

# O que é a Síndrome de Burnout?

escrito por Ana Miranda | 5 de fevereiro de 2015



*“Burnout (esgotamento profissional) é definido como uma síndrome psicológica decorrente da tensão emocional crônica no trabalho. Trata-se de uma experiência subjetiva interna que gera sentimentos e atitudes negativas no relacionamento do indivíduo com o seu trabalho (insatisfação, desgaste, perda do comprometimento), minando o seu desempenho profissional e trazendo consequências indesejáveis para a organização (absenteísmo, abandono do emprego, baixa produtividade). O Burnout é caracterizado pelas dimensões: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal.”*  
(Tamayo e Tróccoli, 2002)

Burnout geralmente ocorre em profissionais que lidam com pressão emocional constante em seu dia-a-dia, e mantém contato direto com pessoas em situações estressantes, por longo período de tempo. Por exemplo: profissionais de saúde, da educação, policiais, agentes penitenciários, entre outros.

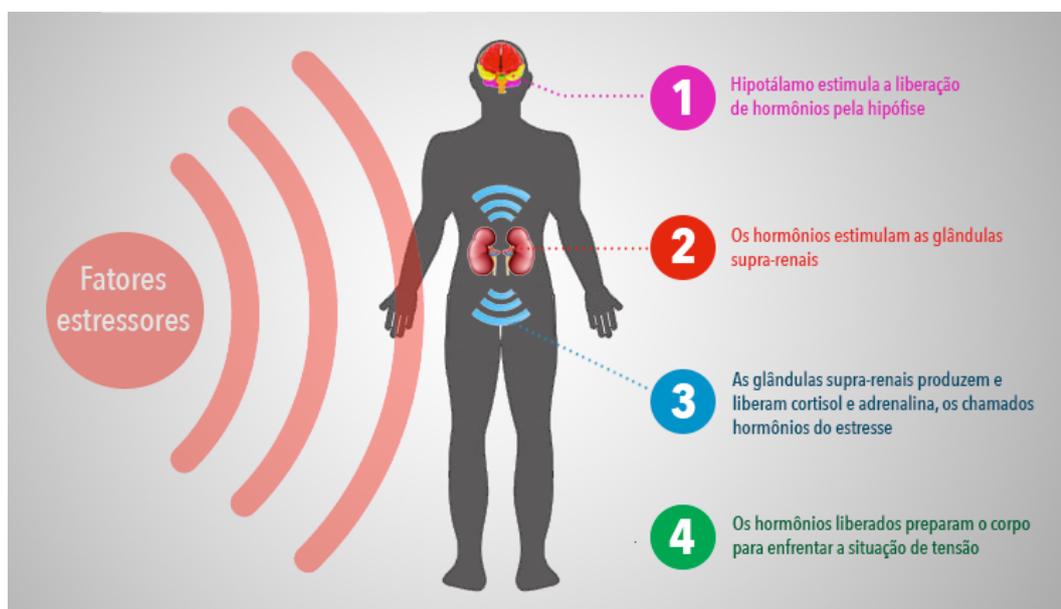
Esses profissionais se deparam com eventos estressores no

ambiente de trabalho, além do intenso e contínuo contato interpessoal. O trabalho dos profissionais de saúde baseia-se na articulação das dimensões: técnica, ética e política, bem como na compreensão e manejo em lidar com a vida e com a morte.

## Como acontece?

O fator estressor, seja qual for, físico ou psicológico, ativa o sistema neuroendócrino.

Inicialmente há o envolvimento do hipotálamo que estimula a liberação de hormônios pela hipófise, entre eles o hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) que estimulam as glândulas supra-renais a produzirem e liberarem cortisol e adrenalina, chamados de hormônios do estresse.



A síndrome envolve **três componentes**, que podem aparecer

associados, mas são independentes:

- Exaustão emocional – falta de energia associada a sensação de esgotamento emocional. O profissional sente que não pode despende mais energia para desenvolver suas atividades.
- Despersonalização – indiferença em relação às atividades cotidianas do trabalho, presença de atitudes negativas e comportamentos de cinismo e dissimulação afetiva, até o tratamento de pessoas do convívio como objetos.
- Falta de envolvimento com o trabalho ou baixa realização profissional – sensação de incapacidade, baixa autoestima, desmotivação e infelicidade no trabalho, afetando até a habilidade e a destreza.

### **Os 12 estágios do Burnout?**

- 1.Necessidade de se afirmar – provar ser capaz de tudo, sempre;
- 2.Dedicação intensificada – com predominância da necessidade de se fazer tudo sozinho;
- 3.Descaso com as necessidades pessoais – comer, dormir, sair com os amigos começam a perder o sentido;
- 4.Recalque de conflitos – o portador percebe que algo não vai bem, mas não enfrenta o problema. É quando ocorrem as manifestações físicas;
- 5.Reinterpretação dos valores – isolamento, fuga dos conflitos. O que antes tinha valor sofre desvalorização: lazer, casa, amigos, e a única medida da auto-estima é o

trabalho;

6.Negação de problemas – nessa fase os outros são completamente desvalorizados e tidos como incapazes. Os contatos sociais são repelidos, cinismo e agressão são os sinais mais evidentes;

7.Recolhimento – aversão a grupos, reuniões – comportamento anti-social.

8.Mudanças evidentes de comportamento – perda do humor, não aceitação de comentários, que antes eram tidos como naturais.

9.Despersonalização – ninguém parece ter valor, nem mesmo a pessoa afetada. A vida se restringe a atos mecânicos e distância do contato social – prefere e-mails e mensagens.

10.Vazio interior – sensação de desgaste, tudo é difícil e complicado.

11.Depressão – marcas de indiferença, desesperança, exaustão. A vida perde o sentido;

12.E, finalmente, a síndrome do esgotamento profissional propriamente dita, que corresponde ao colapso físico e mental. Esse estágio é considerado de emergência, e a ajuda médica e psicológica são urgentes.

### **Manifestações e Sintomas**

O desenvolvimento dessa síndrome decorre de um processo gradual de desgaste emocional e desmotivação acompanhado de manifestações físicas e psíquicas.

Ela se manifesta por meio de quatro dimensões

sintomatológicas: física, psíquica, comportamental e emocional.

Principais Sintomas: Exaustão emocional, despersonalização, reduzida realização profissional; fadiga; dores; imunodeficiência; disfunções sexuais, desconfiança, irritabilidade, perda da iniciativa, tendência ao isolamento.

Sinais de doença avançada: enxaquecas, insônia, gastrite e úlcera, diarreias, crises de asma, palpitações, hipertensão, dores musculares, alergias e infecções, depressão, aumento do consumo de café, álcool, barbitúricos e, cigarros.

### **Tratamento**

Depois de constatado, o tratamento da síndrome de Burnout é realizado através do psicoterapeuta.

Em alguns casos, é necessária a utilização de medicamentos como os antidepressivos que atuam como moderadores de ansiedade e da tensão, sendo sempre prescritos com avaliação médica.

Se perceber alguns dos sintomas, não deixe que eles tomem conta da sua vida. Há casos em que essa síndrome resulta em depressões profundas e até ideias suicidas. Portanto, se identificar alguns dos sintomas, busque soluções o mais rápido possível, incluindo orientação especializada.

**Fonte:** Saúde experts