

INFORMATIVO COMUNICA PISC

MAIO, 2025

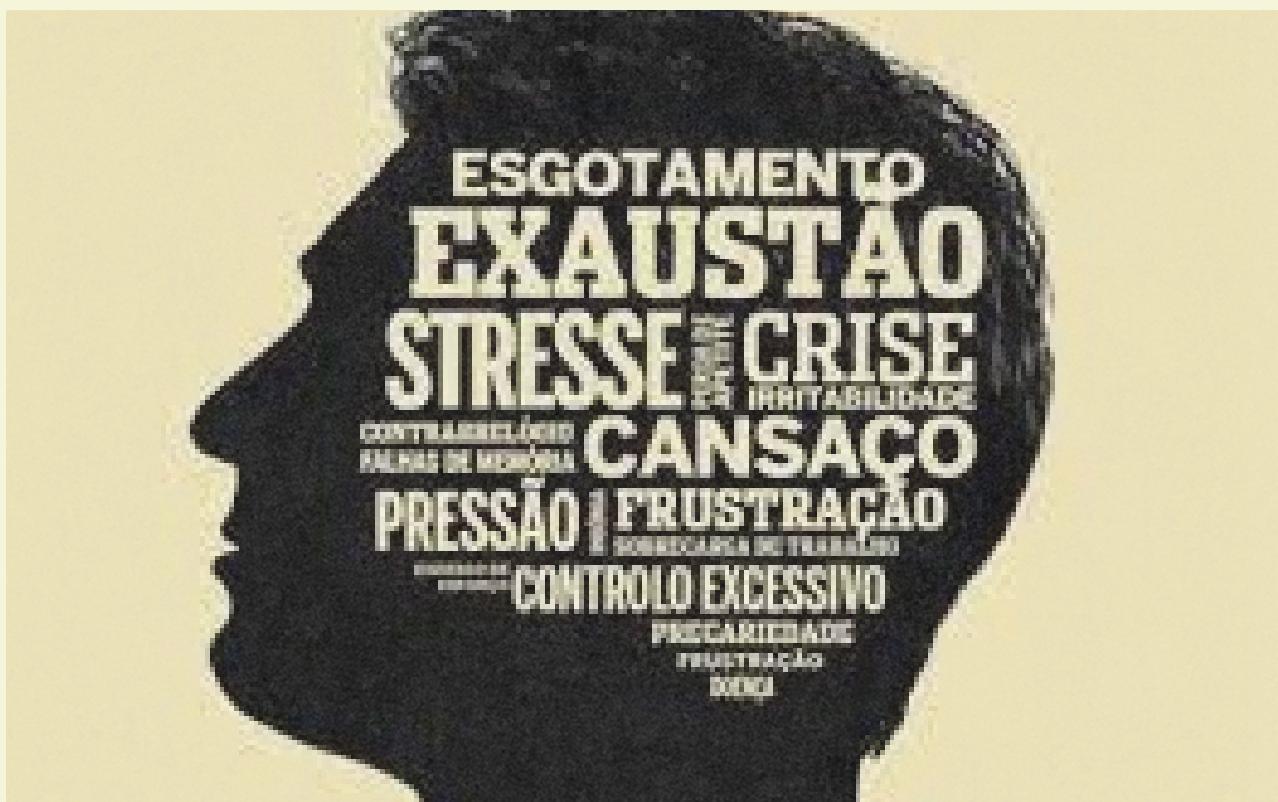


SÍNDROME DE BURNOUT

CUIDAR DE QUEM SOFRE COM A SÍNDROME DE BURNOUT É SEMEAR EQUILÍBRIO, BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA PARA UMA TRAJETÓRIA INTEIRA

DEFINIÇÃO

A Síndrome de Burnout, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio emocional caracterizado por exaustão extrema, estresse e esgotamento físico, causado por ambientes de trabalho desgastantes e com alta cobrança. Surge, principalmente, pelo excesso de trabalho mas também pode ocorrer quando há metas inalcançáveis ou sensação de incapacidade para cumprir demandas. Sem tratamento, pode evoluir para quadros de depressão, sendo fundamental buscar apoio profissional ao perceber os primeiros sinais.



**SÍNDROME DE BURNOUT: CUIDAR DE QUEM SOFRE COM A
SÍNDROME DE BURNOUT É SEMEAR EQUILÍBRIO, BEM-ESTAR
E QUALIDADE DE VIDA PARA UMA TRAJETÓRIA INTEIRA**

COMUNICA PISC

SUMÁRIO

Definição	2
Classificação da OMS	4
Causas e sintomas	5
Diagnóstico	6
Prevenção e promoção de saúde	7
Saúde Mental e Aspectos Psicossociais	8
Tratamento	9
Editorial com Susane Graup do Rego	10
Referências	16

Classificação da OMS



SÍNDROME DE BURNOUT: NOVA CLASSIFICAÇÃO DA OMS ENTRA EM VIGOR

Desde 1º de janeiro de 2025, o Brasil passou a adotar oficialmente a Classificação Internacional de Doenças (CID-11), que inclui a Síndrome de Burnout como uma doença ocupacional, reconhecida pelo código QD85. Essa atualização da Organização Mundial da Saúde (OMS), que começou em 2022, traz mudanças significativas no diagnóstico e tratamento de trabalhadores que enfrentam o esgotamento físico e mental relacionado ao ambiente de trabalho.

A nova abordagem é um marco, não apenas para a saúde pública, mas também para o entendimento do impacto das condições de trabalho na vida profissional e pessoal dos colaboradores.

CAUSAS E SINTOMAS



“

POR TRÁS DE CADA SINAL DE ESGOTAMENTO, EXISTE UM PEDIDO SILENCIOSO POR CUIDADO, EMPATIA E MUDANÇA

CAUSAS

- Carga de trabalho excessiva;
- Ambiente de trabalho tóxico;
- Falha na gestão do tempo;
- Falta de reconhecimento;
- Estresse crônico;
- Dificuldade em equilibrar vida pessoal e profissional.

SINTOMAS

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

DIAGNÓSTICO



O diagnóstico da Síndrome de Burnout é clínico e deve ser realizado por profissionais especializados, a partir da análise dos sinais, sintomas e do contexto profissional do paciente. Não há exames laboratoriais específicos para identificar a síndrome, mas podem ser solicitados testes para descartar outras condições, como depressão, transtornos de ansiedade ou problemas físicos. O profissional avalia, principalmente, sintomas como exaustão física e mental, sensação de incompetência, desmotivação, irritabilidade, distúrbios do sono e dificuldades de concentração, sempre relacionados ao ambiente de trabalho. Instrumentos como questionários e escalas de avaliação psicológica também podem ser utilizados como apoio no diagnóstico. O reconhecimento precoce é essencial para evitar o agravamento do quadro e promover uma recuperação mais efetiva.

PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DE SAÚDE

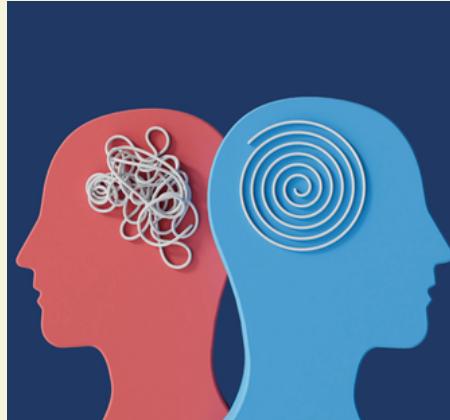
A prevenção da Síndrome de Burnout envolve adotar hábitos que promovam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Estabelecer pequenos objetivos, tanto no trabalho quanto na vida pessoal, ajuda a reduzir a sobrecarga e a ansiedade, tornando as metas mais realistas e alcançáveis. Além disso, é fundamental incluir na rotina momentos de lazer e descontração, como sair com amigos, estar com a família, passear, ir ao cinema ou fazer atividades que tragam prazer e quebrem a rotina desgastante. Essas práticas fortalecem o bem-estar emocional e ajudam a aliviar o estresse do dia a dia.

Outro ponto essencial é cuidar da saúde física e mental. Praticar atividades físicas regularmente, como caminhada, corrida, bicicleta, natação ou qualquer outro exercício, contribui para reduzir o estresse, melhorar o humor e aumentar a disposição. Evitar o convívio com pessoas negativas, que apenas reclamam ou geram ambientes tóxicos, também é uma forma de proteger sua saúde emocional.

Além disso, é importante conversar sobre os sentimentos com alguém de confiança, buscando apoio quando necessário. O uso de álcool, cigarro ou outras drogas não deve ser visto como saída, pois agrava ainda mais o quadro. E, por fim, nunca se automedicar, qualquer intervenção medicamentosa deve ser feita apenas com acompanhamento profissional.



SAÚDE MENTAL E ASPECTOS PSICOSSOCIAIS



A Síndrome de Burnout tem um impacto significativo na saúde mental e nos aspectos psicossociais dos indivíduos, comprometendo diretamente o bem-estar emocional, as relações interpessoais e a qualidade de vida. Ela surge como resposta ao estresse crônico no ambiente de trabalho, levando à exaustão emocional, despersonalização (indiferença ou distanciamento das pessoas) e sentimento de baixa realização pessoal.

Além dos prejuízos individuais, o Burnout afeta o convívio social, causando isolamento, conflitos familiares, dificuldade de manter relações saudáveis e até afastamento do trabalho. A constante pressão, falta de reconhecimento, jornadas excessivas e ambientes tóxicos são fatores que alimentam esse quadro.

Por isso, compreender os aspectos psicossociais é fundamental para promover intervenções preventivas, focando na melhoria das condições de trabalho, na valorização do colaborador e no fortalecimento da rede de apoio emocional, dentro e fora do ambiente profissional.

TRATAMENTO

O tratamento da Síndrome de Burnout é realizado principalmente por meio da psicoterapia, podendo também incluir o uso de medicamentos como antidepressivos e ansiolíticos, conforme a necessidade de cada paciente. Os resultados costumam aparecer entre um e três meses, mas o tempo de tratamento pode variar de acordo com a gravidade do caso. Além do acompanhamento clínico, é fundamental promover mudanças nas condições de trabalho e adotar hábitos de vida mais saudáveis.

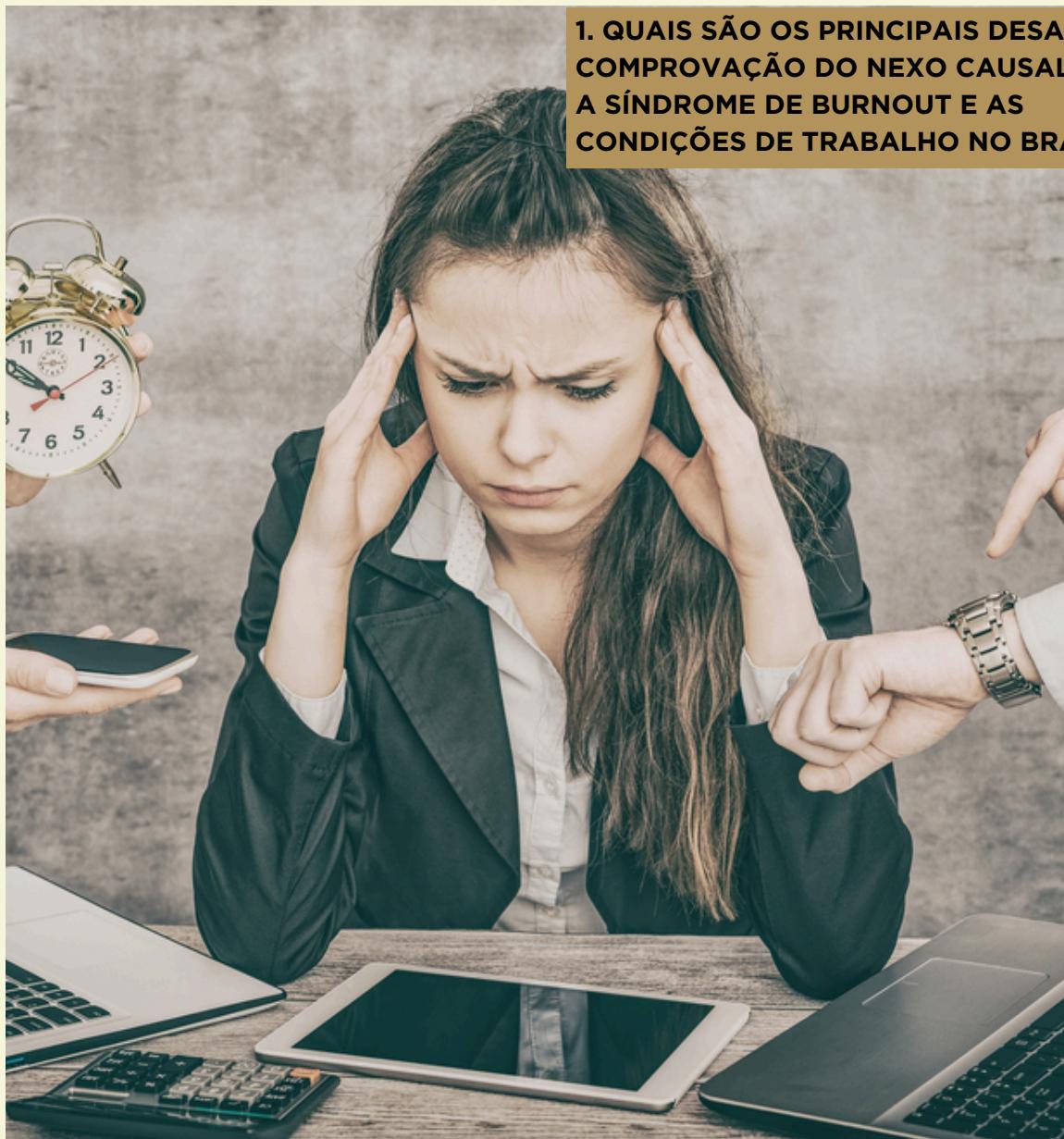
A prática regular de atividade física e exercícios de relaxamento deve fazer parte da rotina para ajudar no alívio do estresse e no controle dos sintomas. Após o diagnóstico médico, é altamente recomendável que o paciente tire um período de férias e se envolva em atividades de lazer com pessoas próximas, como amigos, familiares e cônjuges, para favorecer a recuperação emocional e o equilíbrio mental.



EDITORIAL SUSANE GRAUP

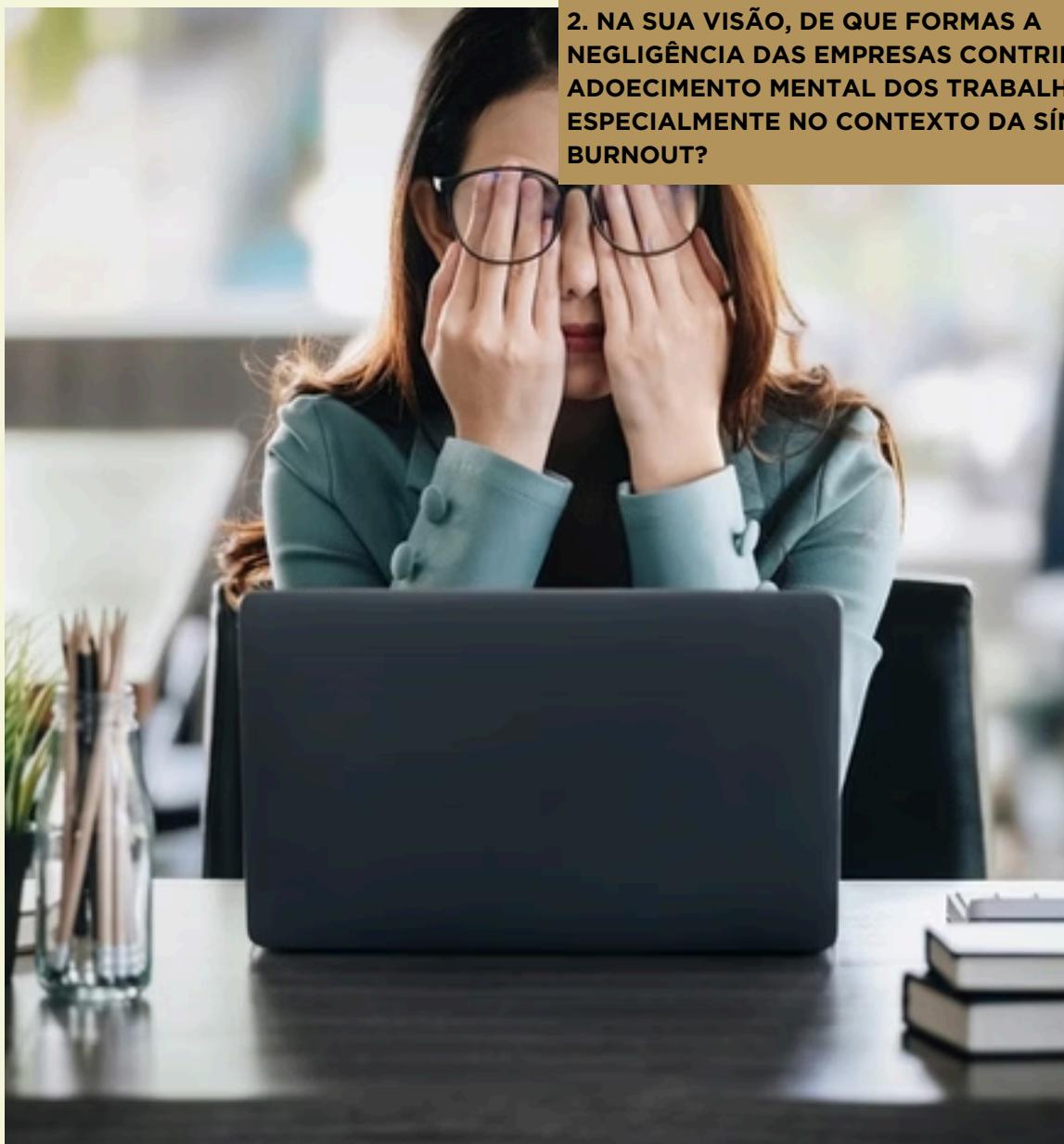
Possui graduação em Educação Física - Licenciatura Plena(2004) e especialização em Atividade Física, Desempenho motor e saúde (2006), pela Universidade Federal de Santa Maria. Concluiu o mestrado em Educação Física (2008) na área de Cineantropometria e Desempenho Humano e o Doutorado em Engenharia de Produção (2012) na área de Ergonomia na Universidade Federal de Santa Catarina. Atualmente é professora do Curso de Educação Física, da Residência Multiprofissional em Saúde da Universidade Federal do Pampa e do Programa de Pós Graduação Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde. Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em Atividade Física e Saúde, Desenvolvimento Motor, Educação e Saúde e Educação Física Adaptada.





1. QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS DESAFIOS NA COMPROVAÇÃO DO NEXO CAUSAL ENTRE A SÍNDROME DE BURNOUT E AS CONDIÇÕES DE TRABALHO NO BRASIL?

“O principal desafio estão na dificuldade de estabelecer uma relação direta entre as condições de trabalho e o desenvolvimento da síndrome de burnout. Isso ocorre porque ela é uma doença multifatorial, ou seja, envolve fatores pessoais, sociais e profissionais que nem sempre estão exclusivamente ligados ao ambiente laboral. Além disso, o diagnóstico é clínico, feito por psicólogos ou psiquiatras, e os sintomas podem se confundir com outros transtornos mentais, o que gera dúvidas sobre a origem do problema. A legislação brasileira exige que essa relação seja comprovada por perícia médica, o que nem sempre é simples, pois a análise do nexo causal pode ser subjetiva e gerar divergências entre as partes envolvidas”.



2. NA SUA VISÃO, DE QUE FORMAS A NEGLIGÊNCIA DAS EMPRESAS CONTRIBUI PARA O ADOECIMENTO MENTAL DOS TRABALHADORES, ESPECIALMENTE NO CONTEXTO DA SÍNDROME DE BURNOUT?

“A negligência das empresas contribui de forma significativa para o desenvolvimento da síndrome de burnout. Isso se manifesta na falta de apoio aos trabalhadores, na pressão excessiva por resultados, na ausência de reconhecimento, na falta de recursos para lidar com a sobrecarga e na criação de ambientes de trabalho tóxicos, onde o colaborador não se sente valorizado nem acolhido. Além disso, a ausência de políticas que promovam a saúde mental e a falta de canais de comunicação eficazes aumentam o risco de adoecimento”.

3. QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS OBSTÁCULOS ENFRENTADOS PELOS TRABALHADORES QUE PRECISAM SE AFASTAR DO TRABALHO POR QUESTÕES DE SAÚDE MENTAL, COMO O BURNOUT?



“Os trabalhadores que precisam se afastar do trabalho devido ao burnout enfrentam diversos desafios, como o estigma e o preconceito em relação à saúde mental, o medo de serem julgados, discriminados ou até perderem seus empregos. Também encontram dificuldade em acessar tratamentos adequados e especializados, o que pode prolongar o afastamento. Soma-se a isso a falta de apoio da própria empresa, que muitas vezes não oferece suporte durante o afastamento nem na reintegração ao trabalho, tornando o retorno um processo cheio de incertezas, inseguranças e medos”.

4. NA SUA OPINIÃO, O QUE PODERIA SER FEITO PARA FORTALECER A SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES E PREVENIR CASOS DE BURNOUT?



“Para fortalecer a saúde mental dos trabalhadores e prevenir o burnout, é fundamental que as empresas criem ambientes de trabalho mais saudáveis, que valorizem o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Algumas medidas importantes incluem: oferecer suporte psicológico, promover ações de autocuidado, implementar programas de bem-estar, flexibilizar horários, garantir pausas e férias adequadas, criar espaços de relaxamento, realizar palestras sobre saúde mental e incentivar a prática de atividades físicas. Além disso, é essencial que as empresas estabeleçam metas realistas, que considerem não apenas a produtividade, mas também a saúde e o bem-estar dos colaboradores”.



5. COMO VOCÊ ENXERGA A ATUAÇÃO DOS ÓRGÃOS DE FISCALIZAÇÃO E DAS POLÍTICAS PÚBLICAS NA PROTEÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES, ESPECIALMENTE NO QUE DIZ RESPEITO AOS AFASTAMENTOS?

“Os órgãos de fiscalização, como o Ministério Público do Trabalho, têm um papel fundamental na garantia do cumprimento das normas de saúde e segurança, inclusive relacionadas à saúde mental. Eles atuam por meio de investigações, sanções e orientações às empresas. A partir de maio de 2025, a exigência de avaliação dos riscos psicossociais reforça essa proteção, obrigando os empregadores a identificar e gerenciar fatores como estresse, assédio e sobrecarga. Essa medida é um avanço importante, pois contribui para a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis, ajuda na prevenção do adoecimento mental e na redução dos afastamentos por questões psicológicas”.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Burnout — Ministério da Saúde - Portal Gov.br. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>.

PUCRS. Síndrome de Burnout: o que é, causas e como prevenir no trabalho. PUCRS Online, 13 set. 2023. Disponível em: <https://online.pucrs.br/blog/sindrome-burnout>.

SILVA, Jorge Luiz Lima da. Aspectos psicossociais e síndrome de burnout entre trabalhadores de saúde mental. 2019. 244 f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2019. Disponível em:
<https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/12571/Jorge%20Luiz%20Lima%20da%20Silva%20-%20tese.pdf?isAllowed=y&sequence=1>.

VEJA. Burnout: nova classificação da OMS entra em vigor no Brasil. Veja Saúde, 2023. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/burnout-nova-classificacao-da-oms-entra-em-vigor-no-brasil/>.

Susane Graup: <http://lattes.cnpq.br/9971842553577002>



INFORMATIVO COMUNICA PISC



 @petpisc

 <https://sites.unipampa.edu.br/petpisc/>

PRODUÇÃO

- Bernardo Lima e Taís Ferrão
- Bolsistas PET PISC
- Discentes da Universidade Federal do Pampa

REVISÃO

- Rodrigo de Souza Balk
- Tutor PET PISC
- Docente do curso de Fisioterapia na Universidade Federal do Pampa