

síndrome de
burnout
você conhece?

burnout

burnout

burnout

Para o ser humano estar saudável, ele precisa estar saudável mentalmente e fisicamente.

A Síndrome Burnout é considerada pela OMS uma doença ocupacional, ou seja, uma doença que é consequência do exercício profissional. Ela é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. É um fenômeno que apresenta consequências negativas em âmbito individual, familiar, profissional e social.

Principal Causa

A principal causa é o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros.

É definida por três dimensões relacionadas entre si, mas independentes: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional.

Principais sintomas

- Irritabilidade;
- Insônia;
- Alterações de apetite;
- esgotamento mental;
- Dificuldade de concentração;
- Desânimo, tristeza, angústia;
- Perda da libido;
- Ansiedade;
- Procrastinação;
- Falta de criatividade;
- Sensação de incapacidade ou inferioridade.

Estresse ou Burnout?

ESTRESSE	BURNOUT
Excesso de engajamento no Trabalho	Desengajamento no trabalho
Hiperatividade	Hipoatividade
Emoções reativas	Emoções anestesiadas
Perda de Energia	Perda de motivação
Geralmente leva à ansiedade	Geralmente leva à depressão
Maior impacto no Corpo	Maior impacto no psicológico

Lembrando que o estresse é um dos condutores para a Síndrome de Burnout.

Fonte: <https://plataformaserpсихologo.club>

A Síndrome de Burnout envolve nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas.

Normalmente esses sintomas surgem de forma leve, mas tendem a piorar com o passar dos dias. Por essa razão, muitas pessoas acham que pode ser algo vai passar e dessa forma não dão a devida atenção. Para evitar problemas mais sérios e complicações da doença, é fundamental buscar apoio profissional assim que notar qualquer sinal.

Tratamento

O diagnóstico da síndrome de Burnout deve estar baseado em exames psicológicos minuciosos e em uma análise sobre a real interferência das condições de trabalho no comportamento do profissional.

O tratamento da Síndrome de Burnout é feito com psicoterapia, mas também pode envolver medicamentos.

Recentemente, no ano de 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou a Síndrome de Burnout como uma doença ocupacional. Portanto, trabalhadores diagnosticados com a doença possuem os mesmos direitos previdenciários gerados por qualquer doença ou acidente decorrente de atividade laboral.

Salientando que nenhuma doença, por si só, gera direito a benefício por incapacidade do INSS. É preciso que gere incapacidade ao trabalho.

Fonte: <https://plataformaserpsicologo.club.hotmart.com/t>



FUNDAÇÃO MUNICIPAL
DE SAÚDE DE CANOAS

