

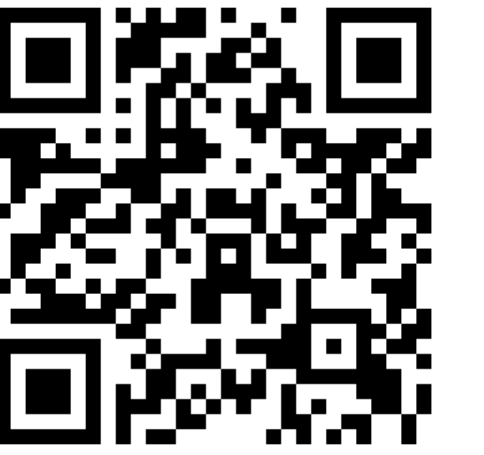


SimTec 25
SIMPÓSIO DOS
PROFISSIONAIS DA
UNICAMP
2022 - 8ª Edição

COPING PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DO BURNOUT NA COMUNIDADE QUE COMPÕE O INSTITUTO DE BIOLOGIA DA UNICAMP

DORA MARIA GRASSI KASSISSE, PRISCILA CRISTINA DA SILVA, BRUNO GOMES XIMENES, VERA NISAKA SOLFERINI,
SANDRA MARIA CARMELLO GUERREIRO, DORA MARIA GRASSI KASSISSE

IB - INSTITUTO DE BIOLOGIA; DBIESF - DEPARTAMENTO DE BIOLOGIA ESTRUTURAL E FUNCIONAL;



Palavras-chave: Burnout (psicologia). Estresse psicossocial. Saúde ocupacional. Resiliência (traço da personalidade)

Introdução/Objetivo:

O estresse é uma reação natural do organismo frente a situações de ameaça ou perigo, e o burnout, esgotamento físico e mental decorrentes do estresse. Esta reação é frequente na universidade devido às demandas e obrigações impostas neste ambiente. Cada indivíduo lida, se prepara, enfrenta as adversidades do dia a dia, podendo ser positivas ou não. Sendo assim, objetivamos com este projeto, informar e oferecer condições para que a comunidade do Instituto de Biologia pratique estratégias de coping positivas. A proposta da Comissão é estudar e oferecer estratégias de coping cientificamente validadas para a comunidade do IB. Objetivo é o desenvolvimento de um Centro de Estudos de Estratégias de Coping que seja referência em todo os campi da Unicamp.

Metodologia:

Após a aprovação e divulgação do projeto para a comunidade e criação da Comissão de Coping (Imagem 1), estabelecemos uma identidade visual acolhedora, e atualmente estamos em fase de criação de material de divulgação para a conscientização da comunidade a respeito de diferentes temas como burnout, distresse, eustresse, estresse psicossocial, resiliência e coping; desenvolvendo o autoconhecimento, autoaceitação, melhora da saúde e bem-estar no local de trabalho utilizando atividades de conscientização. Haverá também a implantação de práticas relacionadas a socialização, artes e lazer.

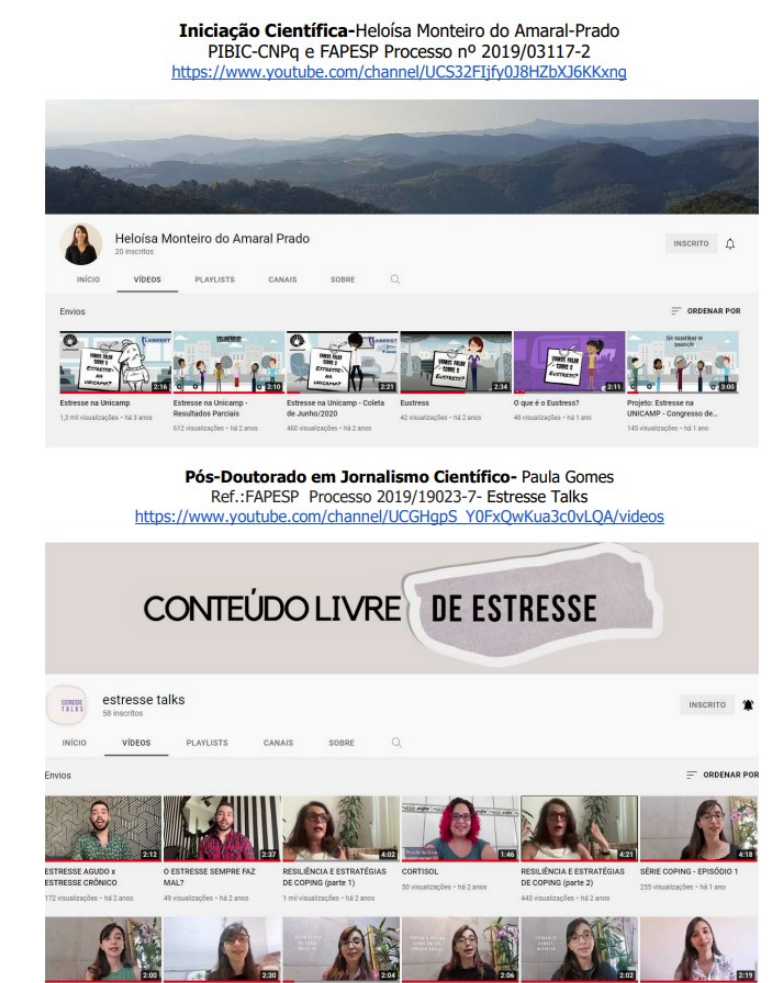
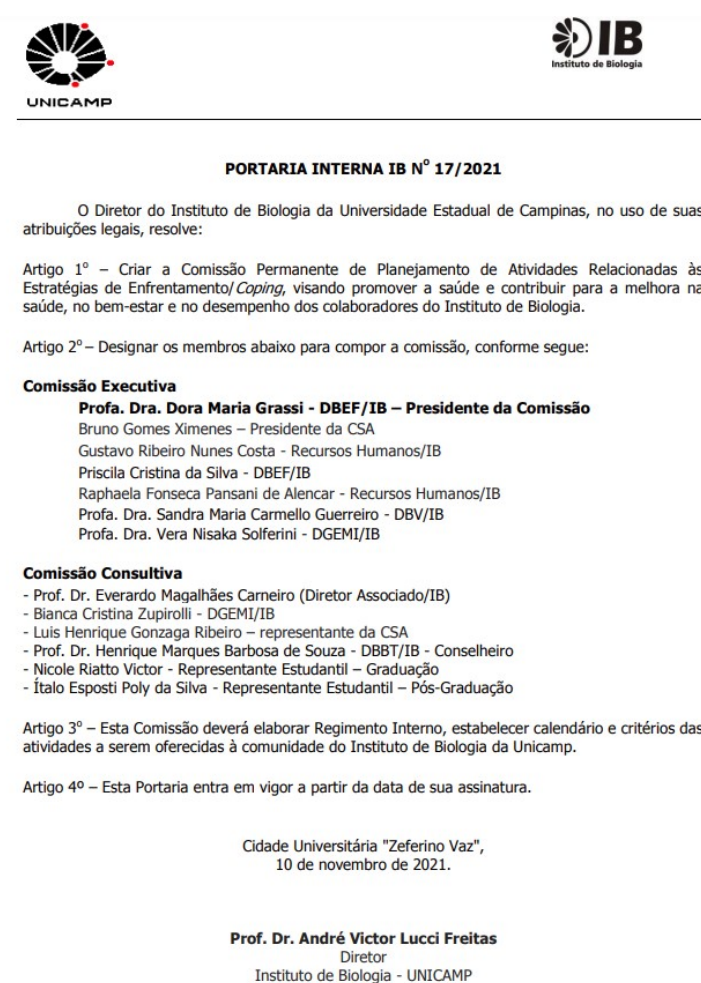
Resultados:

Estudos prévios, não publicados, demonstraram que a comunidade o Instituto de Biologia tem apresentado um índice de absenteísmo elevado e preocupante. Adicionalmente voluntários do Instituto de Biologia participaram de um estudo maior com toda a comunidade da Unicamp, entre os anos de 2018 e 2020, e o recorte dos voluntários do IB apontam elevados índices de estresse psicossocial, divididos pelas categorias com os seguintes resultados: Graduandos = 37; Pós-graduandos = 32; Funcionários = 28 e Docentes = 24 (valores ideais: entre 13 e 25). O estudo também mostrou baixos índices de resiliência para Graduandos = 19, Pós-graduandos = 22 e Docentes = 23, mas não para Funcionários = 27 (valores ideais para resiliência: entre 13 e 25). Estes indicadores não podem ser utilizados como diagnósticos médicos, mas trazem informações a respeito das necessidades de desenvolvimento de estratégias de coping para melhor enfrentamento da rotina laboral de nossa comunidade, melhorando o desempenho e a saúde mental da população local. Materiais de divulgação foram elaborados e serão divulgados de diferentes formas para atingir o maior número de colaboradores do IB. Parte deste material se encontra hospedada em https://www.youtube.com/channel/UCGHgpS_Y0FxQwKua3c0vLQA, Imagem 2.

Conclusão:

O estresse psicossocial, presente no ambiente universitário, é um dos fatores que mais prejudicam a saúde, podendo trazer alterações mentais, físicas e hormonais. Os dados coletados indicam que a população demanda de apoio e informação. A elaboração de material informativo para divulgação em linguagem de fácil acesso para toda comunidade torna-se neste ponto fundamental nesta próxima etapa visando a saúde laboral. O acolhimento e a atenção dada ao projeto, é o passo fundamental para a validação científica das estratégias aplicadas para serem referência para toda Unicamp.

Comissao Permanente de
Planejamento de
Atividades Relacionadas
às Estratégias de
Enfrentamento/ Coping



Material informativo sobre
o tema para a comunidade

Referências: Amaral-Prado, Heloísa Monteiro, et al. "The impact of confinement in the psychosocial behaviour due COVID-19 among members of a Brazilian university." International Journal of Social Psychiatry 67.6 (2021): 720-727. Folkman S, Lazarus RS. Stress, appraisal, and coping: New York: Springer Publishing Company 1984. Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. J Pers Soc Psychol. 1985;48(1):150-70

Agradecimentos: Everardo Magalhães Carneiro André Victor Lucci Freitas Raphaela Fonseca Pansani de Alencar