unipampa
Universidade Federal do Pampa
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

APRENDENDO SOBRE TRANSTORNOS MENTAIS

5 Síndrome de Burnout

Desde o dia 01 de janeiro de 2022, a **Síndrome de Burnout** passou a ser considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um fenômeno ligado ao trabalho. Também conhecida como **síndrome do esgotamento profissional**, é desenvolvida pelo trabalho desgastante e se manifesta a partir do **esgotamento mental** ligado ao **estresse**, à **alta demanda**, à **excessiva responsabilidade** e à **competitividade** no ambiente de trabalho.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS?

Quando não está bem, nosso corpo se manifesta por meio de sinais que, algumas vezes, podem ser bem discretos, por isso é essencial estar atento a qualquer alteração. Os sintomas mais comuns da Síndrome de Burnout são:

- O indivíduo costumava estar motivado e entusiasmado, mas passa a sentir que perdeu esses atributos.
- Mesmo sentindo cansaço extremo, não consegue relaxar e ter boas noites de sono, podendo apresentar insônia e/ou pesadelos.
- Devido ao esgotamento mental, a dificuldade de concentração e os esquecimentos passam a ser comuns na rotina, prejudicando o desempenho.
- Devido à baixa imunidade, o corpo enfraquecido tem suas defesas reduzidas e fica mais vulnerável a diversos tipos de doenças.
- A sensação de desânimo e o cansaço físico duram vários dias, semanas ou até meses, apresentando uma fadiga persistente. O sujeito passa a se cansar facilmente, até com tarefas simples.

- Negligência do cuidado consigo mesmo - como cuidar da aparência.
- A irritabilidade ou a falta de paciência para executar tarefas passa a ser frequente e pode causar discussões ou desentendimentos.

- Pode surgir a falta de empatia, pois a pessoa sente que não tem mais energia para se colocar no lugar do outro, como conseguia quando estava bem.
- Preocupação, nervosismo e procrastinação.
- Sensação de fracasso, incompetência e desvalia em relação ao trabalho, pois o sujeito percebe que tarefas que conseguia executar antes já não consegue mais, no mesmo ritmo ou com a mesma qualidade.

- Isolamento social.
- Mudanças repentinas de humor.
- Pode haver despersonalização - sentir-se desapegado de si mesmo, como se estivesse em piloto automático, observando sua própria vida de fora.
- Tristeza, apatia e falta de esperança.

Quem enfrenta a Síndrome de Burnout no trabalho passa a lidar com o **estresse crônico**, contudo, é importante destacar que essas **mudanças são gradativas** e não acontecem da noite para o dia. Por conta dos sintomas, que vão se intensificando, a pessoa não consegue mais executar suas tarefas normalmente e pode até sentir que seu esforço não será suficiente. A **produtividade declina** e os resultados ficam abaixo do esperado. Deste modo, ocorre diminuição na qualidade do trabalho por **mau atendimento**, **procedimentos equivocados**, **negligência** e **imprudência**. A predisposição a acidentes aumenta devido a **faltas de atenção e concentração**.

COMO SURGE O BURNOUT?

Nas organizações, entre as características que geram Burnout estão as situações geradoras de grande estresse, como o **excesso de burocracia**, **mudanças organizacionais frequentes**, **ambiente com pouca confiança**, **pouca possibilidade de ascensão na carreira** e o **ambiente emocionalmente inóspito** - ex: muita competitividade, assédio moral. Além disso, fatores psicossociais que aumentam o risco de Burnout incluem a **falta de suporte familiar** e a **necessidade de manutenção do status social**, em detrimento de um **salário insuficiente**.

Frequentemente, o problema surge em decorrência do acúmulo de demandas profissionais e não solicitação de ajuda quando a pessoa encontra dificuldades. Na tentativa de provar que dá conta, o sujeito acaba guardando as angústias para si. Muitas vezes, o excesso de cobrança vem por parte do superior hierárquico, que exige demais, com muita vigilância ou com rigor excessivo. Também pode advir de uma má gestão do trabalho, em que alguns indivíduos encontram-se sobrecarregados, enquanto outros estão com poucas atribuições, ou em locais com pouca força de trabalho, onde todos precisam "*trabalhar por dois*".

Outra situação é quando o gestor não consegue cumprir seu papel, nesses casos, pode acontecer de algum membro da equipe ter de fazer atribuições que seriam de responsabilidade da chefia, o que acaba ocasionando desgaste e desestímulo. Em qualquer um desses casos, trata-se de um problema de gestão, que vai exigir que a problemática seja reportada aos superiores ou às instâncias cabíveis a fim de que providências sejam tomadas.

A nível institucional, se o servidor se encontrar numa circunstância como as elencadas anteriormente e não souber como agir, pode procurar o serviço de psicologia da Pró-reitoria de Gestão de Pessoas, para suporte e orientações.

Seja qual for o contexto vivenciado, o recomendável é sempre expor a situação e solicitar auxílio da chefia ou de um colega. Com **boa comunicação**, a qualidade de vida no trabalho aumenta para todos.

Além da comunicação, o **planejamento** também é essencial para quem deseja ficar livre de preocupações. E se o **excesso de compromissos** é uma das grandes causas do Burnout no trabalho, vale a pena **definir limites** em relação ao número de tarefas diárias, dizendo "*não*" às solicitações que não forem possíveis de serem executadas. É importante adotar uma postura ativa e não passiva diante das situações, sendo protagonista da sua trajetória laboral.

Muitas vezes, a **autocobrança** e a **autoexigência** por perfeição é grande, porém, caso surjam várias atividades para cumprir, é recomendável categorizar conforme a urgência e o nível de importância, avaliando sua agenda e disponibilidade. Deve-se resolver os trabalhos prioritários e, aos poucos, ir assumindo as próximas tarefas. Isso vai evitar o acúmulo de responsabilidades e os efeitos indesejados das jornadas exaustivas, como a crise de ansiedade.

COMO EVITAR?

O estresse, em certa medida, aumenta nosso desempenho, as demandas nos motivam a avançar no ambiente de trabalho. Porém, **em excesso**, a performance pode cair e o estresse pode causar adoecimento. Ser multitarefas, apesar de nos ser "*vendido*" como algo positivo, pode ser altamente estressante e prejudicar as funções cognitivas, bem como a saúde física e mental. Abaixo, seguem algumas estratégias para evitar ser acometido pelo Burnout:

1 - Aprender a **dizer não** é uma prática que deve ser exercitada diariamente, não importando o cargo que a pessoa ocupe ou o tipo de tarefa que executa - simples ou mais complexa. Dizer não **ajuda a prevenir a ansiedade e o estresse**. Agindo dessa forma, a pessoa não está "*fugindo*" ou negando "*desafios*", está evitando atrasos ou outros transtornos que possam ocorrer devido ao excesso de demandas.

2 - **Cobranças excessivas**, **competição intensa** e **falta de intervalos** são exemplos de condições que geram estresse no ambiente de trabalho. É importante pensar em formas de melhorar as relações nas instituições e em outros espaços dedicados ao exercício profissional.

3 - Realizar **pausas entre uma atividade e outra**, respirando fundo e recuperando o foco, é essencial no ambiente laboral. Não podemos esperar chegar o final de semana ou, até mesmo, as férias para descansar. É preciso fazer pausas voluntárias para que não seja necessário fazer pausas involuntárias, ou seja, quando nosso corpo ou nossa mente já estão adoecidos e há necessidade de afastamento do trabalho. Também é importante evitar entrar em discussões levianas e agir com sinceridade quando perceber que algo está prejudicando o bem-estar.

4 - Ter uma **rede de apoio**, um grupo de pessoas com o qual se possa compartilhar momentos difíceis. É importante que, ao constatar que a qualidade de vida no trabalho está reduzindo, a situação seja relatada para a chefia ou para alguém de confiança. É **papel da chefia** dar suporte ao servidor que se encontra sobrecarregado, porém, se você se sente mais confortável em relatar para alguém mais íntimo, essa pessoa também poderá ouvir e ajudar a encontrar uma solução benéfica para a situação. Dependendo do caso, o simples acolhimento de um terceiro será suficiente para melhorar o ânimo e perceber que não se está só. Pessoas com Burnout frequentemente sentem-se tão sem energia que se isolam e não sentem vontade de conversar com outras pessoas, mas é necessário ressaltar que quanto mais isolamento houver, o quadro tenderá a se agravar.

5 - **Estabelecer limites para suas atividades ocupacionais**, evitando que se sobreponham às horas de lazer e descanso. É preciso gerenciar bem o tempo, desconectando-se da rede virtual para poder cuidar da sua rede real de relações.

6 - Investir em autoconhecimento para identificar **alterações no próprio comportamento no trabalho, ter uma rotina saudável de sono, praticar esportes, evitar o consumo excessivo de álcool, cigarro e outras drogas, participar de atividades de lazer com amigos e familiares, ter um hobby, entre outras.**

É importante destacar que, para o diagnóstico adequado da Síndrome de Burnout, compreende-se que o esgotamento é pontual, relacionado ao exercício profissional, mas pode gerar consequências em outras esferas da vida. Além disso, deve-se afastar a hipótese de outros transtornos mentais, devido à semelhança entre os sintomas, podendo ainda existir comorbidades, visto que o Burnout pode ser fator de risco para o desenvolvimento de outros transtornos psiquiátricos.

QUAL O PAPEL DA INSTITUIÇÃO?*

Baixo desempenho compromete a produtividade em qualquer ambiente laboral. Isso significa que a síndrome de Burnout no trabalho **é prejudicial tanto para os profissionais quanto para as instituições onde eles desempenham suas atividades**. Nesse sentido, é crucial que as organizações e seus trabalhadores compreendam a importância de limitar as horas dedicadas ao trabalho.

Só assim **cada parte poderá desempenhar seu papel com eficácia e constância**. Definir tempo adequado para diferentes necessidades também aumenta a satisfação com o emprego e evita o absenteísmo, troca de setor ou troca de instituição laboral.

Para cuidar da saúde mental dos servidores, é importante que sejam desenvolvidas ações estratégicas e estruturadas. É necessário implementar ações em que seja possível **prevenir o esgotamento profissional** e os servidores percebam a implementação dessas boas práticas para um trabalho **saudável e humanizado**.

*As equipes da DASST e da DP já abordaram as temáticas "**Entendendo a Síndrome de Burnout**" e "**Sobrecarga Docente e Trabalho Remoto**" na campanha #NãoÉNormal em vídeos e cartilhas. Para assistir os vídeos, você pode acessar o canal do YouTube da PROGEPE clicando aqui. As cartilhas, por sua vez, podem ser encontradas no site da PROGEPE.

O servidor precisa se sentir acolhido, portanto, deve-se oferecer um ambiente de escuta ativa, validação e acompanhamento, proporcionando *feedback* e uma avaliação especializada, para efetuar os encaminhamentos adequados. É preciso que se construa uma cultura de cuidado, empatia e generosidade.

A psiquiatra Ana Beatriz Barbosa diz que "*A depressão é o excesso de passado, o estresse é o excesso de presente e a ansiedade é o excesso de futuro.*" Nesse excesso de presente, ficamos ausentes de nós mesmos e nos sabotamos. Assim, nosso desafio deve ser tentar manter um equilíbrio entre nossa vida pessoal e profissional, vivendo um dia de cada vez, sem excessos.

Todos nós vivemos situações estressantes no dia a dia, que ameaçam nosso bem-estar, por isso a saúde mental precisa ser um cuidado diário, para que diante das adversidades e imprevistos, saibamos agir da melhor forma possível naquele momento, a fim de nos preservar. Não deixe que o estresse atinja um nível insustentável, observe os sinais do seu corpo e diminua o ritmo. Você não precisa estar bem o tempo todo, mas se sentir necessidade, você pode e deve pedir ajuda!

Transtornos mentais não são brincadeira. São doenças que devem ser levadas a sério, qualquer um de nós pode desencadeá-las em algum momento da vida.

Não minimize, não duvide, não questione. Você pode ser alguém muito importante para uma pessoa que possui algum transtorno mental. Aja como você gostaria que agissem com você!

DIGA NÃO À PSICOFOBIA!

unipampa
Universidade Federal do Pampa

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Coordenadoria de Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Pessoal
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)