

# Síndrome de Burnout

**Síndrome de Burnout** ou **Síndrome do Esgotamento** Profissional é um **distúrbio emocional** com sintomas de **exaustão extrema, estresse e esgotamento físico** resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o **excesso de trabalho**. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros.

A Síndrome de Burnout também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir. Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda e por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas.

## SINTOMAS

A Síndrome de Burnout envolve nervosismo, **sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo** e tonturas. O estresse e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o início da doença. Os principais sinais e sintomas que podem indicar a Síndrome de Burnout são:

- **Cansaço excessivo, físico e mental;**
- **Dor de cabeça frequente;**
- **Alterações no apetite;**
- **Insônia;**
- **Dificuldades de concentração;**
- **Sentimentos de fracasso e insegurança;**
- **Negatividade constante;**
- **Sentimentos de derrota e desesperança;**
- **Sentimentos de incompetência;**
- **Alterações repentinas de humor;**
- **Isolamento;**
- **Fadiga.**
- **Pressão alta.**

- **Dores musculares.**
- **Problemas gastrointestinais.**
- **Alteração nos batimentos cardíacos.**

## **DIAGNÓSTICO**

**O diagnóstico da Síndrome de Burnout é feito por profissional especialista** após análise clínica do paciente.

**O psiquiatra e o psicólogo** são os profissionais de saúde indicados para identificar o problema e orientar a melhor forma do tratamento, conforme cada caso.

Muitas pessoas não buscam ajuda médica por não saberem ou não conseguirem identificar todos os sintomas e, por muitas vezes, acabam negligenciando a situação sem saber que algo mais sério pode estar acontecendo.

Amigos próximos e familiares podem ser bons pilares no início, ajudando a pessoa a reconhecer sinais de que precisa de ajuda. No âmbito do **Sistema Único de Saúde (SUS)**, a **Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)** está apta a oferecer, de forma integral e gratuita, todo tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso. **Os Centros de Atenção Psicossocial**, um dos serviços que compõem a RAPS, são os locais mais indicados.

## **TRATAMENTO**

**O tratamento da Síndrome de Burnout é feito basicamente com psicoterapia, mas também pode envolver medicamentos (antidepressivos e/ou ansiolíticos).** O tratamento normalmente surte efeito entre um e três meses, mas pode perdurar por mais tempo, conforme cada caso. Mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, mudanças nos hábitos e estilos de vida.

**A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros**, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença. Após

diagnóstico médico, é fortemente recomendado que a pessoa tire férias e desenvolva atividades de lazer com pessoas próximas - amigos, familiares, cônjuges, etc.

**Sinais de piora: Os sinais de piora da Síndrome de Burnout surgem quando a pessoa não segue o tratamento adequado.** Com isso, os sintomas se agravam e incluem perda total da motivação e distúrbios gastrointestinais. Nos casos mais graves, a pessoa pode desenvolver uma depressão, que muitas vezes pode ser indicativo de internação para avaliação detalhada e possíveis intervenções médicas.

### **PREVENÇÃO**

**A melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout são estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho.** Condutas saudáveis evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início. **As principais formas de prevenir a Síndrome de Burnout são:**

- Defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal;
- Participe de atividades de lazer com amigos e familiares;
- Faça atividades que "fujam" à rotina diária, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema;
- Evite o contato com pessoas "negativas", especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros;
- Converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo;
- Faça atividades físicas regulares. Pode ser academia, caminhada, corrida, bicicleta, remo, natação etc;
- Evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, porque só vai piorar a confusão mental;
- Não se automedique nem tome remédios sem prescrição médica.

**Outra conduta muito recomendada para prevenir a Síndrome de Burnout é descansar adequadamente, com boa noite de sono (pelo menos 8h diárias). É**

fundamental manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, vida social e atividades físicas.

