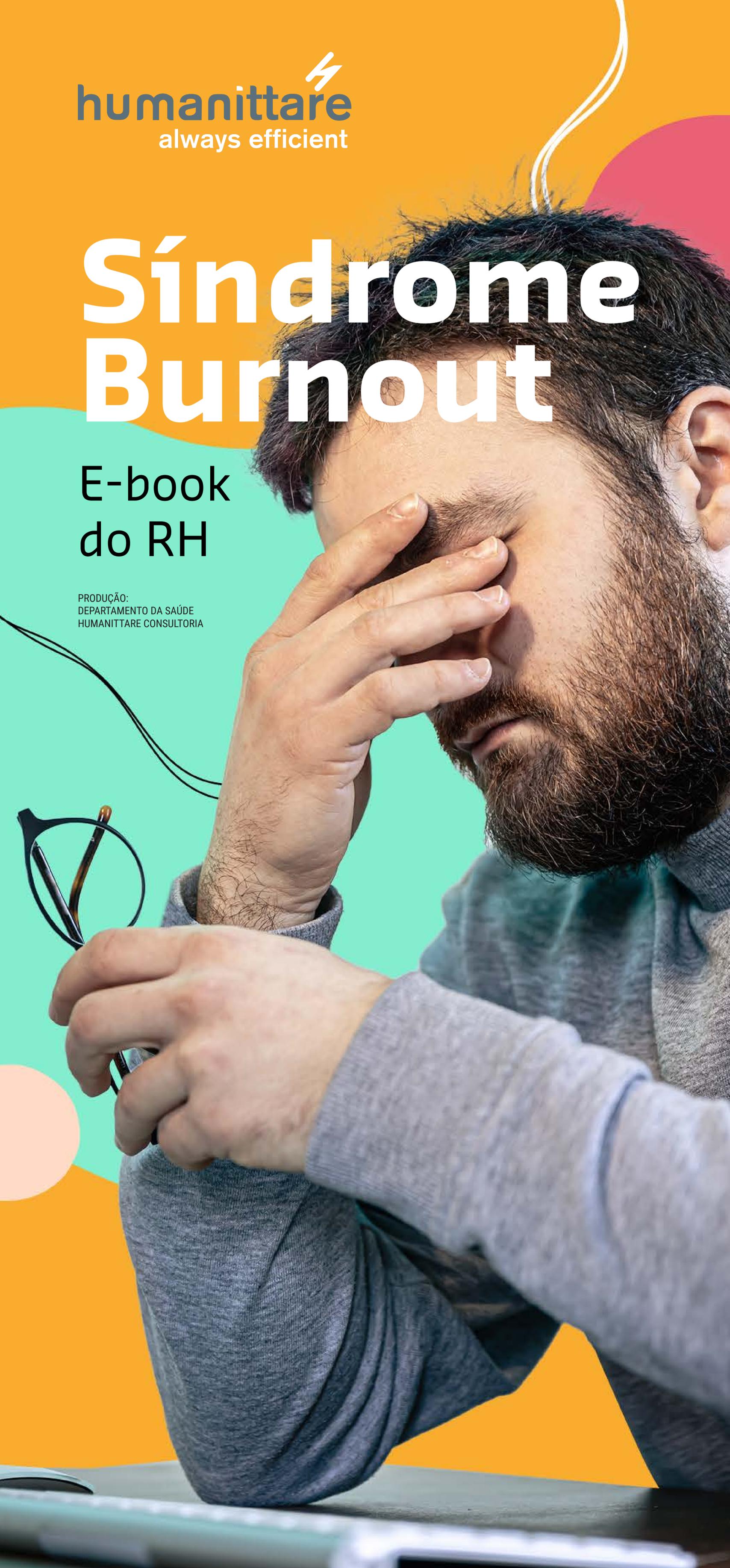



humanittare
always efficient

Síndrome Burnout

E-book
do RH

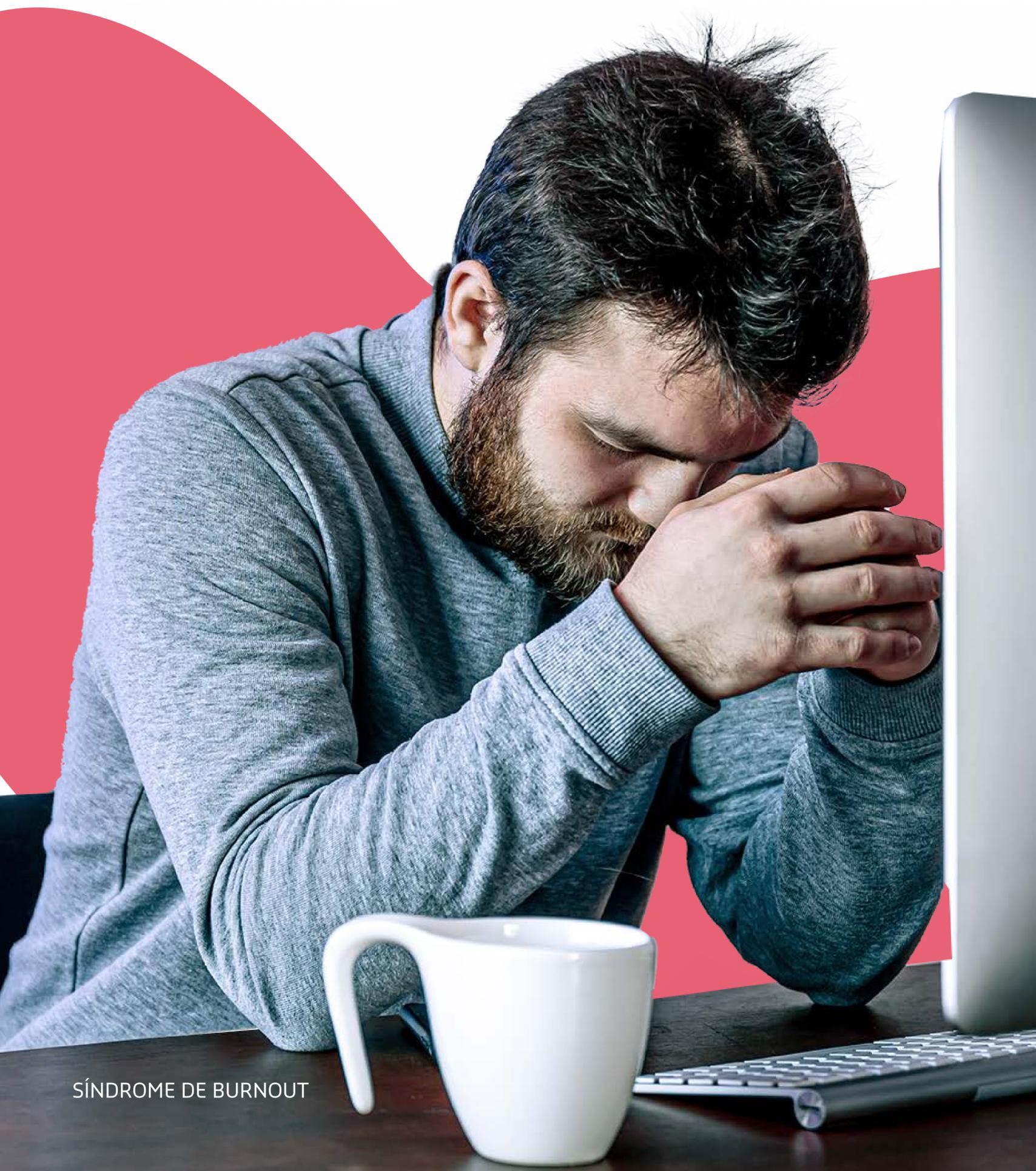
PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA





Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional

A Síndrome de Burnout, conhecida também como Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio psíquico causado pela exaustão extrema, devido condições desgastantes no ambiente laboral, como carga excessiva de trabalho, pressão ou excesso de competitividade.





O que é Síndrome de Burnout no cotidiano de muitas empresas

Um outra característica do ambiente de trabalho atual é a ideia de que as equipes tem se tornado mais enxutas e muitos profissionais precisaram passar a ocupar mais de um cargo em seu trabalho.

Algumas funções que anteriormente eram ocupadas por três ou quatro pessoas, passaram a ser responsabilidade de uma só. Isso tem dificultado as ações de como evitar o estresse no ambiente de trabalho, inclusive, aumentando a tensão.

Isso tudo acontece porque os funcionários precisam mostrar, cada vez mais, disposição e agilidade para serem multitarefas.

Esse cenário tem feito com que muitos profissionais sintam ansiedade e pressão para manter suas posições em seus empregos.

Devido a isso, os problemas de saúde que podem surgir estão aumentando.



O excesso de trabalho, preocupações e estresses que vêm junto com essa rotina acelerada, podem trazer graves consequências para a vida da pessoa.

De acordo com uma pesquisa realizada pela International Stress Management Association (ISMA-BR) no Brasil com profissionais das áreas de finanças, indústria e saúde, 89% dos entrevistados responderam ter sintomas físicos de dores musculares, incluindo dor de cabeça, enquanto 72% relatam cansaço e 39% distúrbios do sono.





Os malefícios não param nas dores físicas, eles também afetam a saúde emocional, causando:

ansiedade
estresse

angústias
irritação

A síndrome de Burnout é uma dessas doenças atuais que tem afetado muitos profissionais no mundo todo.

Como a doença é apresentada?

A síndrome é desenvolvida, principalmente, quando os profissionais são expostos a condições de trabalho desgastantes e pode causar muitos prejuízos, tanto para a empresa, quanto para o funcionário. Portanto, saber como evitá-la é fundamental.





Como é o diagnóstico da Síndrome de Burnout?

O diagnóstico da Síndrome de Burnout é feita por profissional especialista após análise clínica do paciente.

O psiquiatra e o psicólogo são os profissionais de saúde indicados para identificar o problema e orientar a melhor forma do tratamento, conforme cada caso.

Muitas pessoas não buscam ajuda médica por não saberem ou não conseguirem identificar todos os sintomas e, por muitas vezes, acabam negligenciando a situação sem saber que algo mais sério pode estar acontecendo.

Amigos próximos e familiares podem ser bons pilares no início, ajudando a pessoa a reconhecer sinais de que precisa de ajuda.

No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) está apta a oferecer, de forma integral e gratuita, todo tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso.

Os Centros de Atenção Psicossocial, um dos serviços que compõe a RAPS, são os locais mais indicados.

Já para o cidadão que possui assistência médica (convênio) devo procurar o auxílio de um médico psiquiatra a fim de identificar a patologia.



Consequências da Síndrome de Burnout

Burnout ainda pode acarretar em alterações de longo prazo no corpo da pessoa, afetando sua imunidade e tornando-a vulnerável a doenças virais e resfriados. Além disso: o trabalho em equipe é totalmente prejudicado; o funcionário perde a capacidade de compreender o sentimento ou reação das outras pessoa.

Uma pessoa afetada pela Síndrome de Burnout tem sua vida profissional e pessoal prejudicada. Ela passa a sofrer com os efeitos negativos do esgotamento em diversos aspectos, incluindo nos relacionamentos com sua família, colegas de trabalho e em toda a sua vida social.





Burnout ainda pode acarretar em alterações de longo prazo no corpo da pessoa, afetando sua imunidade e tornando-a vulnerável a doenças virais e resfriados. Além disso:

- o trabalho em equipe é totalmente prejudicado;
- o funcionário perde a capacidade de compreender o sentimento ou reação das outras pessoa
- diminui a competência de compreender emocionalmente o outro.

Dessa forma, o colaborador acaba não se envolvendo com os problemas e as dificuldades de seu time, diminuindo sua produtividade.

O desinteresse e corte de relações e comunicação interpessoal, também acaba prejudicando a relação e o atendimento de clientes.



Consequências para a empresa

Muitas vezes o entendimento do que é Síndrome de Burnout está relacionado ao excesso de:

- horas extras excessivas de trabalho;
- altos níveis de exigência de produtividade;
- metas impostas pelo empregador em curtos períodos de tempo com alta exigência.

Essas condições causadas no ambiente de trabalho podem desencadear a síndrome em seus funcionários, gerando graves consequências também para a organização, como:

- desvalorização do trabalho;
- falta de segurança no emprego;
- queda da produtividade de toda a equipe.

Essas situações, muitas vezes podem resultar em:

- acidentes de trabalho;
- afastamentos médicos;
- processos administrativos e outros problemas difíceis de serem resolvidos.





Qual é o tratamento para Síndrome de Burnout?

O tratamento da Síndrome de Burnout é feito basicamente com psicoterapia, mas também pode envolver medicamentos (antidepressivos e/ou ansiolíticos).

O tratamento normalmente surte efeito entre um e três meses, mas pode perdurar por mais tempo, conforme cada caso.

Mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, mudanças nos hábitos e estilos de vida.





A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença. Após diagnóstico médico, é fortemente recomendado que a pessoa tire férias e desenvolva atividades de lazer com pessoas próximas - amigos, familiares, cônjuges etc.

Sinais de piora

Os sinais de piora do Síndrome de Burnout surgem quando a pessoa não segue o tratamento adequado.

Com isso, os sintomas se agravam e incluem perda total da motivação e distúrbios gastrointestinais.

Nos casos mais graves, a pessoa pode desenvolver uma depressão, que muitas vezes pode ser indicativo de internação para avaliação detalhada e possíveis intervenções médicas.



Como prevenir a Síndrome de Burnout?

A melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout são estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho.

Conduitas saudáveis evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início.

As principais formas de prevenir a Síndrome de Burnout são:

- Defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal.
- Oriente a participação de atividades de lazer com amigos e familiares.
- Oriente para atividades que “fujam” à rotina diária, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema.
- Fique atento com as pessoas “negativas”, especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros.
- Abra espaço de empatia para conversa sobre o que seus colaboradores estão sentindo.
- Incentive atividades físicas regulares: pode ser academia, caminhada, corrida, bicicleta, remo, natação etc.
- Oriente à redução do consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas: estas pioram a confusão mental.
- Oriente a não auto medicação de remédios sem prescrição médica.
- Crie ambientes de desconpressão, com intervalos para socialização entre os



colegas também contribui positivamente para o alívio da rotina.

- Hoje, com boa parte de profissionais tratando as demandas em ambiente de home office, também é importante orientar para estes intervalos, além de feedback constante com os gestores para criar um ambiente de empatia e integração a esses colaboradores.
- Outra conduta muito recomendada para prevenir a Síndrome de Burnout é descansar adequadamente, com boa noite de sono (pelo menos 8h diárias).

É fundamental manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, vida social e atividades físicas.



Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: marketing@humanittare.com.br

Referências:

Ministério da saúde MS

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20ou%20S%C3%ADndrome,justamente%20o%20excesso%20de%20trabalho.>

<https://www.scielo.br/j/rprs/a/T5TG8wVZwH6WzfyYqgbVh6c/?lang=pt>