

# Como evitar a síndrome de Burnout?

*A síndrome de Burnout tem como característica um distúrbio emocional gerado pelo estado de tensão extrema, de esgotamento físico e de estresse, resultante de condições que demandam muita responsabilidade e competitividade. Contudo, a melhor forma de evitar essa situação é preservando-se de momentos desgastantes de trabalho, por exemplo, praticando atividades que favorecem o bem-estar.*

Saber como lidar com funcionários que têm [esgotamento profissional](#), ou buscar prevenir que isso aconteça é uma mentalidade recente.

Na verdade, a própria síndrome de Burnout ainda não é considerada uma doença pela Organização Mundial da Saúde (OMS), mas um “**fenômeno ligado ao trabalho**”, e foi incluído na Classificação Internacional de Doenças (CID).

O CID entrou em vigor em 2020, podendo ser encontrado mais precisamente no CID 10, grupo 5, e já é um avanço para fins de estatísticas de saúde.

Mas muito ainda há que ser discutido sobre o tema. Afinal, essa classificação é também um alerta para que as empresas estejam atentas ao estado emocional de seus funcionários e entendam que ele também provoca sintomas físicos.

Ficou interessado no assunto? Então, **continue a leitura e conheça algumas medidas corporativas que podem ajudar** em casos de Burnout em sua empresa.

## O que é Síndrome de Burnout?

O Ministério da Saúde classifica a síndrome de Burnout (**ou Síndrome de Esgotamento Profissional**) como um distúrbio emocional, cujos sintomas são exaustão extrema, estresse e esgotamento físico. A principal causa apontada é o [excesso de trabalho](#).

Os grupos mais propícios, independentemente do nível hierárquico, são aqueles que lidam com muita pressão e que “não podem errar”, principalmente os da área da saúde, como médicos e enfermeiros; da segurança pública, como policiais; e profissionais de comunicação e jornalistas.

## Quais são os principais sintomas?

Considerada como uma “dor invisível”, a síndrome de Burnout pode ser difícil de identificar. Isso porque

é fácil reconhecer uma condição física, quando um funcionário quebra a perna, por exemplo. Mas se o sofrimento está na mente, embora existam sintomas físicos, o entendimento é bem mais complicado.

Diante disso, é preciso haver sensibilidade para evitar julgamentos precipitados, sendo que, quando diagnosticado o quadro, os principais sintomas são:

- [Dores de cabeça](#) e musculares;
- Fadiga e desânimo constantes;
- Cansaço mental e físico de maneira excessiva;
- Baixa autoestima e insegurança;
- Sentimentos de fracasso e alterações de humor;
- Necessidade de medicamentos ou de bebida alcoólica para relaxar;
- Dificuldades para se concentrar e irritabilidade;
- Isolamento e baixo rendimento no trabalho;
- [Ansiedade e depressão](#).

Em geral, esses sintomas têm o seu aumento gradativo, tornando necessário, antes de tudo, procurar ajuda profissional para ter um diagnóstico preciso. É aí que o profissional precisa do apoio da empresa não só para disponibilizar o atendimento, mas também para acolhê-lo nesse momento difícil.

## O que causa a Síndrome de Burnout no ambiente de trabalho?

Ao contrário do que muitos pensam, a síndrome de Burnout não é causada apenas por sobrecarga ou por estresse no trabalho. Isso porque são diversos os motivos e as experiências laborais que podem contribuir negativamente para o bem-estar do funcionário e fazer com que ele não se sinta valorizado e conectado com a empresa, tais como:

- a [cultura organizacional](#);
- **as atribuições do cargo**;
- a injustiça no trabalho;
- a remuneração;
- **a falta de suporte da gestão**;
- os problemas de comunicação com o líder;
- a pressão exacerbada.

## Como o Burnout impacta a empresa?

Segundo uma [pesquisa feita pelo ISMA](#) (*International Stress Management Association*), dados mostraram que **a Síndrome de Burnout afeta mais de 33 milhões de brasileiros**, impactando trabalhadores de diversas profissões.

No entanto, a própria empresa é prejudicada por conta do custo pessoal, pois os gastos são elevados

para as corporações, visto que os colaboradores incapacitados resultam na queda da produtividade e no afastamento do trabalho, aumentando os índices de [absenteísmo](#).

Além disso, a síndrome pode trazer efeitos ruins que envolvem todos os aspectos do negócio, tanto para a operação quanto para os colegas de equipe, incluindo até a comunicação com os clientes, uma vez que a performance tende a diminuir.

## Como evitar a síndrome de Burnout?

**Em qualquer situação de saúde, a prevenção é a melhor atitude.** Além disso, é preciso respeitar os limites dos colaboradores e valorizar os seus serviços.

E, nesse caso, como estamos falando de excesso de trabalho, algumas medidas podem ajudar a conter o avanço dessa síndrome. Veja mais a seguir!

### Reconhecer os profissionais

Para os colaboradores que têm perspectivas dentro da empresa, o reconhecimento é algo fundamental, e isso vai além dos benefícios e do pagamento de bônus. **Planos de carreira bem estruturados e com objetivos claros** podem trazer bons resultados.

Além disso, há outras formas de promover esse reconhecimento, como um almoço especial, uma hora ou tarde de folga e até mesmo um agradecimento em público.

### Aprimorar a comunicação interna

Outro ponto é o aprimoramento da comunicação interna entre a empresa e os seus colaboradores. Esse diálogo aberto evita ruídos e ajuda a reduzir as dificuldades diárias, contribuindo para encontrar soluções pontuais para os problemas.

Também é possível dar um feedback para esclarecer as expectativas da organização perante o desempenho dos funcionários, o que evita cobranças excessivas.

### Investir em um bom ambiente de trabalho

O ambiente de trabalho é um dos principais fatores que impactam a saúde dos funcionários. O local precisa ser projetado ergonomicamente e estar limpo e em condições adequadas para que as tarefas sejam realizadas.

Mas, além disso, entre uma atividade e outra, é importante criar espaços para momentos de socialização e de relaxamento, a fim de potencializar o desempenho dos trabalhadores. **O clima de medo e de competição é uma condição que desencadeia o estresse**, por isso, um [ambiente harmonioso](#) e sem metas abusivas deve ser preservado.

## **Conscientizar sobre a Síndrome de Burnout**

Campanhas na empresa que promovam a conscientização dos colaboradores sobre a síndrome de Burnout são fundamentais.

Isso porque, além de visarem à qualidade de vida e ao bem-estar, ajudam a adotar comportamentos e políticas que combatem qualquer forma de discriminação e de assédio moral, visto que esses são fatores que podem contribuir para o surgimento da síndrome.

## **Permitir a flexibilidade no trabalho**

**Uma tendência no mercado atual é o trabalho remoto, que permite** a flexibilidade e ainda contribui para o bem-estar do profissional. Com os serviços sendo realizados em [casa](#) ou em outro local, há uma redução da tensão e do desgaste emocional, já que não é preciso realizar o deslocamento e enfrentar horas de trânsito.

A flexibilidade de horário também permite que o colaborador possa participar de outras atividades e ainda ter um momento de descanso com a família.

## **Apostar no bem-estar**

O funcionário é um membro importante na empresa e ela precisa atentar a programas que visam a cuidar de seus colaboradores.

Nesse sentido, **algumas soluções são simples e têm um custo reduzido** quando comparadas aos impactos negativos causados por faltas ou afastamentos.

Assim, para incentivar o bem-estar, é possível incluir no cotidiano corporativo práticas de [exercícios](#) dentro das dependências da empresa, com sessões curtas de massagem e de alongamentos, além de uma [alimentação saudável](#), oferecendo, por exemplo, frutas depois do almoço.

## **Avaliar as condições e o ambiente de trabalho**

Para diminuir os riscos que possam permitir que um colaborador se sinta inútil ou incapaz, é necessário avaliar as condições do ambiente de trabalho.

Nesse sentido, **é preciso analisar os recursos e a estrutura fornecida ao profissional**, a fim de assegurar que a demanda das atividades está, de fato, em condições apropriadas.

Desse modo, é possível entender se há uma carga de trabalho excessiva ou se ele pode executar os seus serviços adequadamente.

## **Contar com uma equipe médica**

Além de uma boa estrutura de trabalho, para evitar o desgaste emocional da equipe, é importante que a empresa possa **aplicar melhorias no clima organizacional**. Uma das possibilidades, por exemplo, seria a criação de um espaço para o atendimento e para o suporte de profissionais que escutem as necessidades dos funcionários.

Nesse caso, contar com uma equipe médica possibilita ter uma visão mais séria do que pode estar acontecendo, já que **a síndrome de Burnout pode gerar afastamentos e até tornar o trabalhador incapacitado**.

Assim, com ações restauradoras e preventivas, os profissionais da saúde podem oferecer uma rede de apoio, com médicos e psicólogos que possam orientar o colaborador e realizar um tratamento adequado.

## **Como é realizado o diagnóstico da Síndrome de Burnout e como a empresa pode ajudar?**

Por meio de médicos especialistas, é possível realizar o diagnóstico da síndrome de Burnout. Nesse contexto, o psicólogo e o [psiquiatra](#) são os profissionais recomendados para identificar o caso **e orientar o colaborador da melhor forma para realizar o tratamento**.

Assim, **com a ajuda dos profissionais de saúde, é possível identificar o funcionário que apresenta**

**sintomas** e parece passar por situações de estresse no trabalho. Isso porque reconhecer com delicadeza e em tempo ágil o que está acontecendo pode ser um fator crucial.

Posteriormente, os gestores e o [RH](#) podem elaborar estratégias para reduzir a carga da rotina, que pode estar exigindo muito do trabalhador.

Diante disso, é possível criar situações que promovam a leveza do cotidiano profissional, **fazendo com que ele se sinta valorizado**. Da mesma forma, a empresa pode também oferecer apoio, indicação de tratamento e formas de ajudá-lo.

Além disso, é fundamental observar o comportamento da equipe, pois, se há um caso de estresse, outro funcionário também pode atravessar as mesmas dificuldades. Por isso, sempre avalie o ambiente de trabalho, a fim de obter melhorias.

Como visto, o estado de tensão, o estresse e o [desgaste mental](#) são condições que promovem a Síndrome de Burnout. Como consequência, há o afastamento dos colaboradores e a queda da produtividade da empresa.

Por isso, é importante oferecer condições adequadas e que possam ajudar o profissional a identificar quando determinada situação atrapalha a sua saúde para que ele possa continuar trabalhando sem que o seu desempenho caia.

---

Gostou do conteúdo e quer investir em mais qualidade de vida? Então, [entre em contato conosco](#) e veja como proporcionar mais saúde para a sua equipe.