

# Síndrome de Burnout

O termo “burn out”, em inglês, significa “queimar por completo”.



## O QUE É

Trata-se de uma referência ao que ocorre com o a saúde psicológica do paciente conforme a doença se agrava, ele é tomado cada vez mais pelo estresse, até se esgotar completamente. Foi descrita pela primeira vez em 1974, pelo médico Herbert Freudenberger. Desde então, a doença tem associação próxima com o contexto de trabalho. O próprio especialista a descreveu como “um estado de esgotamento mental e físico causado pela vida profissional”.

## É UMA DOENÇA OCUPACIONAL ?

Desde o dia 1º de janeiro de 2022, a Síndrome de Burnout, que muitos conhecem como a síndrome do esgotamento profissional, foi incorporada à lista das doenças ocupacionais reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que define como doença ocupacional, os problemas de saúde contraídos pelo trabalhador após ficar exposto a fatores de risco decorrentes da sua atividade laboral, que afetam sua saúde física e mental. Principalmente trabalhos desgastantes, não satisfatórios, muito competitivos ou que demandem grandes níveis de responsabilidade.

## COMO EVITAR QUE ESTRESSE VIRE BURNOUT?

1. **Respeite seus horários:** não trabalhe fora do expediente, nem realize horas extras
2. **Descanse sem culpa:** depois do expediente tire um tempo para você
3. **Pratique atividades físicas:** quando nos exercitamos o nosso corpo libera substâncias como a endorfina, que estão ligadas à sensação de prazer e bem estar.
4. **Crie momentos de desconexão:** ao final do expediente faça um detox digital para se desligar do trabalho.

## COMO TRATAR ?

Procure um especialista.  
Para casos mais graves pode ser necessário o uso de antidepressivos e ansiolíticos.

# COMO IDENTIFICAR ?

A Síndrome de Burnout é caracterizada por:

**1**

Exaustão emocional ou esgotamento de energia;

**2**

Apatia ou distanciamento afetivo em relação aos colegas;

**3**

Distanciamento do trabalho;

**4**

Sentimentos de ineficácia;

**5**

Falta de realização pessoal;

**6**

Diminuição da motivação, do prazer e da produtividade.



## SÍNDROME DE BURNOUT (SB)

Fatores que podem levar a Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout pode ser desencadeada por fatores:

**Individuais:** envolvimento emocional excessivo, impaciência, baixa autoestima, perfeccionismo.

**Socioeconômicos:** falta de suporte familiar e baixa remuneração salarial.

**Organizacionais:** baixa autonomia, rigidez da empresa, dificuldade de promoção, ambiente competitivo, pressão por produtividade.

**Laborais:** sobrecarga e acúmulo de trabalho, conflitos, comunicação ineficaz, intensas jornadas.



Referências

<https://www.informasus.ufscar.br/combustao-total-conheca-a-sindrome-de-burnout/>