

Síndrome de Burnout

Ficha Técnica

Autora

Gilvana Maria Vieira Xavier

Email

gilvanavxavier@gmail.com

Orientador

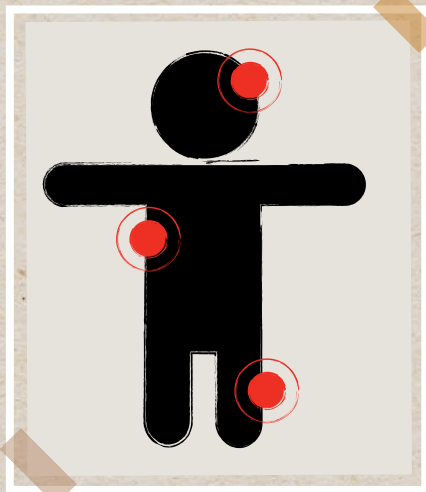
Geraldo Magella Teixeira

Diagramação & Ilustração

Gabriela Santos



O que é Síndrome de Burnout



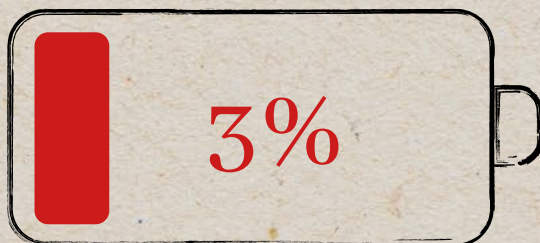
O termo “Burnout”, de origem inglesa, designa algo que deixou de funcionar por exaustão de energia. Pode-se dizer que a síndrome de Burnout é uma resposta ao estresse crônico vivenciado no ambiente de trabalho.

A síndrome de Burnout (SB) é caracterizada por 3 dimensões: exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional que ocorrem em decorrência de uma má adaptação do indivíduo no trabalho.

- A dimensão de exaustão ou esgotamento representa o componente de estresse individual básico de Burnout. Refere-se a sentimentos de estar sendo muito exigido e que está sem recursos físicos e mentais para lidar com as situações do trabalho.

- A despersonalização revela-se através de atitudes de distanciamento emocional em relação às pessoas para as quais deve-se prestar serviços e aos colegas de trabalho. O profissional se torna insensível ao que ocorre a sua volta.

- A redução da realização profissional se expressa como a falta de perspectivas para o futuro, frustração e sentimentos de incompetência e fracasso.



Quem pode apresentar?

Incide mais especificamente nos que se ocupam em cuidar dos demais, estando expostos às frequentes pressões emocionais

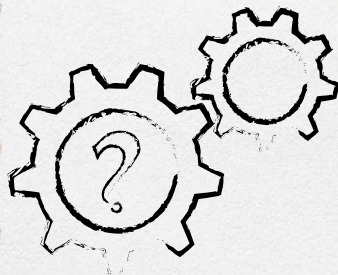
- Trabalhadores da educação
- Trabalhadores da saúde
- Policiais
- Assistentes sociais
- Agentes penitenciários

- Bancários
- Advogados
- Bombeiros
- Jornalistas
- Atendentes de Telemarketing
- Profissionais da área de RH
- Executivos



Causas

As causas da SB compreendem um quadro multidimensional que envolve fatores individuais e do ambiente de trabalho.



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 do mérito mesmo com tarefas bem executadas ou exitosas.
- Muita responsabilidade e pouca autonomia para tomar decisões.

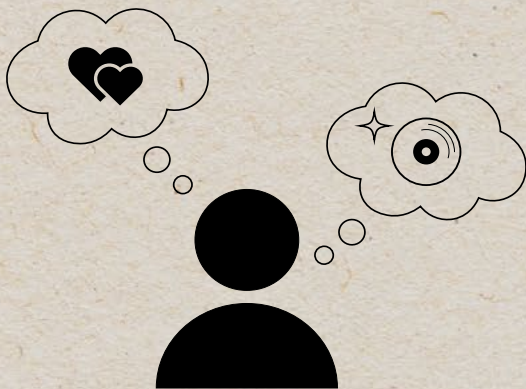
Fatores Relacionados ao Estilo de Vida



- Trabalho excessivo, não deixando tempo para atividades sociais, relaxantes ou esportivas.
- Falta de suporte social (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 pela ambição, impaciência, competitividade.
- Desejo contínuo de reconhecimento e progresso.
- Envolvimento com múltiplas funções.
- Incapacidade de relaxamento.
- Dificuldade em controlar a raiva.



Quais os Sinais e Sintomas?

Primeiros Sinais de Alerta

*Se todos os dias são ruins.
Se levar a vida no trabalho e em casa parece
drenar toda a energia.
Se há sensação de exaustão o tempo todo.
Se a maioria do dia é gasta em atividades que
não motivam ou parecem opressivas.
Se houver a sensação de que nada faz a
diferença ou causa prazer*

A identificação da síndrome de Burnout passa pelo reconhecimento de sinais e sintomas físicos, emocionais e comportamentais.

Na maioria das vezes, esses sintomas aparecem de forma leve, mas tendem a piorar com o tempo. Assim, muitas pessoas acreditam que pode ser algo passageiro e acabam não dando tanta importância para isso.

Ao notar qualquer sinal, é essencial a procura por uma ajuda profissional, de modo a evitar problemas mais sérios e complicações da doença!

Sinais Físicos



- Sensação de cansaço e fadiga a maior parte do tempo.
- Adoecimentos frequentes.
- Cefaleias ou dores musculares frequentes.
- Mudanças no apetite ou no padrão do sono.



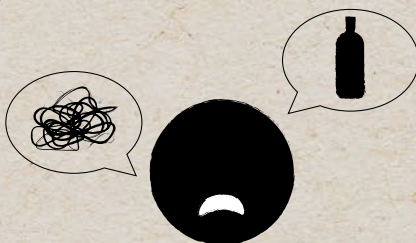
Sinais Emocionais

- Sensação de falha e insegurança.
- Sensação de impotência, aprisionamento ou derrota.
- Sensação de deslocamento ("estou só no mundo").
- Perda de motivação.
- Tendência a pensamentos cínicos e negativistas.
- Diminuição da satisfação e senso de conquista.



Sinais Comportamentais

- Aumento ou abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas).
- Imputação das frustrações sobre os outros.
- Negligenciar o trabalho (chegar tarde e sair cedo).
- Negligenciar responsabilidades.
- Isolamento social.
- Procrastinação de tarefas.
- Violência.
- Agitação.



Atenção

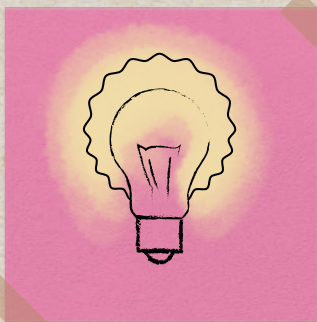
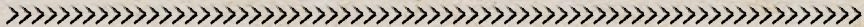
E hoje? Como você está?

Hoje eu me sinto:

Ao notar qualquer sinal, é essencial a procura por uma ajuda profissional, de modo a evitar problemas mais sérios e complicações da doença!

Como é feito o Diagnóstico

O diagnóstico é basicamente clínico e leva em conta história do paciente, seu envolvimento e realização pessoal no trabalho. Ao apresentar sinais e sintomas, procure auxílio especializado de profissionais de saúde!



Você Sabia?

No Brasil, estima-se que 72% dos brasileiros sofrem as consequências do estresse. Destes, 32% são vítimas do Burnout

Fonte: ISMA-BR (International Stress Management Association no Brasil), 2018.

Desses, **92%** declararam que sentem que não têm condições de trabalhar, mas continuam por receio de serem demitidos.

49% também sofrem com depressão, com tendência a desenvolver a versão crônica da doença.

90% praticam o presenteísmo, quando o funcionário está presente fisicamente, mas emocionalmente ou mentalmente distante do trabalho.

***T**ratamento para Burnout*

O tratamento deve ser abordado de forma global, desde mudanças na organização do trabalho até intervenções psicoterapêuticas e tratamento farmacológico.

Deve-se fazer uma avaliação detalhada e analisar se os problemas enfrentados estão relacionados ao ambiente de trabalho, à profissão ou se são as atitudes da própria pessoa que passam a ser o estopim.

O processo de tratamento pode ser resumido de acordo com a abordagem “Três R” (HELPGUIDE.org., 2014).

Reconhecer	Prestar atenção aos sinais de alerta da síndrome.
Reverter	Desfazer o dano por meio de gerenciamento dos sintomas e busca de apoio.
Resiliência	Construção da capacidade de resistência ao estresse por meio do cuidado da saúde física e emocional

Não se automedique nem tome remédios sem prescrição médica, procure ajuda de um profissional!

***D**icas para Prevenir*

- Pratique atividades físicas.
- Alimente-se de forma saudável.
- Pratique mindfulness, ioga e meditação.
- Diminua o uso da tecnologia.
- Faça atividades que fujam da rotina.
- Evite pensamentos repetitivos sobre o trabalho.
- Organize suas prioridades, de modo a permitir que execute atividades relaxantes da sua



Design por SlideGo



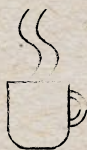
Design por SlideGo

preferência.

- Defina objetivos a curto prazo.
- Converse com o seu gesto.
- Converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo.
- Evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, que ocasionem confusão mental.
- Evite o contato com pessoas negativas, especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros.
- Defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal.
- Participe de atividades de lazer com amigos e familiares.
- Não se automedique.
- Descanse adequadamente, com boa noite de sono (pelo menos 8h diárias).
- Valorize mais os pontos positivos de seu trabalho.

Assim, você sustentará uma rotina equilibrada, com práticas saudáveis e sem sobrecargas emocionais.

Gerenciando o Estresse



Técnicas para Prevenir Ansiedade e Estresse

Algumas técnicas e treinos podem trazer benefícios para o controle a uma série de sintomas, tais como ansiedade, irritabilidade, tensão, estresse, fadiga e depressão.

Técnicas de Respiração

Pranayama (sitrkari)

Também conhecida como uma respiração refrescante, a inspiração é feita pela boca com o auxílio da língua, que se dobra formando uma espécie de canudo, permitindo assim a passagem do ar, que, depois de retido, é expirado por ambas as narinas



<https://youtu.be/P1hZ32oPe50>

Rajas Pranayama

É uma técnica de respiração completa do Yoga que utiliza todo o potencial da caixa torácica fazendo com que você consiga colocar uma quantidade realmente grande de ar nos pulmões com um mínimo de esforço.



<https://youtu.be/19S-sax0TeU>

A meditação é uma prática de harmonização dos estados mentais e da consciência que traz inúmeros benefícios para a saúde física, cognitiva e emocional.

Você não apenas cultiva a respiração profunda e a concentração regularmente, mas também pode ajudá-lo a encontrar clareza e foco durante momentos difíceis e estressantes da vida.

Pratique! Aplicativos de Meditação

Clique nos ícones!

Mind Bliss

BetterSleep

Sattva

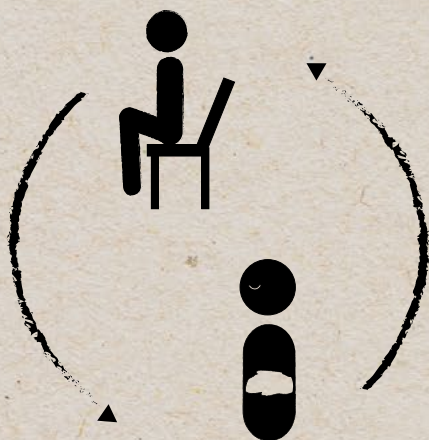
Lojong

Meditopia

Técnica de Respiração Diafragmática

A respiração diafragmática, ou respiração profunda, é a respiração que é feita contraindo o diafragma, um músculo localizado horizontalmente entre a cavidade torácica e a cavidade abdominal. O ar entra nos pulmões, o peito não sobe e a barriga se expande durante esse tipo de respiração.

Aprenda a fazer:



1. Sente-se confortavelmente em uma cadeira e deixe os joelhos pouco flexionados;

2. Coloque as mãos sobre seu abdômen e contraia o máximo que puder com a boca fechada;

3. Então inspire pelas narinas e empurrando suas mãos com os músculos abdominais;

4. Expire o ar pela boca, lentamente e sinta os seus músculos abdominais se contraindo novamente.

5. Relaxe e permita-se experimentar a sensação de tranquilidade. - Repita a técnica 5 vezes.

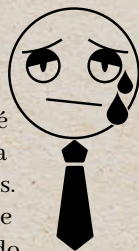
Você está no Caminho do Esgotamento?

Você pode estar no caminho do esgotamento se:

- Todo dia é um dia ruim
- Cuidar do seu trabalho ou da vida doméstica parece um total desperdício de energia.
- Você está exausto o tempo todo.

- A maior parte do seu dia é gasto em tarefas que você acha entorpecentes ou esmagadoras.

Você sente que nada do que faz, faz diferença ou é apreciado.



Será Síndrome de Burnout?!

Avalie as expressões abaixo e marque com um "X" a frequência que está ocorrendo as seguintes situações:

NUNCA	RARAMENTE	ÀS VEZES	FREQUENTEMENTE	SEMPRE
1	2	3	4	5

Características Físicas e Psicológicas em Relação ao Trabalho	1	2	3	4	5
Sinto-me esgotado(a) emocionalmente com relação ao meu trabalho					
Sinto-me excessivamente exausto(a) ao final da minha jornada de trabalho					
Levanto-me cansado(a) e sem disposição para realizar o meu trabalho					
Envolvo-me com facilidade no problema dos outros					
Trato algumas pessoas como se fossem da minha família					
Tenho que desprender grande esforço para realizar as minahs tarefas laborais					
Acredito que eu poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim					
Sinto que meu salário é desproporcional às funções que executo					

Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente.					
Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado(a)					
Não me sinto realizado com meu trabalho					
Não sinto mais tanto amor pelo meu trabalho como antes					
Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente					
Sinto-me sem forças para conseguir algum resultado significativo					
Sinto que estou no emprego apenas por causa do salário					
Tenho me sentido mais estressado(a) com as pessoas que atendo					
Sinto-me responsável pelos problemas das pessoas que atendo					
Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas					
Penso que não importa o que eu faça, nada vai mudar meu trabalho;					
Sinto que não acredito mais na profissão que exerço					
Multiplique a quantidade x de uma coluna pelo valor do número que está no topo					
Some todos numeros para obter sua pontuação final					

Questionário preliminar de identificação da Síndrome de Burnout. Elaborado e adaptado por Chahic Jbelli, inspirado no Maslach Burnout Inventory – MBI.

AVALIE SEU RESULTADO	
De 0 a 20 pontos	Nenhum indício aparente da síndrome de Burnout
De 21 a 40 pontos	Possibilidade de desenvolver Burnout, procure trabalhar as recomendações de prevenção da síndrome
De 41 a 60 pontos	Fase inicial da Burnout. Procure ajuda profissional para debelar os sintomas e garantir, assim, a qualidade no seu desempenho profissional e sua qualidade de vida.
De 61 a 80 pontos	O Burnout começa a se instalar. Procure ajuda profissional para prevenir o agravamento dos sintomas
De 81 a 100 pontos	Você pode estar em uma fase considerável do Burnout, mas esse quadro é perfeitamente reversível. Procure um profissional competente de sua confiança e inicie o tratamento o quanto antes

Atenção

Este instrumento é de uso **informativo** apenas e não deve substituir o diagnóstico realizado por médico ou psicoterapeuta de sua preferência e confiança. O intuito é proporcionar uma auto-observação com relação aos fatores associados a uma possível causa da Síndrome de Burnout

Vamos Pensar em Algo Bom?!

Consiste em recriar visualmente situações que gostaríamos de viver ou de lembrar momentos felizes do passado, concentrando a nossa atenção no cheiro, no toque e nos sons daquilo que estamos imaginamos. Realize essa técnica em um lugar calmo e tranquilo, longe de coisas que possam distraí-lo.

Como me sinto no meu trabalho



Irritado



Receoso



Indiferente



Confortável



Satisfeito

Como foi meu dia?

O que poderia ser melhor?

Pontos Positivos

Pontos Negativos

Anotações

This image shows a single sheet of cream-colored paper with horizontal ruling lines. The paper has a slightly textured appearance with some minor discoloration and small brown spots. There are ten horizontal black lines spaced evenly across the page, creating nine rows for writing. The lines are thin and consistent in thickness. The overall tone of the paper is off-white or light beige.

Assista ao vídeo

Aprenda mais sobre a
Síndrome de Burnout!

Basta escanear!



Conclusão

É preciso aprimorar o conhecimento para entender como a síndrome de Burnout pode acontecer, proporcionando, assim, o autoconhecimento e a autonomia sobre a situação vivenciada. Estar atento aos riscos implicados às atividades laborais e aprender a lidar com o estresse podem prevenir o esgotamento profissional e dessa forma possibilitar uma melhor qualidade de vida em seu ambiente de trabalho.

Este scrapbooking não se pressupõe definitivo e nem tem intenção de esgotar o assunto. Mas, com certeza, será um instrumento útil para conscientização do trabalhador.

Referências

CAVALCANTE, M.M.B. et al. Estado da arte sobre síndrome de Burnout no Brasil. *Revista de Políticas Públicas*. v. 11, n. 1, 2012. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/269>.

HELPGUIDE.ORG. **Preventing Burnout: signs, symptoms, causes, and coping strategies**. 2014. Disponível em: http://www.helpguide.org/mental/burnout_signs_symptoms.htm

ISMA-BR. International Stress Management Association no Brasil. No limite. 360 FEHOESP. 9. Ed. Maio 2017. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/img/estresse105.pdf>.

MASLACH, Christina.; GOLDBERG, Julie. Prevention of burnout: New perspectives. *Applied & Preventive Psychology*, 7, 63-74, 1998. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205>.

NOGUEIRA, L. N. S. S. Guia prático sobre a Síndrome de Burnout. Disponível em: https://www.mppi.mp.br/internet/wp-content/uploads/2020/09/Ebook_Guia-pra-CC%81tico-sobre-a-Si-CC%81ndrome-de-Burnout-2.pdf

NOVELLI, C. O.; JORGE, N.C.S.B. **Avaliação de sintomas relacionados à síndrome de Burnout entre profissionais do magistério superior**. 2017. 29 p. Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, Espírito Santo. 2017. Disponível em: https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/cintia_novelli_e_nathiely_jorge-avaliacao_de_sinais_e_sintomas_relacionados_a_sindrome_de_burnout_entre_professores_do_magisterio_superior.pdf

RIBEIRO, A. et. al. Como prevenir a ansiedade e o estresse em tempos de coronavírus?!. Disponível em: <https://ascom.ufpa.br/links/outros/Como%20prevenir%20a%20ansiedade%20e%20estresse%20em%20tempos%20de%20corona%20virus.pdf>

TAVARES, A. L.B. et al. Estratégias para manejar a ansiedade e o estresse saúde mental e a pandemia de COVID-19. Disponível em : <https://coronavirus.ceara.gov.br/project/cartilha-traz-orientacoes-sobre-como-manejar-o-estresse-e-ansiedade-no-contexto-da-covid-19/>. Acesso em: 28 jan. 2022.

VIEIRA, I. Conceito(s) de Burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional [online]**. v. 35, n. 122, pp. 269-276, 2010. <https://doi.org/10.1590/S0303-76572010000200009>

VISSOKY, J. Síndrome de Burnout. o que você precisa saber para enfrentar. Conselho Regional de medicina do Rio Grande do Sul (CREMERS), 2019. Disponível em: https://cremers.org.br/pdf/Cartilha_sindrome_de_Burnout.pdf?_ga=2.100506838.999587269.1643294445-1361500952.1643294445

WEIDE, J.N., VICENTINI, E.C.C.; ARAUJO, M.F. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia: uma contribuição da Psicologia [online]. **SciELO em Perspectiva**, 2020. Disponível em: <https://blog.scielo.org/blog/2020/04/06/cartilha-para-enfrentamento-do-estresse-em-tempos-de-pandemia-uma-contribuicao-da-psicologia/>