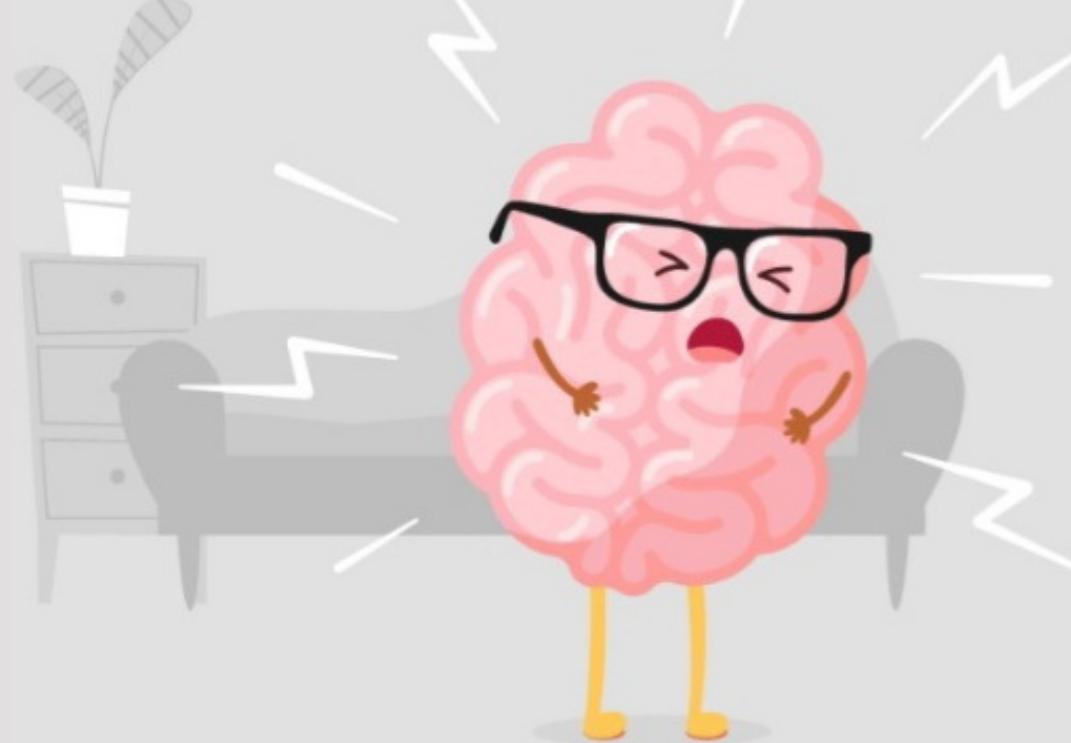


NÃO É NORMAL



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)

NÃO É NORMAL

Entendendo a Síndrome de Burnout



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)

O que é a Síndrome de Burnout?

“Burn out” é um termo do idioma inglês que significa o ponto de limite a partir do qual algo parou ou se acabou por absoluta falta de energia, algo que se tornou inoperante devido ao seu uso.

A Síndrome de Burnout - também conhecida como “síndrome do esgotamento profissional” - faz referência à terminologia que cunhou, pois se trata de um estado de exaustão emocional, física e mental causado por estresse excessivo e prolongado. A pessoa se sente impotente, emocionalmente drenada e incapaz de satisfazer as demandas.

Tem repercussão multidimensional: na vida doméstica, no trabalho e na vida social. Apresenta um processo gradual, com sintomas inicialmente sutis.

É muito comum que os(as) workaholics - pessoas viciadas em trabalho - sofram desse distúrbio. Ele atinge pessoas que passam por situações de trabalho desgastantes, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.

A cobrança exacerbada de si mesmo - perfeccionismo -, e pelos superiores, acaba impactando de forma negativa na vida pessoal e profissional.

Interessante ressaltar que a doença não está somente relacionada com o ambiente de trabalho, como costumeiramente se remete. Eventualmente, os estudos ou até mesmo as tarefas da casa podem ocasionar o problema.

O fato é que a Síndrome de Burnout está relacionada com o excessivo esforço físico, mental ou emocional, seguido de poucos momentos de descanso ou descontração. Tudo que ocupa muito o seu tempo e acaba sugando a sua energia pode ser motivo para que a síndrome apareça.

O que causa a Síndrome de Burnout?

Fatores relacionados ao trabalho:

-  Atuação em um ambiente caótico ou de grande pressão.
-  Atividade monótona ou sem desafios cognitivos.
-  Trabalho com expectativas difusas ou excessivamente demandante.
-  Ausência de reconhecimento ou de mérito, mesmo com tarefas bem executadas e exitosas.
-  Sensação de pouco ou nenhum controle sobre as atividades de trabalho.

Fatores relacionados ao estilo de vida:



- 🧠 Trabalho excessivo, não deixando tempo para atividades sociais, relaxantes ou esportivas.
- 🧠 Falta de suporte social (carência de suporte familiar, de amigos ou colegas).
- 🧠 Aceitação de muitas responsabilidades no trabalho, seja por necessidade, seja por valores morais ou religiosos.

Fatores relacionados à personalidade da pessoa:

- 🧠 Tendência ao perfeccionismo.
- 🧠 Visão pessimista de si mesmo e do mundo ("isso não vai dar certo").
- 🧠 Necessidade de manter o controle e dificuldade em delegar tarefas e responsabilidades.
- 🧠 Tendência a procurar metas não bem definidas ou altas.
- 🧠 Competitividade.
- 🧠 Desejo contínuo de reconhecimento e progresso.
- 🧠 Envolvimento com múltiplas funções.
- 🧠 Incapacidade de relaxamento.

Quais os sinais e sintomas da Síndrome de Burnout?

Sinais e sintomas físicos:

-  Sensação de cansaço e fadiga a maior parte do tempo.
-  Baixa imunidade, maior suscetibilidade a adoecimentos.
-  Dores de cabeça ou dores musculares frequentes.
-  Falhas de memória.
-  Dificuldades de concentração.
-  Mudanças no apetite ou no padrão do sono.
-  Hipertensão.
-  Gastrite.

Sinais e sintomas emocionais:

-  Alterações de humor.
-  Pessimismo e baixa autoestima.
-  Sentimento de apatia e desesperança.
-  Perda de prazer e motivação.
-  Irritabilidade exacerbada.
-  Sensação de falha, impotência, aprisionamento ou derrota.
-  Sensação de deslocamento (“estou só no mundo”).

Sinais e sintomas comportamentais:



-  Aumento no consumo de alimentos, álcool ou drogas.
-  Imputação das frustrações sobre os outros.
-  Indiferença, cinismo e sarcasmo.
-  Negligência do trabalho e das responsabilidades.
-  Isolamento social.
-  Procrastinação de tarefas.

A Síndrome de Burnout vai avançando sorrateiramente, através de avanços no comprometimento físico, mental e emocional:



Em geral, no princípio, o(a) profissional não se sente bem, mas não sabe dizer exatamente o que possa ser. Com o passar do tempo, as licenças médicas passam a ficar recorrentes, seja por doenças físicas que começam a surgir, seja por questões emocionais advindas do estresse excessivo.

Observa-se, ainda, uma recusa ou resistência do(a) profissional em participar das decisões em equipe. Então, ele(a) pensa em mudar de setor e até de emprego. Com o agravamento do quadro, as habilidades e capacidades ficam comprometidas. O(a) profissional passa a fazer uso recorrente de drogas lícitas e ilícitas. A prática laboral fica tão comprometida, que o afastamento/desligamento do trabalho é inevitável.

Como identificar a Síndrome de Burnout?

A Síndrome de Burnout acaba sendo confundida, muitas vezes, com outros problemas emocionais, isso porque os seus sintomas também estão presentes em outras patologias mentais, como estresse ou depressão.

Ela se diferencia da depressão já que, na depressão, a infelicidade e os sentimentos de culpa estão relacionados à vida como um todo, e não apenas à uma parte dela, como o trabalho. Observa-se que a pessoa com Síndrome de Burnout, uma vez afastada de seu ambiente de trabalho, mostra-se livre de sua sintomatologia, ou seja, o problema é pontual.

Já o estresse é ocasionado como uma resposta física e psicológica a tudo o que você sente, tal como cobranças e pressão excessiva. Ele ocorre quando se está sobrecarregado(a), mas isso não significa que um quadro de Síndrome de Burnout se desenvolverá.

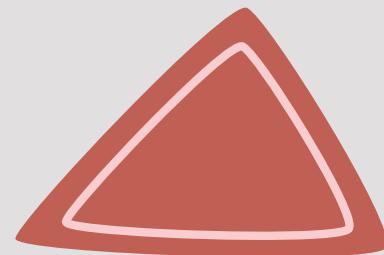
Pense em um(a) atleta antes da competição, ele(a) está sob estresse. Isto é, seu corpo, mente e emoções estão focados(as) em produzir os melhores resultados, mas após a competição ele(a) tenderá a descontrair, relaxar e voltar a seu ritmo normal.

Já na Síndrome de Burnout você acaba se sentindo estressado(a), sobrecarregado(a) por muito tempo, mesmo quando não seria necessário estar assim. Esses fatores tendem a ocorrer por causa do trabalho, gerando sentimentos de culpa e cansaço.

Precisa haver a chamada “Tríade de Maslach”

Perda da realização pessoal:
sentimentos de incompetência e frustração pessoal e profissional.

Despersonalização:
atitude de insensibilidade ou até hostilidade em relação às pessoas que devem receber o serviço prestado ou cuidado.



Exaustão emocional:
cansaço extremo e sensação de não ter a energia necessária para enfrentar o dia de trabalho.

O que é a "exaustão emocional"?

- * Sensação de não poder dar mais.
- * Sentimento de que os problemas são maiores do que os recursos para a sua resolução.
- * Desesperança.
- * Crença de que os objetivos no trabalho não serão alcançados.
- * Sensação de que o trabalho exige demais.
- * Baixa autoestima profissional.
- * Persistente esgotamento, cansaço, falta de energia.
- * Pouca importância dada ao trabalho.
- * Frustração e insatisfação relacionadas ao trabalho.
- * Pouca motivação, poucos interesses.
- * Desgaste e dificuldade para lidar com chefias e colegas.

O que é "despersonalização"?

- * Não querer se esforçar mais.
- * Sensação de que os colegas/população atendida são objetos.
- * Distanciamento emocional.
- * Sensação de perda de sensibilidade com os problemas dos colegas ou com as necessidades da população atendida.
- * Atitudes e comportamentos mecanizados e burocratizados.
- * Conflitos e problemas de relacionamentos com chefias, colegas e população atendida.
- * Ausência de confiança quanto à instituição, quanto às chefias, colegas e população atendida.

O que é "perda de realização profissional"?

- * Falta de motivação, de interesse e de ideias.
- * Perda da crença naquilo que se faz e nas realizações profissionais.
- * Má enfrentamento ou falta de envolvimento com os problemas e adversidades laborais, criando um ambiente de trabalho desagradável.
- * Falta de vontade de auxiliar ou fazer o “algo mais”.

Como prevenir a Síndrome de Burnout?

Existem meios de prevenir e de tratar a Síndrome de Burnout. A prevenção se dá por meio de práticas simples e até mesmo prazerosas, que acabam não exigindo tanto.

-  Prática de exercícios físicos.
-  Prática de meditação ou yoga.
-  Alimentação adequada.
-  Momentos de lazer
-  Sono de qualidade.
-  Relacionamentos saudáveis.
-  Menos cobranças.
-  Organização e planejamento do trabalho.
-  Descanso em férias e folgas.

Como auxiliar pessoas que sofrem com a Síndrome de Burnout?

Um dos primeiros passos é evitar falar sobre assuntos de trabalho quando não for necessário. Procure conversar sobre assuntos leves e descontraídos, isso ajuda a pessoa a manter o foco distante de todos os assuntos que fazem com que ela se sinta frustrada ou estressada.

Ofereça acolhimento e escuta ativa, incentivando a pessoa a falar sobre o que está sentindo.

Recomende que ela busque suporte psicológico/psiquiátrico para melhor compreender seu quadro e para que possa realizar o tratamento adequado.

Como tratar a Síndrome de Burnout?

O diagnóstico só deve ser feito por um(a) psicólogo(a) ou psiquiatra, que poderá identificar se você tem ou não tal condição. Uma vez constatado o diagnóstico, o acompanhamento adequado para identificar em que nível a síndrome se encontra é fundamental para, então, escolher formas que auxiliem no combate ao problema.

Os efeitos e a duração do tratamento variam de acordo com a pessoa e a gravidade do caso. O acompanhamento psicológico/psiquiátrico pode controlar, minimizar e até mesmo reverter os efeitos da Síndrome de Burnout, além de auxiliar para que se possa conquistar uma maior qualidade de vida.

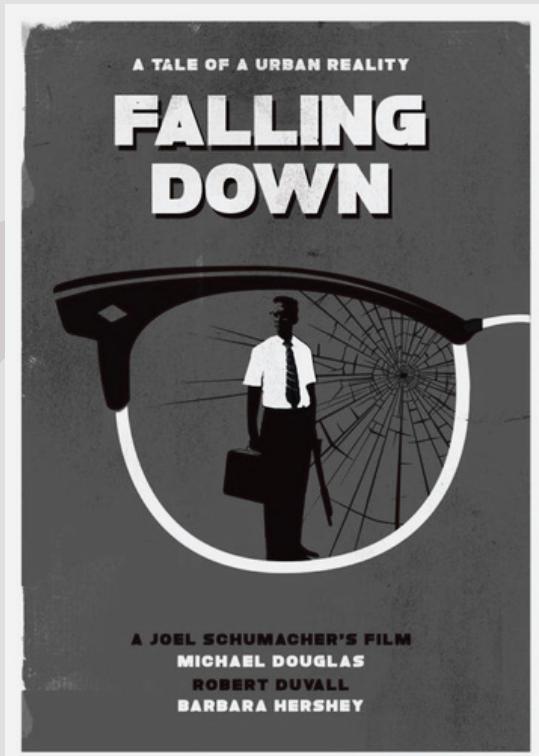
Dicas culturais



Música "Paciência" - Lenine (1999)

*"Mesmo quando tudo pede um pouco mais de calma
Até quando o corpo pede um pouco mais de alma
A vida não para
Enquanto o tempo acelera e pede pressa
Eu me recuso, faço hora, vou na valsa
A vida é tão rara."*

Dicas culturais



Filme "Um Dia de Fúria" (*Falling Down*) - Joel Schumacher (1993)

Em meio à crise econômica do início da década de 1990, William (Michael Douglas) é dispensado. Furioso com a falta de perspectivas profissionais e o acúmulo de problemas familiares, o protagonista entra numa espiral de agressividade que o acompanha até as últimas consequências.

O filme aborda as consequências graves da falta de inteligência emocional. O drama do estressado William é um alerta sobre os riscos do acúmulo de conflitos no trabalho e na vida pessoal.

Entendendo a Síndrome de Burnout

Referências

CAA/RS e Cremers. Cartilha Síndrome de Burnout: o que você precisa saber para enfrentar. Disponível em: <https://www.caars.org.br/arquivos/file_5dc044012d79a.pdf>. Acesso em: 03 de junho de 2021.

CALDI, L.S. Caminhada profissional saudável: prevenção da Síndrome de Burnout no professor. In: Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor. Programa de Desenvolvimento Educacional - PDE. Paraná: Secretaria de Estado da Educação, 2014. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_uepn_e_despecial_pdp_luiza_elias_da_silva_caldi.pdf>. Acesso em: 03 de junho de 2021.

KESTENBERG, K. V. Síndrome de Burnout: o que é, os sintomas e o tratamento. Disponível em: <<https://blog.psicologiaviva.com.br/sindrome-de-burnout/>>. Acesso em 03 de junho de 2021.

SEBRAE. Cartilha Série Saúde e Bem-estar no Ambiente de Trabalho: com a Síndrome de Burnout não se brinca. vol. 5. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/191194988-Serie-saude-e-bem-estar-no-ambiente-de-trabalho-com-a-sindrome-de-burnout-nao-se-brinca-vol-05.html>>. Acesso em: 03 de junho de 2021.