

Burn Out - Tratamento digital

Autor(es) Gabriel Ugalde Steffens, Thales H. R. Lindner , Orientador Thiago Ferreira Brandão

Colégio Bom Jesus, e-mail: gabriel.steffens@mail.bomjesus.br, thales.lindner@mail.bomjesus.br ; Colégio Bom Jesus, email: thiago.brandao@bomjesus.br

Palavras-chave: *Aplicativo, Burnout, Tratamento.*

Área do conhecimento: ☒ Vida ☐ Terra ☐ Sociedade ☐ Engenharias ☐ Educação

Introdução

A Síndrome de Burnout foi reconhecida em 1º de Janeiro como uma doença ocupacional pela Organização Mundial de Saúde (OMS) sendo incluída na Classificação Internacional de Doenças (CID). Sua popularização ocorreu majoritariamente na pandemia do Covid-19 devido a um aumento exponencial no seu número de casos, muito influenciados pela inserção do Home Office no mercado de trabalho e pela exorbitante ocorrência de outras doenças emocionais causadas pelo método do isolamento social.

A pressão constante, comparação excessiva, estresse frequente e principalmente a exposição a situações perigosas ou tensas são alguns dos diversos causadores da síndrome que atualmente afeta não só trabalhadores como universitários e estudantes de todo o mundo. A carga de trabalhos elevada e a falta de socialização gerada pelo espaço que a pandemia deixou agravou ainda mais a situação nas escolas desde o fundamental tanto nos alunos como nos professores e causou até mesmo uma piora severa no desempenho escolar de alguns estudantes, sem esquecer das profissões de urgência como médicos, bombeiros e militares que ao serem expostos a situações de alto risco (como salvar uma vida por exemplo) acabam desenvolvendo a síndrome de maneira traumática.

Baseando-se em tais estatísticas o projeto apresentado preocupa-se em minimizar a ocorrência da síndrome ou seus efeitos por meio de um aplicativo concentrando de maneira minimalista e acessível com diversos conteúdos como listas de exercícios físicos para melhora da saúde, agendas e cronogramas que flexibilizarão os horários de seus usuários, dietas e sistemas de rotina de sono, vídeos de ajuda e conscientização e até mesmo o uso da meditação para relaxamento e concentração.

O uso de aplicativos de celular faz parte do cotidiano de grande maioria das pessoas, além de ser acessível e prático. Com a união de diversos aplicativos e ideias separadas já criadas, o aplicativo Burn Out foca em uma adaptação para ser mais simples e sem enrolação principalmente devido a sua interface didática e o foco em um público que não deve se estressar com buscas longas entre mais de 5 aplicativos nichados diferentes, além de possuir até mesmo em sua interface um sistema de perguntas e respostas que calcula a

probabilidade do usuário de ter tal doença (aconselhando-o sempre a procurar um psicólogo ou especialista para o diagnóstico correto e mais preciso).

Material e Métodos

Analizando todas as opções plausíveis para tornar acessível um tratamento globalizado foi decidido pelo grupo a criação de um aplicativo que busca minimizar os estresses e sintomas causados pela síndrome, tudo dentro do aplicativo foi motivado por pesquisas que concluíram na melhor maneira possível de evitar confusões e problemas maiores como dificuldade e inaccessibilidade.

Com o desenvolvimento de um apropriado código de programação simplório e minimalista será possível tornar realidade a criação e propagação do aplicativo por exemplo pela plataforma da Play Store ou Apple Store mas futuramente espalhando-se por outras lojas, focando em alcançar o maior público possível.

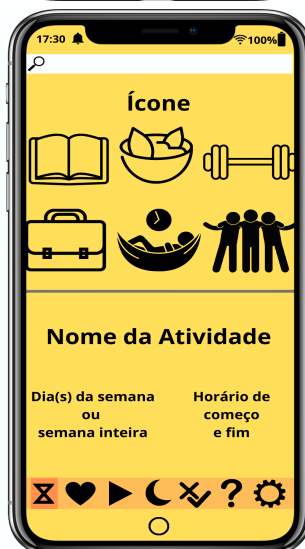
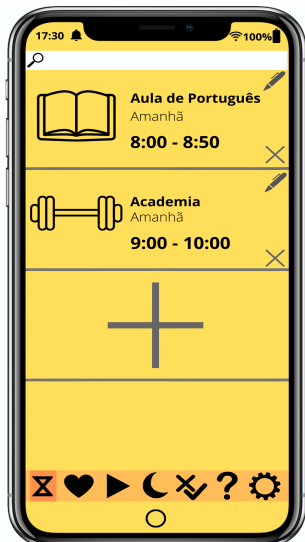
O código não necessita de complexidade na programação, apenas cuidado para a redução do número de possíveis bugs ou erros na interface. Com tais ideias em mente as opções de feedback serão muito utilizadas e futuras manutenções se tornarão frequentes para a melhora da funcionalidade do sistema.

Logo na primeira página após ser feito o Login em uma conta o usuário será exposto à sete abas com diferentes opções (Rotina, Saúde, Vídeos, Sono, Questionário, Perguntas e Respostas e por último as configurações) cada uma dessas abas tem sua funcionalidade específica feita desta maneira após diversas pesquisas sobre tratamentos convencionais e possíveis do Burnout.

A aba de Rotina pode ser usada de duas maneiras, na vertical e na horizontal. Quando usada na vertical ela apresentará a opção de adicionar compromissos e horários ao seu cronograma, podendo marcar horas, datas, títulos e sendo selecionáveis 6 opções iniciais de ícones (Trabalho representado por uma maleta, academia por um altêr, alimentação por um prato e talheres, Escola por um livro, Compromissos sociais por três pessoas juntas e compromissos de lazer e relaxamento simbolizados por uma pessoa relaxando em uma rede).

Cada compromisso será posicionado do mais próximo cronologicamente ao mais distante de cima para baixo, do lado direito superior há uma caneta representando a opção de edição e do lado direito inferior um X indicando a exclusão deste compromisso, ainda abaixo do último horário

salvo haverá uma opção de adição representado pelo símbolo de “+” onde serão marcados mais horários possíveis.



Ao virar o celular na horizontal aparecerá uma tabela de toda a semana marcada com os ícones e horários de cada uma das atividades pré selecionadas anteriormente em seus respectivos dias, sendo uma opção melhor para avaliar situações cronologicamente distantes e refletir sobre como planejar sua semana sem gerar horários em cima da hora que poderão ser complicados e estressantes.

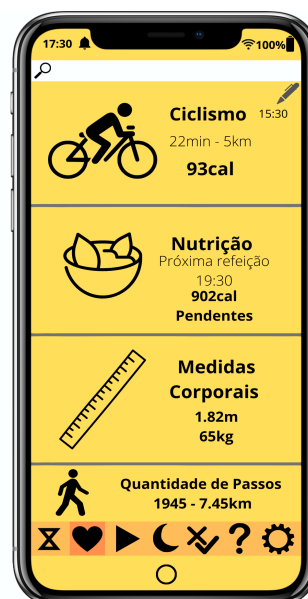
Já na aba de Saúde (ícone do coração no canto inferior) serão apresentadas diversas funções, logo ao entrar na aba poderão ser adicionados exercícios (corrida, caminhada, ciclismo e natação, estes escolhidos pela facilidade do cálculo provável da perda de calorias) e metas de perda de calorias que ajudarão na condição física do usuário, tal fator que interfere diretamente em seu psicológico.



Ainda na mesma aba existe a opção de marcar um número de calorias definido para as refeições, além de dividir isto em quantidade de carboidratos, gorduras e proteínas, o próprio aplicativo separará um bom horário para as refeições também dividindo todas essas necessidades de maneira racionalizada, sendo assim melhorando a alimentação, forma física e condicionamento.

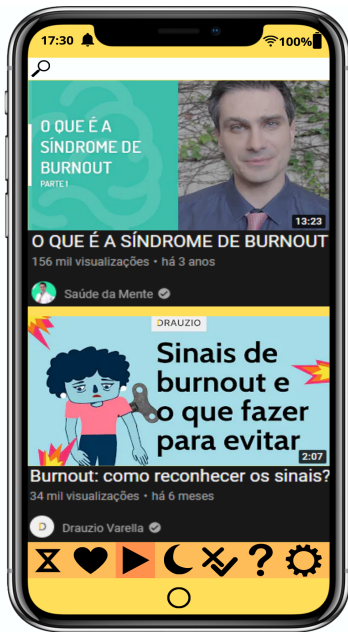
Abaixo da nutrição serão indicadas as medidas corporais selecionadas previamente pelo usuário, estas indicaram possíveis sobrepesos ou casos de estar abaixo do peso baseando-se no cálculo do IMC, que é o peso dividido pela altura ao quadrado, segundo as normas do IMC o indivíduo deve estar entre 18,5 e 24.9 para um peso saudável e regular e tudo isso será avaliado de maneira automática pelo algoritmo do aplicativo em alguns instantes, indicando déficits caso um ponto de exclamação vermelho aparecer do lado superior direito.

Por último na aba serão apresentados os passos e a quilometragem (podendo usar outras unidades) andados no dia, para sempre manter-se informado de sua situação física, principalmente contrariando o sedentarismo, isso será calculado pelo GPS e velocidade média para garantir que realmente trata-se de uma pessoa andando a pé.



A seguir, a aba de vídeos (símbolo do triângulo virado de lado no canto inferior) seleciona alguns conteúdos do

youtube usando um algoritmo que se baseia nas pesquisas do usuário durante o uso do aplicativo, havendo vídeos explicando os sintomas, o que é a doença, como evitar, e diversos conteúdos de auto ajuda para quem suspeito ou já tem o caso confirmado.



(Imagem meramente ilustrativa para exemplificar)

A aba seguinte é a de meditação/sono, onde primeiramente o usuário deve selecionar baseado nas suas exigências um horário de dormir e outro de acordar que deve atingir entre 7 à 9 horas de sono (caso o contrário haverá um alerta do próprio sistema que indicará as dificuldades geradas à saúde por uma noite de pouco ou muito sono e indicará a mudança do horário), assim que forem selecionados os horários o usuário pode ativar um despertador na edição que fará com que o celular notifique quando se deve ir dormir e quando deve acordar, funcionando como um despertador (que inclusive pode ser selecionado por apenas alguns dias da semana ou pela semana inteira).

Ainda na mesma aba há alguns vídeos de meditação e algumas instruções abaixo que auxiliarão o usuário a alcançar o relaxamento pleno, tanto para uso no sono como para uso cotidiano, também sendo indicadas as importâncias de usar a meditação a seu favor no dia-a-dia.



Após isso a próxima aba é um questionário que funciona para calcular a probabilidade do indivíduo de ter a síndrome de Burnout, isso é calculado por meio de algumas perguntas onde devem ser marcadas e respondidas por afinidade

Concordo ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Discordo

Bastando o usuário apenas marcar se concorda ou discorda das afirmações que forem apresentadas, como por exemplo: “você se sente muito pressionado?”, se a resposta for sim então basta marcar o quanto se concorda com a afirmação, baseando-se nas respostas uma probabilidade da presença da síndrome é apresentada mas sempre é recomendado ao final a busca de um profissional especializado para confirmar e dar um diagnóstico preciso.

A penúltima aba apresenta o Questions and Answers (perguntas e respostas) onde são depositadas algumas dúvidas frequentes e suas respostas, há desde questões de funcionalidade do aplicativo até por exemplo uma lista de perguntas sobre como funciona a doença, como nesta lista:

- 1: O que é o Burnout?
- 2: O que causa o Burnout?
- 3: Quando o Burnout acontece?
- 4: Quais são os sintomas do Burnout?
- 5: Como identificá-lo?
- 6: Quais são os estágios do Burnout?
- 7: Quais danos o Burnout pode causar?
- 8: Quais são os tratamentos do Burnout?
- 9: O Burnout é uma doença mental?

- 10: Em que situações o Burnout é mais frequente?
- 11: Há uma idade definida para o Burnout?
- 12: Qual a diferença entre Burnout, Depressão e Estresse?
- 13: Qual a prevenção de Burnout?
- 14: Como ajudar os familiares que têm Burnout?

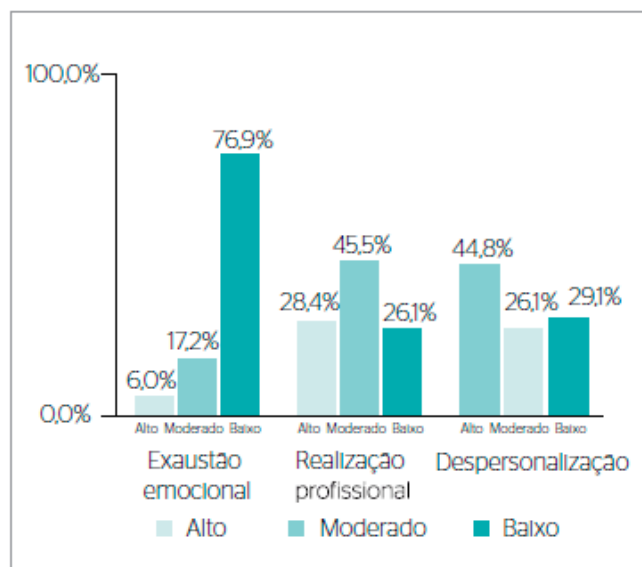
A última aba são as configurações, desde notificações que podem ser ativadas como modos inclusivos para pessoas com deficiência ou ajuda para estrangeiros que poderiam se confundir, como mudança de linguagens, unidades, e o modo daltônico, além disso há um modo escuro para a questão estética e por último uma aba de feedback onde podem ser enviadas as opiniões e críticas do usuário para serem atualizadas em futuras atualizações



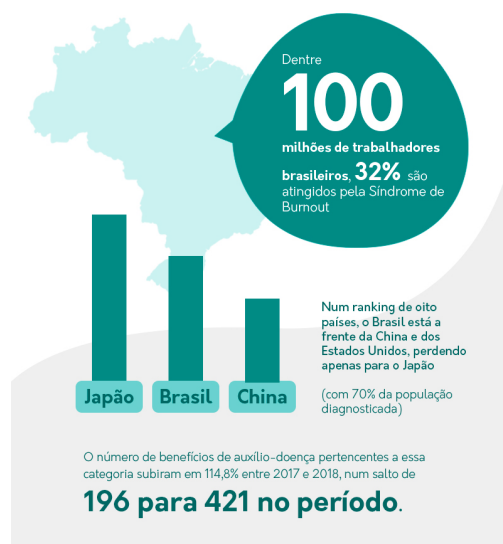
Resultados e Discussão

Durante toda a produção de ideias e as pesquisas para conhecer mais a doença muitas pautas foram apresentadas, desde cores melhores para o aplicativo até como incluir o máximo de pessoas possíveis, foram feitas diversas análises para trazer o melhor resultado possível, deixando apenas para uma próxima oportunidade a parte de programação, mas toda a idealização foi completa, mesmo que acredita-se que podem haver diversas melhorias futuras como animações e interfaces ainda mais aperfeiçoadas com mais e mais conteúdo.

Após pesquisar e ler muitos livros sobre a doença e notando que finalmente ela foi reconhecida como uma doença oficial deveria ser criado um aplicativo perfeito para ajudar as pessoas que desenvolveram ela tanto na pandemia como após ela ou antes mesmo de sua existência, analisamos gráficos dos principais sintomas pilares da doença como o mostrado abaixo:



Este gráfico nos fez perceber as dimensões da doença em cada nível, tal pesquisa foi feita com médicos militares de um hospital público no Rio de Janeiro, mostrando ainda em alguns outros gráficos que essa é uma das profissões mais afetadas pela síndrome, em outro gráfico o Brasil foi demonstrado o segundo país do mundo com mais casos da síndrome, apresentado a seguir:



Por isso decidimos desenvolver o aplicativo focado em todos os públicos mas principalmente nos trabalhadores brasileiros, acreditamos que foi um sucesso devido ao bom resultado na facilidade, uma característica psicológica desse público nichado é a necessidade ou preferência de conteúdos diretos e rápidos e isso foi com certeza uma inspiração na hora da produção do aplicativo do jeito que é, sua cor em tom mais amarelado e alaranjado apresenta as cores psicológicas da felicidade, trazendo o sentimento enriquecedor da animação no subconsciente, também sendo cores não tão fortes para os olhos em uma tela como a cor verde ou vermelha por exemplo.

Tendo em vista sua principal ideia ser uma união melhorada e mais direta de outros aplicativos porém focando

em um nicho específico acreditamos que até mesmo aquele que não possui a síndrome mas passam por ansiedade ou procuram alcançar um estilo de vida saudável podem utilizá-lo de maneira produtiva, o que foi um resultado muito feliz de nossa parte, uma meta futura é seu lançamento após o investimento na sua programação, que deve ser fluida e satisfatória.

Considerações Finais

O aplicativo Burn Out promete ser revolucionário no sentido de facilidade e acessibilidade no ramo das doenças emocionais e no estilo de vida saudável, com diversos conteúdos focados na elaboração de uma saúde concreta e um psicológico estável, sua programação ainda não foi executada porém toda sua ideia é promissora e futuramente pode ser colocada em prática.

Após a pandemia que agravou tanto os casos da síndrome esta nova maneira de tratá-la poderá ser usada em todos os celulares de forma gratuita, e sem necessidade de grandes esforços para se cuidar diretamente na sua zona de conforto, já que os exercícios e as alimentações por exemplo são feitos de maneira mais agradável sem perder eficiência, as consultas de terapias são sempre consideradas uma opção por nós criadores mas caso haja uma dificuldade econômica ou um caso apenas fraco/moderado da doença o aplicativo com certeza será um grande aliado tanto na sua prevenção quanto no seu tratamento.

Agradecimentos

Agradecemos ao Orientador Thiago Brandão pela sua assistência e colaboração na execução técnica e científica deste trabalho de pesquisa, também agradecemos à Psicóloga Míriam pela colaboração do entendimento psicológico especializado da Doença da Síndrome de Burnout por meio de livros e aulas práticas e principalmente ao Colégio Bom Jesus pela oportunidade dada.

Referências Bibliográficas

Scielosp:

<https://scielosp.org/article/physis/2019.v29n2/e290206/>

Portal hospitais Brasil:

<https://portalhospitaisbrasil.com.br/artigo-um-ano-de-pandemia-e-a-sindrome-de-burnout/>

Revista Brasileira de Medicina do Trabalho:

<https://www.rbmt.org.br/details/362/pt-BR/prevalencia-da-sindrome-de-burnout-em-medicos-militares-de-um-hospital-publico-no-rio-de-janeiro>

Portal EasyDental Cloud:

<https://portal.easydentalcloud.com.br/947/sindrome-de-burnout-como-reduzir-o-excesso-de-trabalho/>

Livro Desvendando o Burn-out de Marcos Mendanha, Pablo Bernardes e Pedro Shiozawa