

Esgotamento profissional e seus sintomas

Almejar uma promoção no emprego, ter metas a cumprir e tentar sempre passar uma boa impressão para os colegas são atitudes comuns para as pessoas que estão dentro do mundo corporativo. Entretanto, o excesso de responsabilidade e de trabalho pode causar um problema maior do que o estresse: o esgotamento profissional.

Essa situação pode afetar vários indivíduos por todo o mundo e muitos deles desconhecem o termo e pensam que estão apenas cansados e que o estresse pode ser passageiro.

Se você quer saber o que é a Síndrome de Burnout (esgotamento profissional) e quais são os sintomas, não perca o nosso post. Boa leitura!

O que é o esgotamento profissional?

O esgotamento profissional, ou Síndrome de Burnout, tem como característica principal o estado de [estresse](#) crônico e tensão emocional causado por condições de trabalho psicológicas, emocionais e físicas desgastantes. A síndrome pode se manifestar principalmente em indivíduos cuja profissão exige o envolvimento interpessoal intenso e direto.

Profissionais da área de recursos humanos, assistência social, saúde, educação e policiais que enfrentam dupla jornada correm riscos maiores de desenvolver o transtorno.

Quais são os seus sintomas?

Depressão

Quando a pessoa está há bastante tempo sob pressão e com uma sensação de que não é possível resolver os problemas, o esgotamento profissional pode se transformar em uma depressão, com irritação com coisas sem sentido e pequenas, vontade de chorar sem razão e tristeza constante.

Ansiedade e estresse

Se o ambiente de trabalho é uma razão da ansiedade e do estresse, seria comum não se estressar fora dele. No entanto, quem tem a síndrome pode levar a característica para fora do local profissional.

Momentos de estresse em situações do dia a dia e excesso de críticas podem ser um aviso de que a ansiedade saiu do local de trabalho e tomou maiores proporções. Por isso, é muito importante ficar atento a esses sintomas.

Desmotivação

Quem sofre com o esgotamento profissional pode sofrer com a falta de motivação com os próprios resultados, pois não consegue manter a concentração como antes. Além disso, a pessoa vê no trabalho um local de tortura, e não de realização de um sonho profissional.

Com isso, o [colaborador](#) pode desistir dos seus objetivos na companhia, entregando um projeto com qualidade inferior ao que pode fazer.

Autoestima baixa

A sensação de que não é possível fazer alguma tarefa do jeito que gostaria e de que não dá conta dos

compromissos também são alguns dos sintomas da síndrome. Quem sofre com o problema corre o risco de pensar que o seu trabalho é pior do que o de seus amigos e que o salário é baixo.

Perda de memória

As pessoas que sofrem com o esgotamento mental podem ter perda de memória em algumas situações. Isso é uma defesa do cérebro, tentando blindar o organismo de passar por mais um episódio de ansiedade quando percebe um acontecimento que pode provocá-lo.

Como vimos, o esgotamento profissional é um problema que pode afetar muitos [funcionários](#) dentro de uma empresa. Por isso, é fundamental que o líder saiba lidar e identificar essa síndrome, além de tomar atitudes para evitar o esgotamento profissional dentro da equipe.

Gostou deste conteúdo? Então, siga a gente no [Linkedin](#) e fique por dentro de outros conteúdos como esse!