



Traduzindo do inglês, "burn" quer dizer queima e "out" exterior.

A síndrome de Burnout provavelmente existe há muito tempo e viceja em todas as culturas. O termo consagrou-se a partir dos estudos do psicanalista alemão Herbert J. Freudenberger que, durante a década de 70, atuava em clínicas de atendimento psicológico gratuitas. Naquela ocasião, percebeu o aparecimento de um processo de esgotamento emocional, deterioração no humor e diminuição da motivação dos trabalhadores voluntários que atuavam nessas clínicas (médicos, psicólogos e enfermeiros).

A psicóloga americana Christina Maslach, também na década de 70, observou que as pessoas portadoras da síndrome de Burnout apresentavam atitudes negativas e distanciamento pessoal. Assim, caracterizou a síndrome como uma resposta à tensão emocional, bem como estabeleceu as bases de interseção com as questões sociais, já que o conceito original de Freudenberger continha os aspectos da exaustão emocional e despersonalização, ao passo que Maslach acrescentou a dimensão da realização profissional.

REFERÊNCIAS:

<https://epocanegocios.globo.com/Carreira/noticia/2021/01/o-que-e-burnout-entenda-os-estagios-e-sintomas-dessa-sindrome.html>

<https://vocesa.abril.com.br/carreira/entenda-o-que-realmente-e-a-sindrome-de-burnout/>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>

https://www.caars.org.br/arquivos/file_5dc04401_2d79a.pdf

Orientadora:

Livia Bertasso Araujo Portugal

Alunos:

Cristiane Barbosa - 600732895

Débora Domingos dos Santos - 600938012

Michelle Alves Fontes Terra - 600917902

Rejane Pimentel da Silva - 600872829

Suelene Ferreira da Silva - 600913504

Síndrome de Burnout

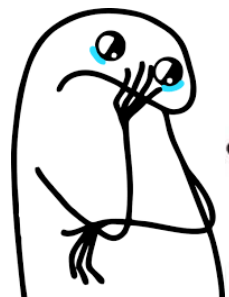
O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA ENFRENTAR



UNIVERSO
UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA

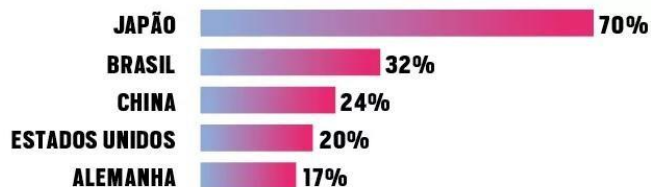
Assim, pode-se definir a síndrome de Burnout como:

- ▶ Um estado de exaustão emocional, física e mental causado por estresse excessivo e prolongado.
- ▶ A pessoa se sente impotente, emocionalmente drenada e incapaz de satisfazer as demandas.
- ▶ Reduz a produtividade e drena a energia.
- ▶ Tem repercussão multidimensional: na vida doméstica, no trabalho e na vida social.
- ▶ É um processo gradual, com sintomas inicialmente sutis.



"Segundo números da Internacional Stress Management Association (Isma) no Brasil, **72%** dos brasileiros sofrem alguma sequela devido ao nível de estresse, sendo que **32%** estão em nível de Burnout".

Disponível em: <https://istoe.com.br/sindrome-burnout-trabalho>. Acesso em: 30.set.2019.



* em % de portadores da síndrome de burnout sobre a população economicamente ativa

AS TRÊS FACES DO BURNOUT

O burnout tem sempre três dimensões. Um trabalhador engajado é aquele que não tem problemas em nenhuma delas. Ineficaz é quem apresenta baixa eficácia; sobrecarregado, quem pontua mal em exaustão, e desengajado é o profissional que sofre de cinismo. O quadro de burnout apresenta as três características.



EXAUSTÃO:

Mede o cansaço, mental ou físico, decorrente do trabalho.



CINISMO:

Descreve o comportamento de indiferença e desdém que o esgotado tem em relação ao trabalho.



PERDA DE EFICÁCIA:

Análise a redução da produtividade do trabalhador em razão do estresse crônico.

	EXAUSTÃO	CINISMO	EFICÁCIA
ENGAJADO	+	+	+
INEFICAZ	+	+	-
DESENGAJADO	+	-	+
SOBRECARGADO	-	+	+
BURNOUT	-	-	-

Quem pode apresentar a Síndrome de Burnout?

Profissionais prestadores de serviços (relação direta com pacientes/clientes) como:

- ▶ Médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais.
- ▶ Professores.
- ▶ Policiais e bombeiros.
- ▶ Advogados.

Interessante notar que os advogados envolvidos diretamente com a litigância teriam um risco mais alto de desenvolver a síndrome de Burnout que os advogados não envolvidos diretamente com litigância.

[Tsai, 2009].



MBI

O Maslach Burnout Inventory é o questionário mais clássico para dar o primeiro passo na detecção de burnout, ainda que não ofereça o diagnóstico final. Com 22 perguntas na sua versão mais comum, a ideia ali é apurar a frequência dos episódios de exaustão, cinismo e perda de eficácia. Veja exemplos de questões.

EXAUSTÃO

- 1 Sinto-me fisicamente esgotado no final de um dia de trabalho.
- 2 Sinto-me cansado quando me levanto pela manhã e preciso encarar outro dia de trabalho.
- 3 Sinto-me emocionalmente esgotado com o meu trabalho.
- 4 Trabalhar o dia todo é um motivo de tensão para mim.

CINISMO

- 1 Sou menos interessado no meu trabalho desde que assumi essa função.
- 2 Eu me tornei mais insensível com as pessoas desde que eu aceitei este trabalho.
- 3 Sou mais descrente sobre a contribuição de meu trabalho para algo.
- 4 Eu não me importo de verdade com meus clientes ou colegas de trabalho.

EFICÁCIA

- 1 Consigo efetivamente solucionar os problemas que surgem no meu trabalho.
- 2 Na minha opinião, sou bom no que faço.
- 3 Outras pessoas me dizem que sou eficaz no trabalho.
- 4 Eu não me sinto confiante em conseguir cumprir meu trabalho de forma eficaz.



Quais as causas da Síndrome de Burnout?

Burnout se origina do trabalho; contudo, qualquer um que se sinta profissionalmente sobrecarregado e subvalorizado pode desenvolver Burnout.

Entretanto, Burnout não é causado SOMENTE pelo trabalho estressante ou pelo excesso de responsabilidades. Há outros fatores, que incluem o estilo de vida de cada pessoa e os traços de personalidade (ou seja, como a pessoa se comporta quando não está trabalhando e a sua visão sobre o mundo).



Sintomas

- » Insônia;
- » Isolamento;
- » Pressão Alta;
- » Dores Musculares;
- » Dor de Cabeça Frequente;
- » Alterações no Apetite;
- » Negatividade Constante;
- » Dificuldades de Concentração;
- » Sentimentos de Incompetência;
- » Alterações Repentinhas de Humor;
- » Problemas Gastrointestinais;
- » Cansaço Excessivo Físico e Mental;
- » Alteração nos Batimentos Cardíacos;
- » Sentimentos de Derrota e Desesperança;
- » Sentimentos de Fracasso e Insegurança;

- ▶ Defina pequenos **objetivos** na vida profissional e pessoal;
- ▶ Participe de **atividades de lazer** com amigos e familiares;
- ▶ Faça atividades que "fujam" à rotina diária, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema;
- ▶ Evite o contato com pessoas "negativas", especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros;