

Entenda mais sobre a síndrome de burnout

Estresse, ansiedade, depressão. Sintomas físicos e mentais variados que, a primeira vista não estão relacionados, mas que estão sim conectados. Assim é o Burnout, um esgotamento de origem profissional que, infelizmente, é cada vez mais comum.

Dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt) mostram que ele atinge cerca de 30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros. Por isso vem ganhando espaço nas discussões e pesquisas, dentro e fora das empresas.

Quer saber mais sobre a síndrome? Então, não deixe de ler nosso post de hoje!

Causas

Em [estudo recente da Ranstad](#), publicado pelo Jornal Valor Econômico, mostra que os trabalhadores brasileiros estão mais disponíveis para responder e-mails fora do trabalho.

Mais da metade dos entrevistados (59%) disse que os empregadores esperam por essa disponibilidade fora do expediente; 62% afirmaram que respondem imediatamente, mesmo não estando no escritório e; 42% confessaram que fazem tarefas nas férias.

Além da pressão da tecnologia no mundo do trabalho há outras causas para esse esgotamento:

- Excesso de trabalho;
- Pressão por resultados rápidos;
- Metas inalcançáveis;
- Ambiente tóxico no trabalho;
- Carga horária inflexível;
- Presenteísmo, entre outros.

Sintomas

Sabe aquela sensação de estar em uma fase ruim, que parece que nada dá certo e isso começa a afetar seu desempenho? Se já é rotina, não é só uma sensação.

Segundo dados do Ministério da Saúde os principais sintomas da doença são:

- Cansaço físico e mental constante;
- Dor de cabeça frequente;
- Alterações de apetite;
- Insônia;
- Dificuldade de concentração;
- Sentimento de derrota e desesperança;
- Sentimento de incompetência;
- Alterações repentinas de humor;
- Isolamento;
- Fadiga;
- Pressão alta;
- Dores musculares;
- Problemas gastrointestinais;
- Alteração de batimentos cardíacos.

Prevenção nas empresas

Uma das medidas importantes, não só para evitar o Burnout, mas qualquer transtorno mental nas empresas é investir no clima organizacional.

É preciso criar um ambiente saudável para o trabalhador desenvolver suas atividades. Por isso é necessário o acompanhamento das equipes, observando situações que possam provocar tensão, como influência de líderes negativos, sobrecarga de tarefas, entre outros.

Valorizar o desempenho com promoções também mantém o trabalhador motivado.

Condutas pessoais

Algumas atitudes pessoais podem ajudar o trabalhador a evitar ou lidar com esse quadro tais como:

- Definir pequenos objetivos pessoais e profissionais;
- Fazer atividades com amigos e familiares;
- Fugir da rotina do trabalho com atividades de lazer, como cinema e restaurantes;
- Evitar contato com pessoas negativas;
- Fazer alguma atividade física;
- Manter uma boa alimentação e o sono em dia.

Tratamento

Como não existe uma manifestação clínica específica, o diagnóstico da doença pode demorar,

principalmente porque os sintomas geralmente são avaliados isoladamente, o que dificulta a identificação.

Mas o ideal é procurar a ajuda de um psicólogo ou psiquiatra. Eles podem fazer uma avaliação e indicar o tratamento específico. O SUS inclusive oferece tratamento através da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) de forma gratuita.

Texto: [Luciana Cavalcante](#)

Gostou do nosso post? Quer receber outras dicas em primeira mão? Então, não se esqueça de se inscrever em nossa newsletter e fique por dentro dos próximos artigos!