fez-se aplicação de estímulo em cada ponto reflexo e, finalizou-se com mais 3 minutos de manobras de relaxamento nas estruturas estimuladas. Em todas as sessões foram utilizados creme neutro para a massagem, tomados os devidos cuidados com a assepsia do local e dos materiais utilizados. Foi mantido silêncio, mas nenhuma alteração foi feita para tornar o

ambiente livre de ruídos sonoros provenientes de carros na rua, passos, vozes, entre outros (PEREIRA, *et al.* 2019 p. 04).

O protocolo adotado em Tuiná, na mesma publicação, foi realizado em maca, em decúbito dorsal e ventral, totalizando 60 minutos. Foram massageados os membros inferiores, abdômen, tronco e membros superiores. Foram trabalhados os seguintes pontos dos meridianos: em decúbito ventral, VG20, VB21, TA15, ID11, primeira linha do meridiano da bexiga nas costas, B10, VB20, B36, B40, B57, B60, R1; em decúbito dorsal, F2, F3, R3, R7, BP6, BP10, E36, E41, VB34, VC6, VC8, VC12, VC17, VC22, C1, C3, C7, PC3, PC6, PC7, P1, P7, P9, ID3, IG4, IG10, IG11, IG14, ID19, E2, IG20, VC24, VG26.

Em Relação à Técnica Quick Massage, as sessões foram aplicadas no Instituto de Educação Estadual de Londrina, onde os professores lecionam. A Quick Massage ocorreu em uma cadeira específica sem o uso de cremes ou óleos. O tempo de duração foi de 15 a 20 minutos e as regiões do corpo massageadas foram costas, membros superiores, cabeça e pescoço. Foi mantido silêncio e colocado um som ambiente relaxante para a massagem, mas nenhuma alteração foi feita para tornar o ambiente livre de ruídos sonoros provenientes de carros na rua, passos, vozes, entre outros. Este protocolo também foi mencionado por Pereira (2017) no que diz respeito à efetividade da Reflexologia Podal na saúde do professor.

Dentre os inúmeros benefícios que a Quick Massage pode proporcionar, podemos citar a diminuição de dores e da tensão nos músculos, o estímulo da circulação nos vasos sanguíneos e linfáticos e a diminuição do estresse e da ansiedade, desempenhando um estado de humor positivo e um relaxamento (MORETTI; LIMA, 2010; STEPHENS, 2008).

Dias (2019) aborda que a intervenção se constituiu de seis sessões de massagem com aromaterapia, com duração de  $10 \pm 5$  minutos cada e com um intervalo médio entre as sessões de 48 horas. Selecionou-se como técnica de massagem a effleurage, aplicada nas regiões cervical e torácica posteriores. Padronizou-se a sequência da massagem em 12 passos sequenciais: relaxamento e alongamento de ombros e pescoço; aplicação da solução aromática; Effleurage superficial entre as escápulas, sentido coluna vertebral para os ombros (5x); Effleurage paravertebral profunda, sentido caudal – cefálico e envolvendo o

músculo trapézio na finalização do movimento (5x); Effleurage superficial cervical lateral e músculo trapézio sentido médio-lateral (5x); Effleurage profunda cervical posterior alternando lado direito e esquerdo no sentido caudal – cefálico (10x); Effleurage cervical lateral profunda (5x); repetição do movimento anterior, considerando o lado contralateral; Effleurage cervical profunda com os dedos indicador e médio; repetição do quarto movimento; repetição do quinto movimento; e relaxamento e alongamento de pescoço e ombros.

Rueda (2020) argumenta em sua revisão bibliográfica que a maioria dos tratamentos realizados nos artigos, utilizou sementes ou cristais, seguido do uso de agulhas semipermanentes e uso de agulhas descartáveis, com trocas a cada semana. Os períodos de tratamento foram variados, havendo períodos de apenas um dia e outros que duraram dois meses. Uma das maneiras de escolher os pontos que deviam ser estimulados para o tratamento foi com base em protocolos prontos para determinados sintomas e doenças. Identificou-se os seguintes protocolos na análise dos artigos: protocolo NADA (National Acupuncture Detoxification Association). Foi observado como um dos resultados o tratamento de ansiedade ou estresse; e ponto Shen Men, que foi utilizado em 39 artigos. Este ponto posicionado na conexão entre a anti-hélix e a fossa triangular, apresenta-se como uma primeira opção de ponto para o tratamento de sintomas emocionais.

No que diz respeito às metodologias encontradas nessa revisão bibliográfica integrativa, dois trabalhos se tratavam de relatos de experiência (OLIVEIRA, 2009; SOUZA; ANTUNES, 2017). Mesmo contingente de estudos de multicaso (PEREIRA *et al.*, 2017, 2019), bem como os trabalhos que abordavam o Estudo Exploratório de Campo (LIMA *et al.*, 2016; PEREIRA *et al.*, 2019). Os trabalhos com maiores contingentes no que tange à metodologia foram os estudos qualitativos, no total de quatro artigos (CARDOSO *et al.*, 2021; COSTA, 2021; MACHADO *et al.*, 2012; PEREIRA, *et al.*, 2019).

Os resultados obtidos no que diz respeito aos protocolos e procedimentos terapêuticos nas PICS contempladas nesta revisão bibliográfica, reforçam as possibilidades de tratamento e prevenção da Síndrome de Burnout e seus sintomas.

Pereira (2019) em “Os Efeitos das Técnicas Reflexologia Podal, Tuiná e Quick Massage sobre a Síndrome de Burnout em professores da Rede Estadual de Ensino” identifica que todos os grupos envolvidos ocorreram redução da síndrome. A respeito de todos os procedimentos massoterapêuticos, o autor destaca que o contato físico através do toque das mãos promove a liberação de endorfinas proporcionando a sensação de relaxamento, alívio de dores, propiciando melhora do humor e do estado físico, mental emocional (PEREIRA, 2019). Em todos os grupos que receberam massagem houve melhora dos valores da síndrome de Burnout, o que permite inferir que terapias manuais promovem a redução, como também impedem o agravamento da síndrome. Sendo a Tuiná a técnica mais efetiva entre as demais, levando-se em consideração a interação entre o cliente e o terapeuta ser maior em relação às outras técnicas, além de abranger toda a extensão do corpo.

A massagem Tuiná, cuja expressão significa “empurrar e agarrar”, ou anmo que significa “pressionar e esfregar”, baseia-se nas teorias do Qi (energia vital), Xue (sangue) e Zang Fu (órgãos internos) e guia-se pela teoria dos Jing Luo (meridianos colaterais). Desta forma, se constitui por um conjunto de técnicas manipulativas normalmente vigorosas, onde para além das mãos podem ser utilizados os punhos, cotovelos, antebraços e joelhos como forma de tratamento. O procedimento em questão favorece a desobstrução dos condutos, a circulação da energia e do sangue, regula as funções dos órgãos internos e lubrifica os tendões e ossos, de modo a prevenir e tratar algumas patologias e melhorar o bem-estar físico e psicológico da pessoa (ERGIL, 2009).

Considerando o total de artigos que contemplaram a aromaterapia associada a massagem terapêutica (PEREIRA *et al.*, 2019, DIAS *et al.*, 2019), ocorreram relatos de melhoria na qualidade do sono, diminuição de dores e diminuição dos valores de frequência cardíaca, apesar que em Dias (2019) a efetividade parcial da aromaterapia com óleo essencial não tenha atingido magnitude para redução estatisticamente significativa.

No que diz respeito às contribuições da Reflexologia Podal, os autores apresentaram alguns elementos limitantes na realização de uma estatística apropriada, como o baixo quórum de profissionais participantes, além das variações de aplicações de pressão manual dos terapeutas, bem como a dificuldade em

localizar os pontos e utilização de outras técnicas de massagem a nível comparativo com a Reflexologia Podal. No entanto, os autores consideram que a reflexologia podal promoveu impacto positivo na saúde de professores da rede pública, nos aspectos de SB, ansiedade e estresse, por se tratar de um método não agressivo, simples, de baixo custo e sem complicações (PEREIRA *et al.*, 2019, PEREIRA *et al.*, 2019, PEREIRA *et al.*, 2017 e LIMA, *et al.*, 2016).

A Reflexologia Podal, segundo Wills (1997), consiste na Terapia por Zonas, onde dez correntes separadoras de energia, onde os pés forneceria um mapa em miniatura constituído por dez zonas longitudinais e três zonas transversas (WILLS, 1997). A Reflexologia trata a deficiência de algum órgão, víscera, músculo ou glândula, que ocorre em decorrência de algum bloqueio por motivos diversos, na constante troca de energia das células, ocasionando um bloqueio energético, e deste modo, gerando uma doença. Ao estimular os pontos reflexos em pontos específicos bloqueados dos pés, liberam energia para circular por todo o organismo, gerando sensação de equilíbrio e bem-estar (DUARTE, 2019).

A Síndrome de Burnout acomete os profissionais que, em seu cotidiano, realizam atendimentos frequentes ao público. Ocorre enquanto reação à carga de trabalho, sem o mínimo intervalo de tempo para se recuperar e sem perspectivas de transformação nas situações que ocasionam o estresse crônico. Nesse sentido, não foram selecionados apenas os trabalhos que mencionavam diretamente a Síndrome de Burnout. Os sintomas mais frequentes associados à SB, bem como a depressão e ansiedade foram considerados. Uma vez que, segundo Teodoro (2019):

Os sintomas mais comuns do Burnout são humor depressivo, desesperança, ansiedade, impotência e baixa autoestima. Indivíduos diagnosticados com esta síndrome tendem a reduzir sua tolerância à frustração, apresentam-se irritáveis, hipersensíveis e comportam-se com desconfiança e hostilidade para com seus clientes, colegas e superiores (TEODORO *et al.*, 2019 p.02).

Para compreender o papel das PICS no tratamento e prevenção da Síndrome de Burnout, devemos ressaltar a ação dos mecanismos de massagem, que em linhas gerais, disponibilizam efeitos fisiológicos circulatórios,

neuromusculares e metabólicos. Tal ação se estabelece por meio de movimentos coordenados e lentos, atuando sobre o entrainment (arrastamento), estimulando o sistema nervoso parassimpático, bem como a uma redução da frequência cardíaca e respiratória, trazendo diminuição da ansiedade, calma e relaxamento (FRITZ, 2002).

Com a interação entre o sistema endócrino e a pele, a atividade neuroendócrina da pele realiza parcialmente a ação homeostásica, com capacidade de metabolizar, coordenar e organizar estímulos externos na busca pelo equilíbrio orgânico. A pele nesse contexto teria a função de produzir, converter e reagir a hormônios. Os queratinócitos epidérmicos e os fibroblastos possuem enzimas específicas que possibilitam o metabolismo de hormônios esteroidais, permitindo novas ações hormonais da pele (FOGAÇA *et al.*, 2006).

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O número de artigos encontrados no levantamento bibliográfico sobre as intervenções de prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout, no contexto das Práticas Integrativas e Complementares da Saúde para os profissionais da educação docente indica uma produção de artigos modesta, em relação ao amplo interesse sobre a Síndrome de Burnout em professores nos diversos níveis de ensino.

Contudo, o fato de a SB entrar para lista de diagnósticos ocupacionais com a vigência da nova Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11) encoraja o despertar do interesse acadêmico sobre o tema. Deste modo, decorre a necessidade de mais estudos a serem realizados para que sejam divulgados os benefícios proporcionados pelas PICS no tratamento e prevenção da Síndrome de Burnout, como uma terapia alternativa/complementar ao tratamento alopático.

Os artigos submetidos a análise expressam que o uso das Práticas Integrativas e Complementares da Saúde, seja em Tuiná, Shiatsu, Aromaterapia, Reflexologia Podal, entre outras, contribuem para a diminuição de sinais, sintomas de estresse, ansiedade, depressão, deste modo servindo ao tratamento e



prevenção da Síndrome de Burnout em professores dos diversos níveis de ensino.

## REFERÊNCIAS

OMS reconhece Síndrome de Burnout Como Doença Relacionada ao Trabalho. APP Sindicato, Curitiba/PR, 21 de janeiro de 2022. Disponível em: <https://appsindicato.org.br/oms-reconhece-sindrome-de-burnout-como-doenca-relacionada-ao-trabalho/>

BABAR, Ali *et al.* Essential oils used in aromatherapy: a systemic review. Asian Pac J Trop Biomed. 2015. In: MONTIBELER, Juliana *et al.* Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. **Revista da Escola de Enfermagem da USP** [online]. 2018, v. 52 [Acessado 7 Outubro 2022] , 03348.

ALONZO, Fernanda Gehr. **Síndrome de Burnout: Manual de Medidas Preventivas e Identificativas para a Aplicação pelo Engenheiro de Segurança do Trabalho.** Monografia para Curso de Pós Graduação em Engenharia de Segurança do Trabalho, Depto. Acadêmico de Construção Civil UTFPR – Curitiba/PR. 37p. 2014. Disponível em: [https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/17687/2/CT\\_CEEEST\\_XXVIII\\_2014\\_10.pdf](https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/17687/2/CT_CEEEST_XXVIII_2014_10.pdf). Acesso em: 13/05/2022.

BRASIL. **Portaria n.º 849, de 27 de Março de 2017.** Dispõe sobre a inclusão da Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849\\_28\\_03\\_2017.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html) Acesso em: 15 mai. 2022

CARLOTTO, Mary Sandra. **Prevenção da síndrome de burnout em professores: um relato de experiência.** Mudanças – Psicologia da Saúde, 22 (1), Jan.-Jun., p. 31-39, 2014.

CASSAR, M. P. Manual de massagem terapeutica. São Paulo: Manole, 2001.

DUARTE, Josilaine Dias. **A reflexologia podal contra estresse e ansiedade em professores do ensino médio e fundamental.** 36 p. TCC para Graduação em Tecnólogo em Estética e Cosmética- Faculdades Magsul. Ponta Porã, 2019.

FRANÇA TLB de, OLIVEIRA ACBL, LIMA LF *et al.* **Síndrome de Burnout: Características, Diagnóstico, Fatores de Risco e Prevenção.** Revista de Enfermagem UFPE On Line 8p. 2014. Disponível em:

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/10087> Acesso em 19 maio 2022.

ERGIL, C. M, ERGIL, V. K. **Medicina Chinesa: Guia Ilustrado**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2009.

FOGAÇA M.C.; CARVALHO, W.B.; VERRESCHI, I.T.N. Estimulação tátil-cinestésica: uma integração entre pele e sistema endócrino? **Rev Bras Saúde Matern Infant**. Recife, 6(3):277-83, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/wCG4MDS579KRSVRbptntrrm/> Acesso em 07 set. 2022.

FRITZ, S. Fundamentos da massagem terapeutica. São Paulo: Manole, 2002

LIMA *et al.* **Síndrome de Burn-out em Discentes com Jornada Dupla**. In: A função multiprofissional da fisioterapia 2 [recurso eletrônico] /Organizadora Claudiane Ayres Prochno. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. – (A Função Multiprofissional da Fisioterapia; v. 2) Disponível em: [https://www.academia.edu/69177571/S%C3%ADndrome\\_De\\_Burnout\\_Em\\_Discentes\\_Com\\_Jornada\\_Dupla](https://www.academia.edu/69177571/S%C3%ADndrome_De_Burnout_Em_Discentes_Com_Jornada_Dupla) Acesso em: 18 maio 2022.

MASSA, L. D. B; SILVA, T. S. S; SÁ, I. S. V. B; BARRETO, B. C. S; ALMEIDA, P. H. T. Q; PONTES, T. B. **Síndrome de burnout em professores universitários**. Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo, v. 27, n. 2, p. 180-9, 2016. Acesso em 05 set. 2022.

MONTIBELER, Juliana *et al.* Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. **Revista da Escola de Enfermagem da USP** [online]. 2018, v. 52. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017038303348>>. Acesso em: 07 out 2022.

MORETTI, A.; LIMA, V. **Massagem no ambiente do trabalho**. São Paulo: Phorte, 2010.

MYUNG *et al.* **Aromatherapy for stress reduction in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials**. Maturitas. 2014; In: MONTIBELER, Juliana *et al.* **Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto**. Revista da Escola de Enfermagem da USP [online], v. 52, 2018.

TOMA, Tereza Setsuko, HIRAYAMA, Márcio Sussumu, BARRETO, Jorge Otávio Maia, BOEIRA, Laura, AMADO, Daniel Miele, ROCHA, Paulo Roberto Souza. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: evidências científicas e experiências de implementação** – São Paulo: Instituto de Saúde, 2021. 362 p. (Temas em saúde coletiva; 29) Vários autores. Acesso em: 16/05/2022

TEODORO *et al.* **Os Efeitos das Técnicas Reflexologia Podal, Tuiná e Quick Massage sobre a Síndrome de BURNOUT em Professores da Rede Estadual de Ensino**. XI EPCC Encontro Internacional de Produção Científica. Disponível em:

<https://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/123456789/3515/1/ROBERTA%20GARCIA%20A.%20F.%20TEODORO.pdf> Acesso em: 12/05/2022

SOUZA, Aparecida N.; LEITE, Marcia P. **Condições de trabalho e suas repercussões na saúde dos professores da educação básica no Brasil.** Educação & Sociedade, Campinas, v. 32, n. 117, p. 1.105-1.121, out.-dez. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/bTWb5wmPrcTwq49rTRNKfPM/>

SEUBERT, Fabiano; VERONESE; Liane. **A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas.** In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: 18/05/2022

WILLS, Pauline. **Manual de Reflexologia.** 1ª Edição Editora Estampa. 1997.