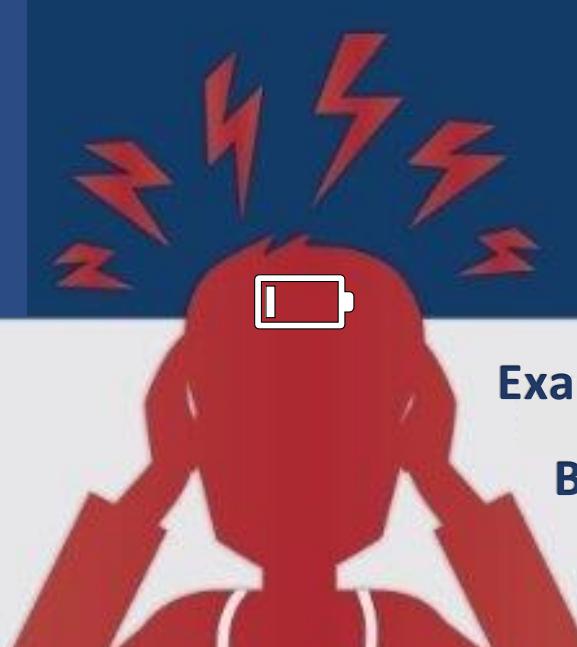


BURNOUT DOCENTE



SINTOMAS DE BURNOUT

Exaustão emocional

Baixa realização profissional

Despersonalização



EFEITOS CEREBRAIS DO BURNOUT

RECOMENDAÇÕES

Eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA)
Estruturas límbicas



Exercício Físico



Alimentação Saudável



Dormir Bem



Yoga e meditação



Trabalho em equipa



Hobbies

OS NÚMEROS DO BURNOUT (2018, inquérito realizado a 18.420 professores em escolas portuguesas)

80% Exaustão emocional

50% Baixa realização profissional

10% Despersonalização