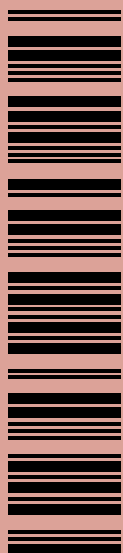


EDIÇÃO XLIV



INFORMATIVO

COMUNICA PISC

MAIO, 2025



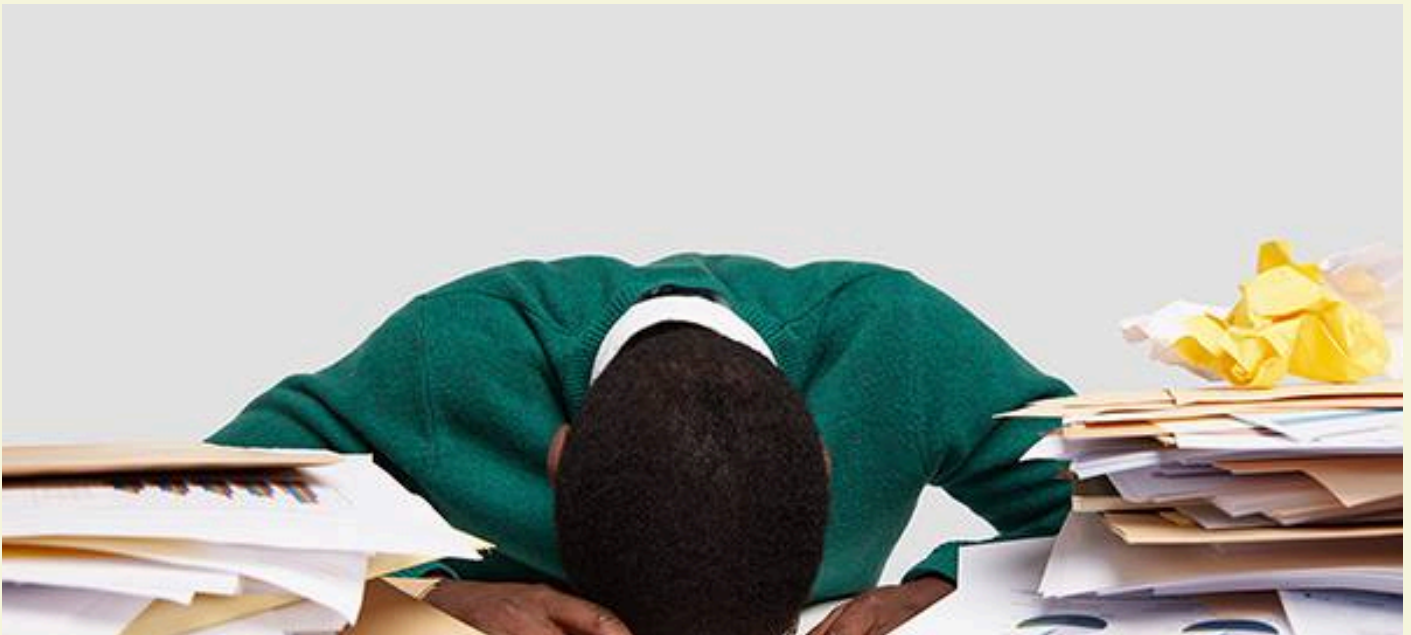
SÍNDROME DE BURNOUT

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

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 repentinas 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.



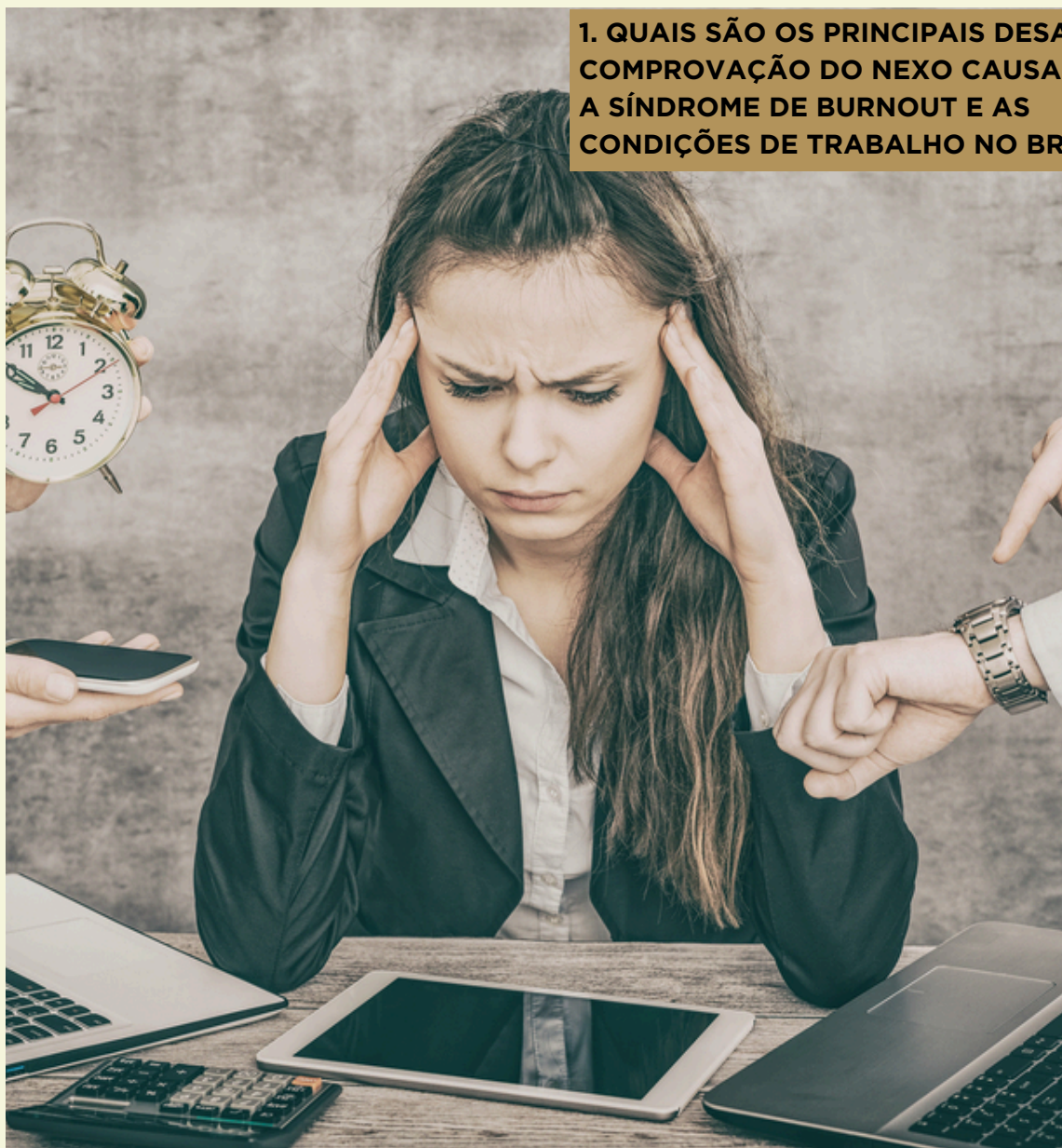
EDITORIAL SUSANE GRAUP

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.

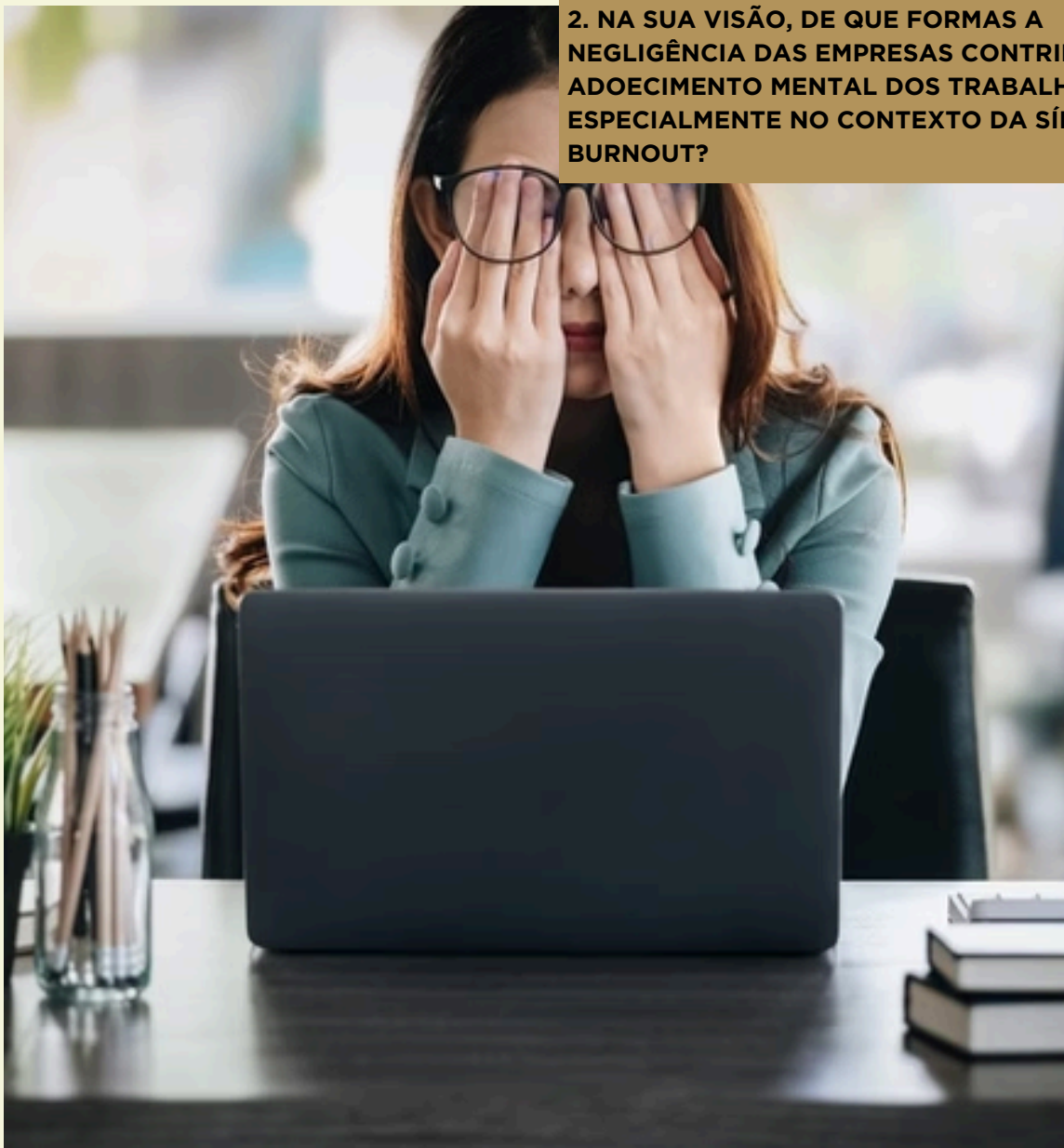


DOUTORADO EM ENGENHARIA DE
PRODUÇÃO

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



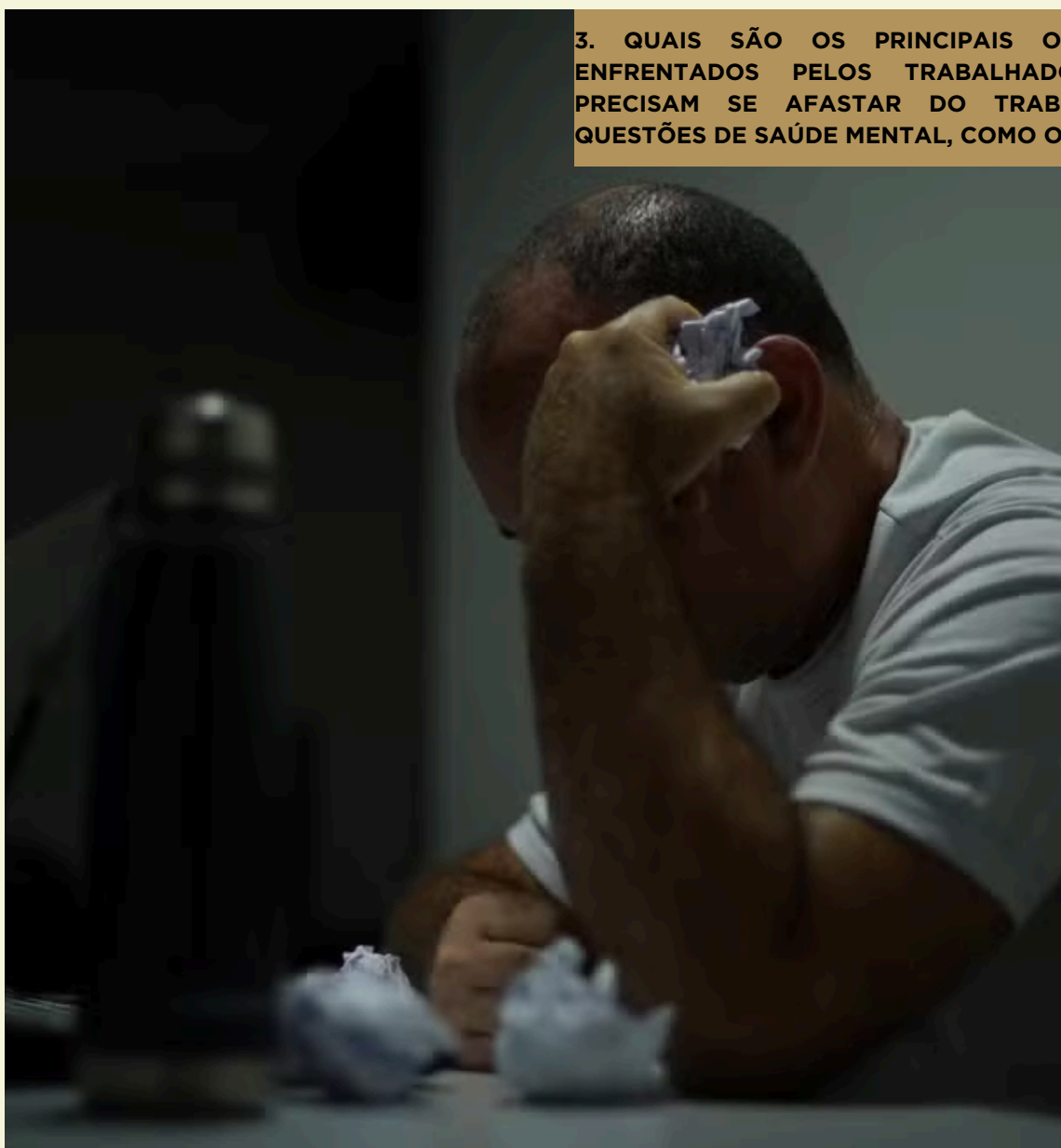
“O principal desafio está na dificuldade de estabelecer uma relação direta entre as condições de trabalho e o desenvolvimento da síndrome de burnout. Isso ocorre porque ela é uma doença multifatorial, ou seja, envolve fatores pessoais, sociais e profissionais que nem sempre estão exclusivamente ligados 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



 <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