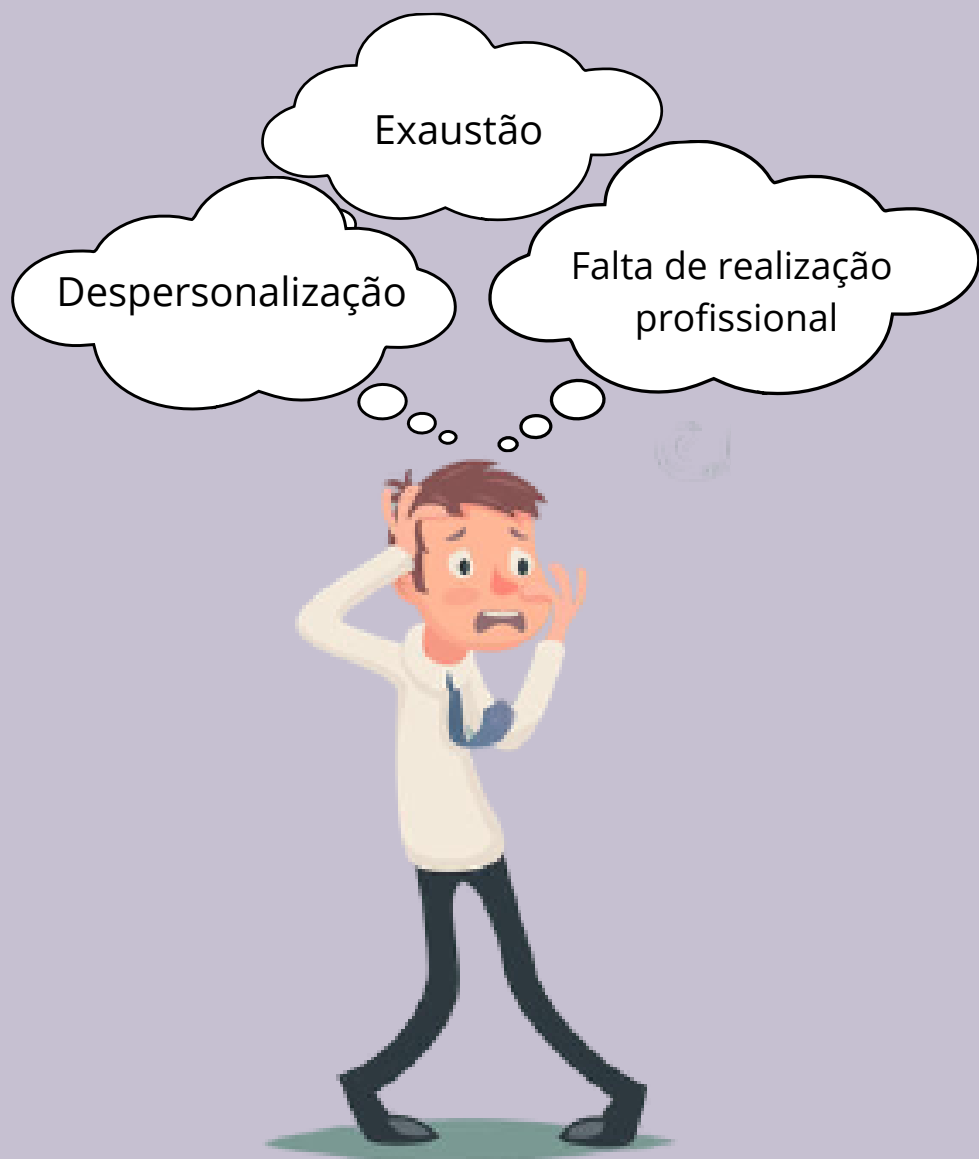


# BURNOUT OU SÍNDROME DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL



# VOCÊ SABE O QUE É BURNOUT?

É uma síndrome relacionada ao estresse emocional e interpessoal crônico no trabalho caracterizada por três dimensões:



# 1. Sentimento de exaustão: sensação de esgotamento físico e mental

- Sentir-se desgastado ou sugado pelo trabalho;
- O trabalho o faz se sentir como se estivesse no limite das suas possibilidades, saturado e emocionalmente exausto;
- O trabalho exige mais do que pode dar;



- Achar que está trabalhando demais no emprego;



- O trabalho afeta negativamente a sua saúde física e psicológica;



- Sentir-se esgotado ao final de um dia de trabalho.



## 2. Despersonalização: torna-se mais frio no trabalho e tem atitudes negativas com os colegas e usuários dos seus serviços

- Perder a paciência;



- Enfurecer-se com algumas pessoas;



- Ficar de mau humor quando lida com algumas pessoas;



- Tratar algumas pessoas com indiferença, quase de forma mecânica; com distanciamento ou cinismo;



- Sentir que algumas pessoas são "seus inimigos";



- Sentir que desagrada algumas pessoas.



### **3. Redução da realização profissional: competência diminuída e falta de satisfação com o trabalho e com desempenho ocupacional**

- Sentir-se emocionalmente vazio com o trabalho;



- Sentir-se desiludido, desanimado, frustrado, desesperado, inútil, infeliz com o trabalho;



- Achar o trabalho sem sentido e que as coisas que realiza no trabalho não valem a pena;

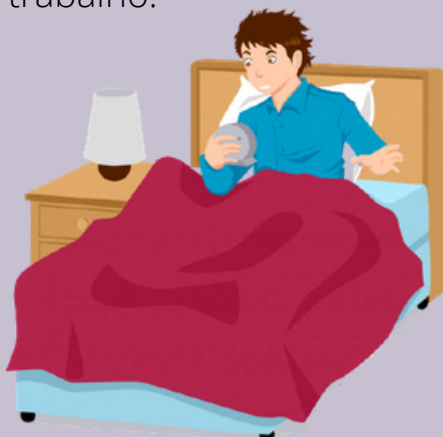


### **3. Redução da realização profissional: competência diminuída e falta de satisfação com o trabalho e com desempenho ocupacional**

- O trabalho o faz se sentir como se estivesse num beco sem saída;



- Quando se levanta de manhã sente cansaço só de pensar que tem que encarar mais um dia de trabalho.





# CONHEÇA OUTROS SINTOMAS DA SÍNDROME DE BURNOUT:



**Se você se identificou com burnout, procure ajuda profissional!**

# RECOMENDAÇÕES PARA PREVENIR O BURNOUT

- Para os gestores:

Promover uma liderança positiva e um clima agradável de relacionamento entre os membros da equipe;



Estar disponível para ouvir os funcionários;



Perceber a tensão no ambiente de trabalho e diagnosticar os membros da equipe que padecem de burnout, bem como aqueles com risco de desenvolvê-lo e ter atitudes compassivas com eles;



Identificar agentes estressores específicos no ambiente de trabalho e realizar ações para reduzi-los;



Encorajar os profissionais a se engajarem nas tomadas de decisões, estimulando a autonomia e a comunicação;



Evitar cobranças irrealistas dos membros da equipe e garantir o reconhecimento das metas atingidas, fornecendo ferramentas e estratégias para superá-las;



Reduzir a pressão pelo tempo em que as tarefas devem ser realizadas, diminuindo assim a fadiga emocional e o caos no trabalho;



Evitar a prática de jornada extraordinária;



Observar o período legal de intervalo para alimentação e descanso;



Adotar políticas e treinamentos periódicos de combate ao assédio moral e qualquer forma de discriminação no ambiente laboral;



Treinamento dos profissionais em gerenciamento de tempo e técnica de relaxamento;



Garantir que todos realizem tarefas gratificantes e permitir que sintam que estão fazendo a diferença na vida de alguém;

Estimular estilos de vida saudáveis.



# RECOMENDAÇÕES PARA PREVENIR O BURNOUT

- Para os profissionais:

Identificar os objetivos pessoais e profissionais, visando estabelecer adequado equilíbrio entre vida pessoal e profissional;



Identificar agentes estressores que possam ser eliminados da rotina diária;



Estabelecer as prioridades;



Praticar hobbies e outras atividades de interesse;



Buscar um estilo de vida saudável, com dieta balanceada, prática regular de atividade física;



Praticar meditação;





Realizar intervalos durante o trabalho;



Ter senso de humor;

Buscar a excelência e não a perfeição;



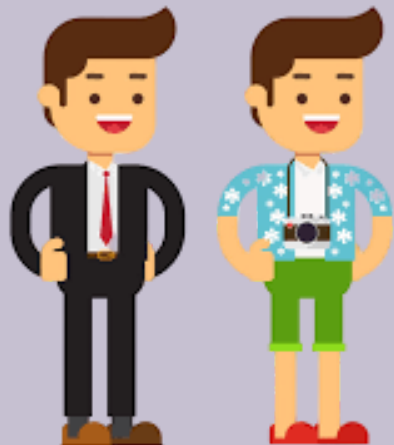
Ter atitude flexível e gentil;



Praticar a autorreflexão e liberar as emoções;



Tirar férias com frequência;



Evitar a autocrítica excessiva;

Buscar suporte e assistência, quando necessários;

Buscar o autoconhecimento;      Praticar a resiliência.



# REFERÊNCIAS

Tamayo, MR e Tróccoli BT. Construção e validação fatorial da escala de caracterização do Burnout (ECB). Estudos de psicologia,14(3):213-21,2009.

Teixeira VB, Teixeira P e Rocha FL. A saúde mental do anestesiológista e burnout. Rev Med Minas Gerais; 26(1):S4-S9,2016;

Texto elaborado por Isabelly Florentino – médica  
psiquiatra do IFPB-PI  
Arte elaborada por Letícia Cavalcanti - nutricionista  
do IFPB-PI