



## SÍNDROME DE BURNOUT

Janete Peres - psicóloga

Para compreender os desafios e questões relacionadas ao mundo do trabalho é necessário compreender a trama complexa que se traduz na trajetória de cada trabalhador, o que explica porque nem todos expostos a situações semelhantes adoecem ou manifestam o mesmo grau de desgaste. Uma justificativa pode ser porque nos remete a questões internas de identidade profissional e expectativa em relação ao trabalho, entre o ideal e o real.

Segundo a wikipedia, a síndrome de Burnout (do inglês *to burn out*, queimar por completo), é um distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso, também chamada de síndrome do esgotamento profissional. Foi assim denominada pelo psicanalista nova-iorquino Herbert J. Freudenberger, após constatá-la em si mesmo no início dos anos 1970.

Outros estudos apontam que a Síndrome de Esgotamento Profissional é composta por 3 elementos centrais: 1) Exaustão emocional (desgaste emocional e esvaziamento afetivo); 2) Despersonalização (reação negativa, insensibilidade ou afastamento excessivo do público que deveria receber os serviços ou os cuidados do paciente); 3) Diminuição do envolvimento pessoal no trabalho (sentimento de diminuição de competência e de sucesso no trabalho).

É importante ter atenção quando se é acometido por alguns destes sintomas: fadiga, inquietação caracterizando síndrome depressiva e/ou ansiosa, perda do autocontrole emocional, irritabilidade, manifestação de agressividade, perturbação do sono, decepção e perda da disposição e interesse pelo trabalho, instalação de uma verdadeira intolerância ao contato com aqueles que eram alvo da dedicação do profissional. Pode-se afirmar que neste estágio já está instalado o esgotamento profissional propriamente dito, que corresponde ao colapso físico e mental, considerado de emergência e a ajuda médica e psicológica é uma urgência.

É fato que o cenário atual revela que o mundo do trabalho tem enfrentado diversas mudanças em torno de suas concepções, em decorrência dos acontecimentos econômicos, políticos e sociais. Tais mudanças estão pautadas em avanço tecnológico, globalização, agilidade no processo de comunicação, terceirização, sobreposição de funções, aumento da expectativa de vida, taxa de desemprego, dentre outros. Diante deste contexto, a necessidade de se afirmar e o desejo de realização profissional se transformam em obstinação e compulsão, gerando um desequilíbrio em vários setores da vida. Contudo, vale ressaltar que em muitos casos o desgaste emocional interfere no trabalho, mas não é a causa.

Uma medida preventiva para evitar o Burnout é aliar o alto desempenho à qualidade de vida. Entre tantos benefícios, promove o aumento das potencialidades humanas e ajuda as pessoas a terem maior equilíbrio entre vida pessoal e profissional, desfrutando assim, de mais bem-estar e maior performance profissional.

### **Formas de prevenção**

- Administre seu tempo e seus recursos;
- Crie uma rotina entre as responsabilidades e o lazer.

Em síntese, uma poderosa ferramenta é traçar um planejamento de vida, seja pessoal ou profissional, definindo claramente as metas e em quanto tempo se quer alcançar. Peça ajuda se precisar e paralelo a isto:

- Arranje tempo para se divertir, estar com a família e amigos;
- Pratique exercícios físicos regularmente (caminhada, corrida, natação, andar de bicicleta, entre outros);
- Cuide da alimentação;
- Encontre atividades que relaxam (ouvir uma música, dançar, assistir um filme com pipoca, cozinhar...);
- Assuma uma atitude positiva na sua vida. Você pode reduzir o desgaste emocional, revitalizando-se.

Se você disponibilizar regularmente algum do seu tempo para a diversão e relaxamento, você irá construir uma barreira à grande maioria dos estressores, assim como desenvolverá uma melhor “forma” para enfrentá-los.