

PSICOLOGIA E TRABALHO

Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o PETI - Fisioterapia do trabalho

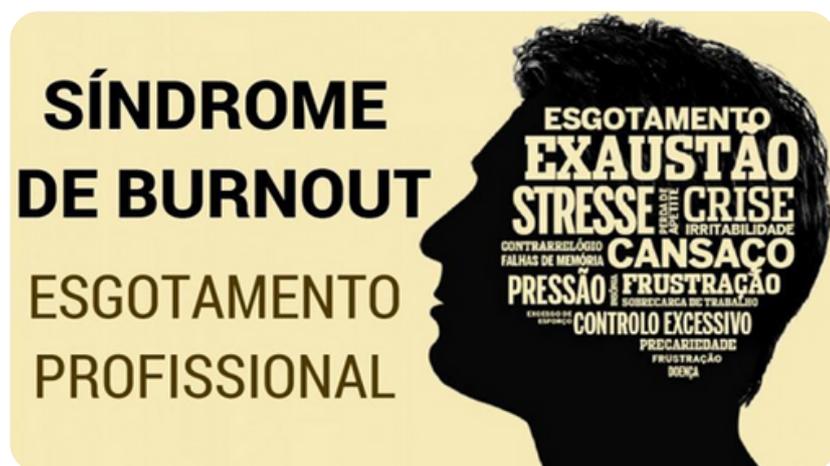
SÍNDROME DE BURNOUT: CAUSAS, SINTOMAS E TRATAMENTO

E quando as relações envolvidas no ambiente de trabalho se tornam um problema de saúde?

A Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante. Essas situações, que demandam muita competitividade ou responsabilidade, estão na gênese da formação desse distúrbio: excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, bem como em situações em que o profissional planeja ou é direcionado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir. Essa síndrome envolve nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas, bem como pode resultar em estado de depressão profunda. É essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas.

PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS QUE PODEM INDICAR A SÍNDROME DE BURNOUT

- Cansaço excessivo, físico e mental
- Dificuldades de concentração
- Sentimentos de fracasso e insegurança
- Negatividade constante
- Sentimentos de derrota e desesperança
- Dor de cabeça frequente
- Alterações no apetite
- Insônia
- Sentimentos de incompetência
- Alterações repentinas de humor
- Isolamento
- Fadiga
- Pressão alta
- Dores musculares
- Problemas gastrointestinais
- Alteração nos batimentos cardíacos



DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da Síndrome de Burnout é feita por profissional especialista após análise clínica do indivíduo. O psiquiatra e o psicólogo são os profissionais de saúde indicados para identificar o problema e orientar a melhor forma do tratamento, conforme cada caso. No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) está apta a oferecer, de forma integral e gratuita, todo tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso. Os Centros de Atenção Psicossocial, um dos serviços que compõe a RAPS, são os locais mais indicados.

TRATAMENTOS MAIS INDICADOS PARA MINIMIZAR OS SINAIS/SINTOMAS DA SÍNDROME

- **INTERVENÇÃO PSICOTERAPÊUTICA:** a terapia cognitivo-comportamental (TCC) é frequentemente usada para ajudar o indivíduo a desenvolver habilidades de enfrentamento, identificar pensamentos ruins e mudar comportamentos prejudiciais
- **APOIO PSICOSSOCIAL:** ter alguém com quem conversar e compartilhar sentimentos pode ser extremamente reconfortante, como o terapeuta, amigos e familiares
- **MUDANÇAS NO AMBIENTE DE TRABALHO:** fomentar um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal e estabelecer um ambiente mais propício
- **MEDICAÇÃO:** em alguns casos o uso de antidepressivos pode ser considerado, geralmente em combinação com a terapia
- **PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO:** incentivar a prática de exercícios regulares, alimentação saudável, sono adequado e técnicas de relaxamento.

PRINCIPAIS FORMAS DE PREVENIR A SÍNDROME DE BURNOUT

- Defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal.
- Participe de atividades de lazer com amigos e familiares.
- Faça atividades que "fujam" à rotina diária, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema.
- Evite o contato com pessoas "negativas", aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros.
- Converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo.
- Faça atividades físicas regulares: academia, caminhada, corrida, bicicleta, dança dentre outros.
- Evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, pra não piorar a confusão mental.
- Não se automedique nem tome remédios sem prescrição médica.

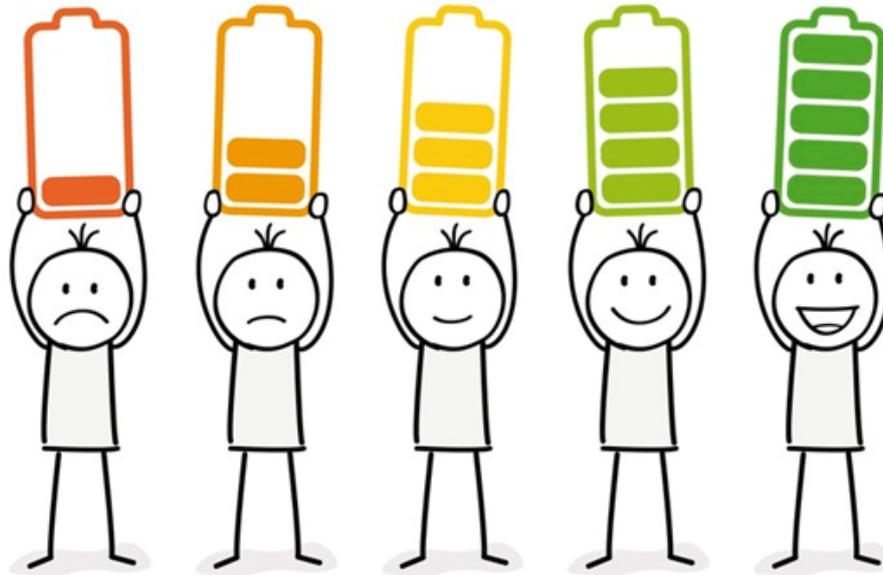


SE LIGA NO BURNOUT!

A melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout são estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho. Condutas saudáveis evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início. Outra conduta muito recomendada para prevenir a Síndrome de Burnout é descansar adequadamente, com boa noite de sono (pelo menos 8h diárias). É fundamental manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, vida social e atividades físicas.

Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros.

Informativo Psicologia e Trabalho UESB



Conhecer para enfrentar! Conhecer para prevenir!

MATERIAL DE APOIO

- 1. Varella, Drauzio. Síndrome de burnout (esgotamento profissional). Disponível em: [TAMIEETTI, Juliana. Melhorar o Ambiente de Trabalho - Meditação Guiada. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=s9B6Sqn9S1c](https://www.youtube.com/watch?v=s9B6Sqn9S1c)
- 2. Varella, Drauzio. Síndrome de burnout. Disponível em: [TAMIEETTI, Juliana. Melhorar o Ambiente de Trabalho - Meditação Guiada. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=s9B6Sqn9S1c](https://www.youtube.com/watch?v=s9B6Sqn9S1c)

Expediente

Autores: Antônio Carlos Santos Silva, Bruna Sena Lopes, Reinan Santos Silva Pinheiro, Angélica Meira dos Santos, Roney Cleber Santos Silva & Grupo de Estudos e Pesquisa em Saúde e Qualidade de Vida

Edição: Jaqueline Barreto, Ana Clara Orrico e Larissa Costa

Contato: nais@uesb.edu.br

Contato: saudeembs@gmail.com

Referências

Brasil. Síndrome de Burnout. Disponível em: [BRASIL. Lesões por Esforços Repetitivos \(LER\) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho \(DORT\). Ministério da Saúde. Brasília: 2001.](#)

[BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. Cadernos de Atenção Básica, nº 41 Versão Preliminar. 2018.](#)

Queiroz, Viviane Cordeiro et al. Síndrome de Burnout entre profissionais que trabalham com atendimento ao público. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 27, n. 6, p. 2164-2176, 2023.



AGP
Assessoria Especial de
Gestão de Pessoas

NAIS
Núcleo de Atenção
Integral ao Servidor

