



SINDUSFARMA



SÍNDROME DE **BURNOUT**

Como identificar sintomas
e prevenir o adoecimento



Índice

Introdução.....	03
Sinais de alerta.....	06
Como é o diagnóstico da Síndrome de Burnout?.....	09
Como você pode prevenir a Síndrome de Burnout?	10
Como a empresa pode prevenir a Síndrome de Burnout?	12
Fontes e referências bibliográficas.....	13

Introdução

A OMS classificou a Síndrome do Burnout como doença ocupacional e desde 01º de janeiro de 2022, a nova classificação já está valendo.

A **Síndrome de Burnout** está enquadrada na CID 11 e tem forte relação com o estilo de vida moderno. Ela faz parte de um capítulo muito específico na classificação internacional, que é aquele que diz respeito aos problemas gerados e associados ao emprego ou desemprego.

Essa enfermidade está propositalmente fora do capítulo que trata dos transtornos mentais, comportamentais ou do neurodesenvolvimento, uma vez que, para a OMS, trata-se de uma síndrome conceituada como resultado do estresse crônico no local de trabalho, que não foi gerenciado de forma adequada.

Segundo especialistas, o reconhecimento pela OMS afetará os processos trabalhistas relacionados ao tema.

As empresas precisam conhecer o problema e identificar estratégias para conscientizar mais rapidamente seus trabalhadores.



Nelson Mussolini

Presidente executivo do Sindusfarma

O que é Síndrome de Burnout?

A Síndrome de Burnout é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. Caracteriza-se por três dimensões:

1. **sentimentos de esgotamento ou exaustão de energia**
2. **aumento da distância mental do trabalho, ou sentimentos de negativismo ou cinismo em relação ao trabalho**
3. **sensação de ineficácia e de falta de realização**

A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes.



A Síndrome de Burnout também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir.

Trata-se de um quadro psicológico associado a uma percepção de exaustão que ocorre de forma prolongada, ou seja, não é uma fadiga pontual. Está associada a uma desconexão entre aspectos importantes como o volume de trabalho, a percepção de controle do indivíduo sobre a situação, seu reconhecimento e as relações com as pessoas, inclusive os gestores.



Sinais de alerta

Nosso corpo sempre encontra um jeito de informar que algo não está bem. Essa mensagem pode ser discreta, por isso, é crucial prestar atenção a qualquer mudança. No caso da Síndrome de Burnout, os sintomas mais comuns envolvem:

Mentais

O esgotamento mental é um dos fatores mais comuns do distúrbio, o que pode englobar:

- Cansaço excessivo
- Insônia
- Dificuldades de concentração
- Sentimentos de fracasso e insegurança
- Negatividade constante
- Sentimentos de derrota e desesperança
- Sentimentos de incompetência
- Alterações repentinas de humor
- Isolamento
- Fadiga



O cansaço excessivo é associado a uma forte perda de interesse e engajamento nas atividades de trabalho somados a sentimentos negativos, como frustração, depressão ou a ausência de significado associado ao trabalho.

Físicos

Em geral, os sintomas físicos são os primeiros a sinalizar que uma pessoa pode estar desenvolvendo Burnout.

Eles começam de forma branda e vão se intensificando conforme o quadro se agrava.

Os principais sintomas são:

- Cansaço excessivo
- Dor de cabeça frequente
- Fadiga
- Pressão alta
- Dores musculares
- Distúrbios gastrointestinais
- Alteração nos batimentos cardíacos



Na produtividade

Os sintomas relacionados à produtividade são decorrentes dos sinais mentais e físicos, que costumam prejudicar o rendimento profissional.

Desse modo, colaboradores de alta performance veem sua produtividade cair drasticamente, em especial por causa da fadiga e da dificuldade para se concentrar.

Ao se sentirem despreparados para as tarefas ocupacionais, alguns profissionais podem se ausentar do local de trabalho, caracterizando o absenteísmo



Como é o diagnóstico da Síndrome de Burnout?

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

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.

A Síndrome de Burnout é um transtorno cada vez mais comum nos dias atuais, sendo relacionada exclusivamente com o trabalho e, por isso, é equiparada a acidente de trabalho. Como toda doença ocupacional incapacitante, após o diagnóstico, o empregado deve ser afastado da atividade profissional.



Como você pode prevenir a Síndrome de Burnout?

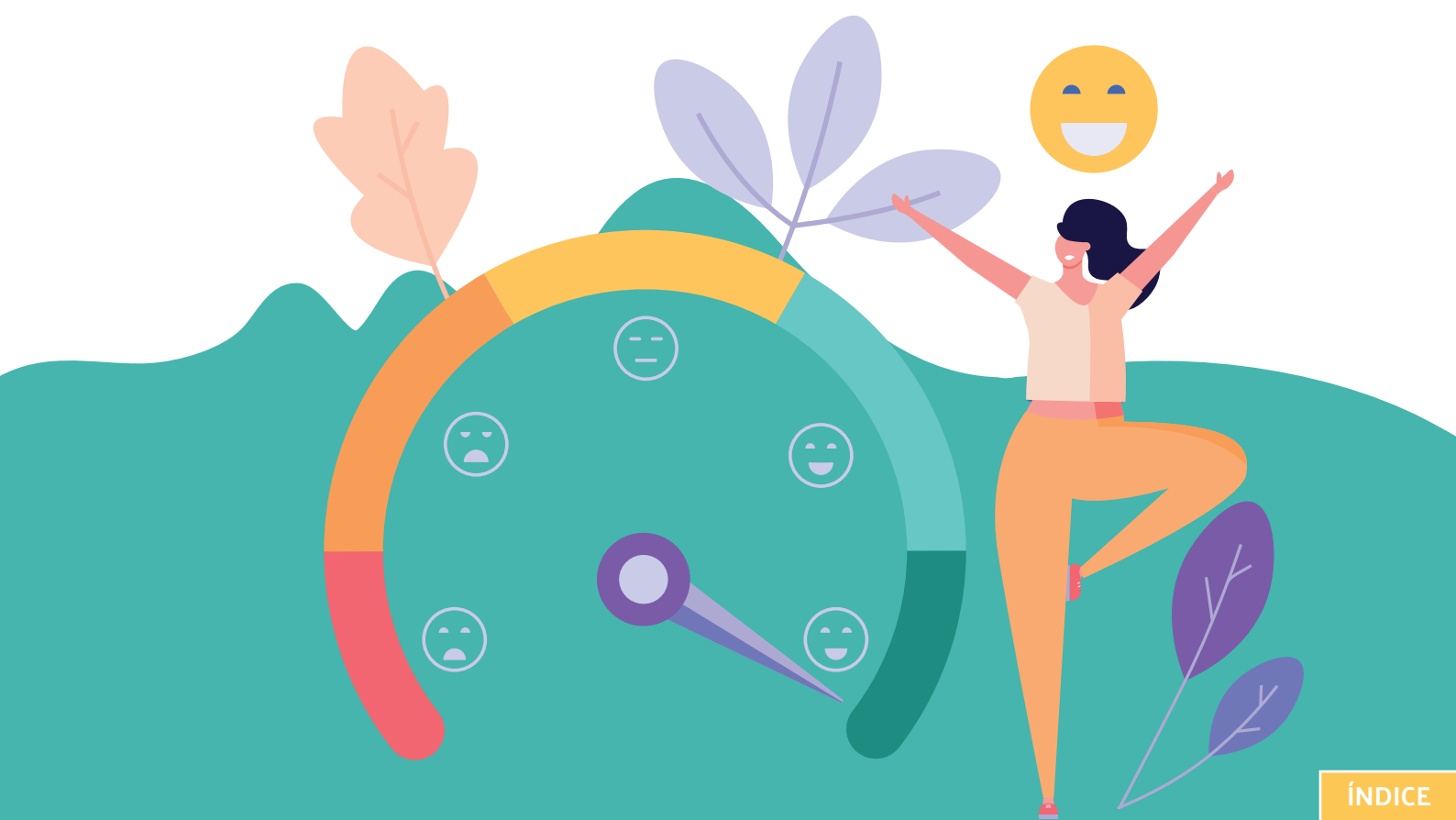
Confira algumas dicas de como prevenir a Síndrome de Burnout:

- Dê atenção aos sinais de alerta
- Entenda que a comunicação é fundamental
- Estabeleça e organize suas prioridades
- Compreenda os gatilhos de estresse
- Tenha uma rede de apoio
- Limite seu tempo de trabalho
- Aprenda a dizer “não



Confira outras dicas de prevenção, segundo o Ministério da Saúde:

- Defina pequenos objetivos na vida profissional e Pessoal.
- Mantenha uma rotina saudável de sono, dormindo pelo menos 8 horas por noite.
- Participe de atividades de lazer com amigos e familiares
- Faça atividades fora da rotina diária, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema.
- Evite o contato com pessoas tóxicas e que vivam reclamando;
- Converse com alguém de confiança sobre seus sentimentos.
- Faça atividades físicas regulares.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas, cigarro ou outras drogas.
- Não tome remédios sem prescrição médica.



Como a empresa pode prevenir a Síndrome de Burnout?

- Use uma boa comunicação interna e programas de capacitação de gestores para identificar sinais.
- Integre a Comunicação com Orientação, Educação e Conscientização das pessoas.
- O controle do estresse e o exercício saudável da liderança são fundamentais para a prevenção. É importante que os gestores estejam atentos aos seus colaboradores. Ao perceber que algum funcionário possa estar sob grande pressão, sobrecarregado ou desenvolvendo uma possível frustração associada ao trabalho, ele deve buscar formas de reverter o cenário e evitar um desgaste maior.
- A empresa precisa acompanhar se o empregado tem usufruído dos intervalos de jornada necessários e incentivar esta prática através de programas de qualidade de vida, relaxamento, pausas programadas, ginástica laboral, hora do café e muitos outros programas que aliviam a carga física e mental e garantem uma pausa.
- Criar um Programa de Atendimento ao Empregado - Profissionais especializados para atendimento psicológico.



Fontes e referências bibliográficas

Hospital Santa Mônica

<https://hospitalsantamonica.com.br/7-acoes-para-evitar-burnout/>

G1

<https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2021/04/25/trabalhador-com-sindrome-de-burnout-tem-direito-a-licenca-medica-entenda-os-direitos-e-conheca-a-doenca.ghtml>

Coordenação e Pesquisa:

Ana Maria Nunes Batista Menegazzo – GMP Consultoria

Revisão e Aprovação:

Arnaldo Pedace (Sindusfarma)

Diagramação/Artes:

Rentalhost



SINDUSFARMA

sindusfarma.org.br