

Velavita

# **BURNOUT:** guia completo para sua empresa





# Sumário

5 - O QUE É BURNOUT?

7- COMO RECONHECER O ESGOTAMENTO PROFISSIONAL

8 - SAIBA IDENTIFICAR OS SINTOMAS DO BURNOUT

9 - BURNOUT EM NÚMEROS

12 - O QUE MUDA PARA A EMPRESA?

13 - O QUE MUDA NA RELAÇÃO ENTRE EMPRESA E TRABALHADOR?

14 - CARACTERÍSTICAS ESTRESSANTES DO TRABALHO

16 - COMO LIDAR COM A QUESTÃO DO BURNOUT

17 -O QUE FAZER NO AMBIENTE DE TRABALHO

19 -O QUE FAZER PARA AJUDAR O COLABORADOR

20 - CONHEÇA O PROTOCOLO DE SAÚDE PARA BURNOUT

21 - COMO FUNCIONA O PROTOCOLO DE TRATAMENTO?

22 -QUEM É A TELAVITA

# Autores



## **Psicóloga Aline Silva** **CRP 06/156824**

Psicóloga formada pelo Centro Universitário São Camilo, Aline Silva conta com pós-graduação em Gestão Estratégica de Negócios pelo Mackenzie e MBA em Big Data pela FIAP. Além disso, é pós-graduada em Saúde Pública com Ênfase em Saúde da Família na Universidade Anhembi Morumbi e atua há cerca de 10 anos com gestão de programas corporativos.



## **Thomás Lisboa**

Jornalista especializado em saúde. Desenvolve trabalhos, principalmente, na área da saúde mental e do comportamento humano. Estudou Direito na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) e Jornalismo na Faculdade Cásper Líbero.

# introdução

Não é exagero ou comodismo: o esgotamento profissional é um problema real. 32% dos trabalhadores brasileiros já sofrem com essa condição, de acordo com a International Stress Management Association (Isma-BR).

A questão é tão grave que agora a síndrome do burnout é considerada uma doença do trabalho na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) da Organização Mundial da Saúde (OMS). Nesse sentido, é fundamental entender as implicações dessa mudança e como tratar essa questão.

ENTÃO, QUE TAL ENTENDER MAIS SOBRE COMO  
A EMPRESA PODE LIDAR COM O BURNOUT?

# O que é burnout?

De modo geral, o burnout, ou seja, o esgotamento profissional é um estresse causado pelo ambiente de trabalho e que, após um longo período de desgaste sem solução, tornou-se crônico.

Nesse sentido, ele pode ser entendido como um distúrbio emocional resultante de um ambiente corporativo desgastante devido a muitas demandas, competitividade e responsabilidade sob a tutela de um único indivíduo.

## O que mudou em relação ao burnout?

A síndrome de burnout foi incluída no dia 1º de janeiro de 2022 na CID-11 da OMS. Essa categorização define o esgotamento profissional como um fenômeno ocupacional. Dessa forma, agora existe um nexos causal entre o trabalho e a síndrome de burnout.

Como era antes	Como é agora
O burnout é um distúrbio psíquico causado pela exaustão extrema ligada ao trabalho de um indivíduo.	Trata-se de uma síndrome resultante de um estresse crônico no trabalho que não foi administrada com êxito.

## O que é estresse?

É a resposta fisiológica ou psicológica a estressores internos ou externos. O estresse envolve mudanças que afetam quase todos os sistemas do corpo, influenciando como as pessoas se sentem e se comportam.

Ao causar essas mudanças, o estresse contribui diretamente para distúrbios e doenças e afeta a saúde mental e física, reduzindo a qualidade de vida.

## Um fenômeno ocupacional

A síndrome do burnout está ligada somente ao trabalho. Sendo assim, não é possível observar essa doença em outras áreas da vida, pois o esgotamento profissional está relacionado com o ambiente corporativo.

O burnout passa a ser uma doença relacionada ao trabalho e não ao trabalhador. Ou seja, a empresa agora é responsável pelo problema.

**Saiba como a Telavita pode te ajudar**



# Como reconhecer o esgotamento profissional

Conforme a CID-11, a síndrome de burnout é classificada por três dimensões. Dessa forma, é necessário verificar esses elementos de forma conjunta para reconhecer o esgotamento profissional.

## **Exaustão de energia**

A pessoa possui sentimentos de esgotamento, além de possuir a sensação de que não consegue mais encontrar forças para desempenhar os desafios do trabalho. Aliás, tal cansaço extremo pode ser tanto mental, como físico.

## **Cinismo**

O indivíduo começa a demonstrar sentimentos de negativismo em relação ao trabalho. Além disso, é possível observar maior distância mental do ofício, aparentando descaso e indiferença ao seu redor.

## **Baixa eficácia no trabalho**

O colaborador demonstra sensação de ineficácia e falta de realização no trabalho, o que compromete o desempenho das atividades realizadas. Nesse sentido, é nítida a queda de produtividade.

**Tenha uma análise sobre a saúde mental dos seus colaboradores.**

**Saiba mais**

# Saiba identificar os sintomas do burnout

Conhecer os sintomas do esgotamento profissional é fundamental. Somente assim, será possível compreender realmente o que está acontecendo e buscar ajuda de um especialista.

Os sintomas do Burnout aparecem constantemente na rotina. Com tantas pessoas passando por essa situação, é importante conhecer os gatilhos para auxiliar quem precisa de apoio. Confira abaixo quais os sintomas da síndrome de burnout:

Fisiológicos	Emocionais	Comportamentais
<ul style="list-style-type: none"><li>• Distúrbios do sistema nervoso</li><li>• Dores de cabeça</li><li>• Distúrbios do sono</li><li>• Dores musculares</li><li>• Dores no sistema digestivo</li><li>• Problemas cardíacos</li><li>• Imunodeficiências</li><li>• Disfunções sexuais</li><li>• Problemas no sistema respiratório</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distanciamento emocional</li><li>• Alienação</li><li>• Ansiedade</li><li>• Irritabilidade</li><li>• Baixa autoestima</li><li>• Sentimentos de impotência</li><li>• Dificuldade de concentração</li><li>• Apatia</li><li>• Desconfiança</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Absenteísmo</li><li>• Queda da produtividade</li><li>• Baixo comprometimento com o trabalho</li><li>• Isolamento</li><li>• Abuso de álcool e drogas</li><li>• Mudanças bruscas no comportamento</li><li>• Agressividade</li></ul>

Seus colaboradores merecem mais saúde e produtividade - **Solicite contato**



# Burnout em números:

Esgotamento profissional é  
mais comum do que imaginamos

**91%**

das pessoas dizem que ter uma quantidade incontrolável de estresse ou frustração afeta negativamente a qualidade de seu trabalho.

**75%**

dos trabalhadores já sofreram burnout.  
Um retrato preocupante

**87%**

dos profissionais dizem que têm paixão por seu trabalho atual, mas 64% estão frequentemente estressados.

Quase **70%** dos colaboradores sentem que seus empregadores não estão fazendo o suficiente para prevenir ou aliviar o esgotamento dentro de sua organização.

Funcionários esgotados são **63%** mais propensos a ficarem doentes e 2,6 vezes mais propensos a procurar ativamente um emprego diferente.

O estresse no local de trabalho custa à economia dos EUA mais de **US \$500 bilhões**.

A cada ano, **550 milhões** de dias de trabalho são perdidos devido ao estresse no trabalho.

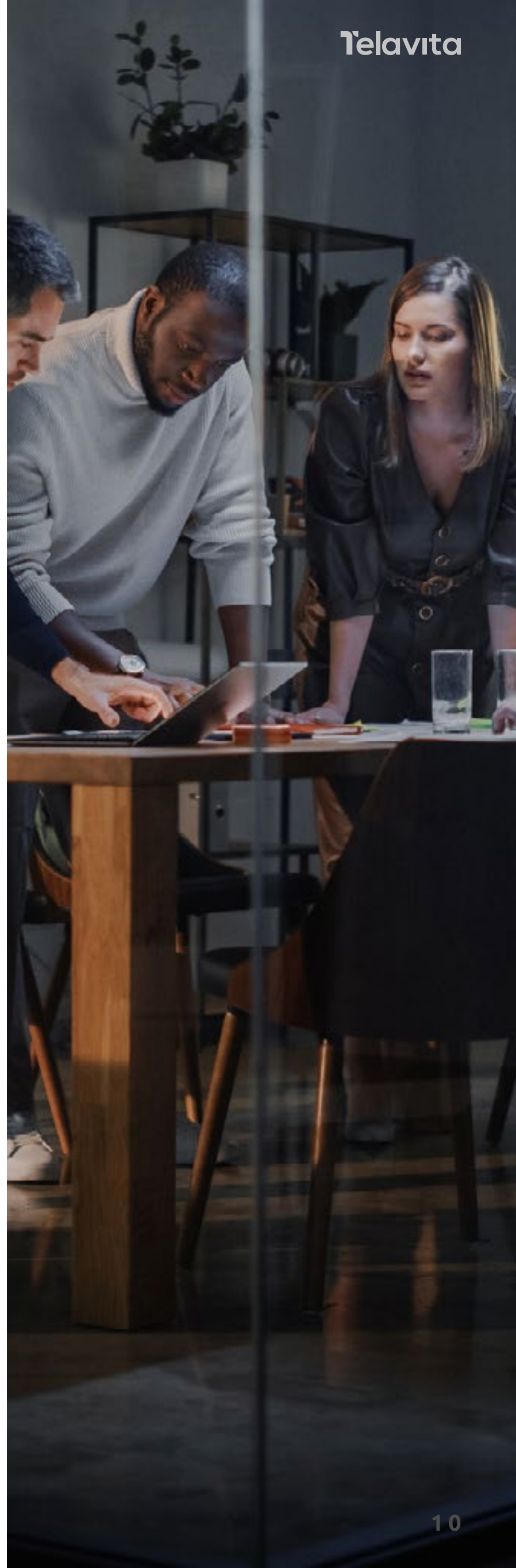
Fontes: APA, Delloite, Gallup e FlexJobs.

## Responsabilidades das empresas

O empregador possui um papel fundamental na saúde dos colaboradores. Nesse sentido, as empresas precisam garantir condições de bem-estar físico, mental e social a todos os indivíduos sob sua tutela.

Para tal, existem certas ordens normativas que as corporações precisam seguir para assegurar a integridade dos funcionários.

- É responsabilidade do empregador comprovar as condições ambientais de trabalho pelo Laudo Técnico das Condições Ambientais de Trabalho (LTCAT).
- A empresa precisa delimitar com clareza as atividades desenvolvidas pelo empregado no Perfil Profissiográfico Previdenciário (PPP).
- É fundamental a empresa listar os riscos inerentes ao ambiente de trabalho no Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA) e no Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO).





## O papel do empregador

O empregador conta com um papel fundamental na manutenção de um ambiente de trabalho seguro e saudável. Nesse sentido, é imperativo que possua ferramentas capazes de zelar pela saúde dos empregados.

Desse modo, é importante que a empresa tenha um olhar mais preventivo e busque colocar em prática ações que possam demonstrar para o empregado e para a Justiça que ela se preocupa com essa questão.

As empresas devem respeitar a legislação vigente no que se refere à jornada de trabalho, intervalos, etc. É pertinente que as empresas se atentem ao clima organizacional e, principalmente, às metas propostas, que não devem ser abusivas.

Esses pontos, somados aos casos de burnout consolidados, além de terem impactos jurídicos e financeiros, podem impactar negativamente a imagem da empresa.

**Podemos te ajudar  
Fale com um consultor**



# O que muda para a empresa?

## Processos trabalhistas

Pode ocorrer a responsabilização da empresa por conta do burnout. Para tal, será necessário laudo médico, histórico de saúde do trabalhador e uma avaliação do ambiente de trabalho, inclusive coletando relatos de testemunhas sobre: assédio moral, metas fora da realidade ou cobranças agressivas demais.

## Multas

Em situações reiteradas de burnout, a empresa pode ser fiscalizada e autuada. Por conta disso, é fundamental prestar atenção nos casos que estão afligindo os funcionários e saber lidar com eles.

## Mudança na alíquota previdenciária

De acordo com a lei nº 9.732/98, o acidente de trabalho e as doenças ocupacionais podem trazer ao empregador consequências capazes de alterar a alíquota previdenciária, como o antigo SAT (Seguro de Acidente do Trabalho) e o atual GIRALT (Grau de Incidência de Incapacidade Laborativa Decorrentes de Riscos Ambientais do Trabalho).

Dessa forma, incide sobre a totalidade da remuneração paga pelas empresas aos empregados e avulsos.

Alíquotas sobre o risco de acidente do trabalho relativo a atividade preponderante:

- 1% para os casos leves.
- 2% para as situações médias.
- 3% para condições graves.

## O Fator Acidentário de Prevenção

Por meio do Decreto 6.042/07 acrescentou-se o artigo 202-A ao Decreto 3.048/99 criando o Fator Acidentário de Prevenção (FAP). É importante prestar atenção nele, pois seu valor incide diretamente na alíquota previdenciária.

O FAP é um multiplicador variável entre 0,50 e 2,00 cujos índices variam de acordo com a gravidade, frequência e os custos dos acidentes de trabalho, podendo aumentar ou reduzir a contribuição do GIRALT, levando-se em consideração o grau de risco de cada empresa.

A alíquota previdenciária tem por objetivo financiar os benefícios concedidos pelo INSS em razão do grau de incidência da incapacidade laborativa decorrente dos riscos ambientais do trabalho.



# O que muda na relação entre empresa e trabalhador?

- O trabalhador diagnosticado com burnout terá direito a licença médica remunerada pelo empregador por um período de até 15 dias de afastamento.
- Em caso de afastamentos superiores a 15 dias, o trabalhador terá direito ao benefício previdenciário pago pelo INSS (auxílio-doença acidentário).
- O colaborador também terá estabilidade provisória, ou seja, após a alta pelo INSS, o empregado não poderá ser dispensado sem justa causa no período de 12 meses.
- O trabalhador terá direito em continuar recebendo os depósitos do FGTS em sua conta.
- Nos casos mais graves, de incapacidade total para o trabalho, o empregado terá direito à aposentadoria por invalidez.

## Fique de olho

O afastamento por licença médica oriundo da síndrome de burnout pode gerar ações de regresso pela Previdência Social. Nessa situação, a empresa pode ser cobrada pelo valor gasto com o empregado durante o período de incapacidade temporária.

# Características estressantes do trabalho

O ambiente de trabalho é um local em que o empregador precisa tomar cuidado, afinal, existem fatores de riscos organizacionais capazes de minar o âmbito corporativo.

Dessa forma, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) considerou as características mais estressantes do trabalho para os colaboradores.

As tabelas a seguir apresentam as áreas em que as empresas estão pecando no trato com os funcionários e os problemas relacionados a elas.

Para facilitar a compreensão, dividimos os elementos entre: (1) conteúdos que são próprios do trabalho em si e (2) situações estressantes decorrentes do contexto do emprego.





Conteúdo do trabalho

Ambiente e equipamentos de trabalho

Problemas relativos à confiabilidade, disponibilidade, adequação e manutenção ou reparo de equipamentos e instalações.

Projetos

Falta de variedade ou ciclos de trabalho curtos, trabalho fragmentado ou sem sentido, subutilização de habilidades, alta incerteza.

Carga de trabalho/ritmo de trabalho

Sobrecarga ou subcarga de trabalho, falta de controle sobre o ritmo de trabalho e altos níveis de pressão.

Horário de trabalho

Horários de trabalho inflexíveis, horas imprevisíveis, horas longas.

Contexto do trabalho

Cultura organizacional

Má comunicação, baixos níveis de suporte para resolução de problemas e desenvolvimento pessoal, falta de definição de objetivos organizacionais.

Papel na organização

Ambiguidade e conflito de papéis.

Desenvolvimento de carreira

Estagnação e incerteza na carreira, sobrecarga ou subcarga de trabalho, salários baixos, insegurança no emprego, baixo valor social do trabalho.

Controle

Baixa participação na tomada de decisões, falta de controle sobre o trabalho realizado no dia a dia.

Relações interpessoais no trabalho

Isolamento social ou físico, relações precárias com superiores, conflito interpessoal, falta de apoio social.

Interface casa-trabalho

Demandas conflitantes de trabalho e casa, baixo apoio em casa, problemas de dupla carreira.

# Como lidar com a questão do burnout

Como vimos, o burnout é uma questão já presente no ambiente de trabalho e capaz de trazer consequências sérias às empresas. Afinal, além da produtividade ser comprometida, o empregador também pode arcar com custos elevados por penalizações da falta de cuidado com a saúde mental dos funcionários.

## Existe tratamento para o burnout?

Sim! O tratamento, de modo geral, é realizado através das psicoterapias, mas, em alguns casos, também são utilizados medicamentos para lidar com o problema.

Entretanto, a questão do esgotamento profissional vai além do seu tratamento psicológico. O ambiente de trabalho continua sendo preponderante para o adoecimento das pessoas, ou seja, caso ele não mude, o problema continuará ocorrendo. Então, é fundamental enfrentar a questão por várias frentes.

Nesse sentido, é necessário voltar a atenção para o cuidado emocional dentro das empresas, se posicionando, levantando discussões, ouvindo os colaboradores com atenção e tomando ações de prevenção, contenção e tratamento de condições ocupacionais.

### Promover mudanças no ambiente de trabalho

O ambiente de trabalho é o fator condicionante para o burnout. Desse modo, é essencial adotar medidas capazes de tornar o local saudável e propício ao bem-estar.

### Oferecer protocolos de saúde aos colaboradores

O esgotamento profissional é uma condição de saúde que precisa ser tratada. Sendo assim, o indivíduo precisa de ajuda especializada para melhorar e recuperar a sua melhor forma



# O que fazer no ambiente de trabalho

O burnout é um fenômeno ocupacional. Dessa forma, é papel da empresa fornecer um ambiente de trabalho saudável para os colaboradores desenvolverem suas atividades de forma plena.

Nesse sentido, a OIT desenvolveu medidas coletivas no local de trabalho para prevenir o estresse relacionado ao emprego.

A **tabela a seguir** demonstra as áreas de atuação que as empresas podem melhorar e prevê algumas boas práticas do empregador para garantir o bem-estar do trabalhador.

**Como a terapia online pode ajudar sua empresa.**

**Saiba mais**



**Controle**

- Garantir níveis adequados de trabalho a cada funcionário.
- Permitir que os colaboradores participem da tomada de decisão sobre como seu trabalho deve ser realizado.

**Carga de trabalho**

- Avaliar regularmente os requisitos de tempo das atividades e atribuir prazos razoáveis.
- Garantir que as horas de trabalho sejam previsíveis e razoáveis.

**Suporte social**

- Permitir o contato social entre os trabalhadores.
- Manter um local de trabalho livre de violência física e psicológica.
- Garantir que haja relacionamentos de apoio entre supervisores e trabalhadores.
- Fornecer uma infraestrutura na qual a equipe de supervisão assuma a responsabilidade por outros trabalhadores e haja um nível adequado de contato.
- Incentivar os trabalhadores a discutir quaisquer demandas conflitantes entre trabalho e casa.
- Reforçar a motivação enfatizando os aspectos positivos e úteis do trabalho.

**Combinando o trabalho e o trabalhador**

- Combinar os empregos com as habilidades físicas e psicológicas dos trabalhadores.
- Atribuir tarefas de acordo com a experiência e competência.
- Garantir o uso adequado das habilidades.

**Treinamento**

- Fornecer treinamento adequado para garantir que as habilidades e os empregos dos trabalhadores sejam compatíveis.
- Fornecer informações sobre riscos psicossociais e estresse relacionado ao trabalho e como preveni-los.

**Transparência e justiça**

- Garantir que as tarefas sejam claramente definidas.
- Atribuir papéis claros, evitando conflito de papéis e ambiguidade.
- Proporcionar segurança no emprego na medida do possível.
- Fornecer remuneração adequada pelo trabalho realizado.
- Garantir a transparência e a justiça nos procedimentos de tratamento de reclamações.

**Ambiente físico do trabalho**

- Fornecer iluminação adequada, equipamentos, qualidade do ar, níveis de ruído.
- Evitar a exposição a agentes perigosos.
- Levar em consideração aspectos ergonômicos para limitar o estresse dos trabalhadores.

# O que fazer para ajudar o colaborador

Criar um ambiente de trabalho saudável é o primeiro passo para reduzir o risco de adoecimento da população, mas a empresa também precisa tomar medidas para recuperar a saúde mental dos funcionários já fragilizados.

Um indivíduo que está sofrendo com o esgotamento profissional precisa de ajuda especializada para conseguir lidar com a situação. Por isso, saber identificar o problema e encaminhar o colaborador para o tratamento adequado é fundamental.

A terapia é muito importante nesse quesito, entretanto, quando ela é oferecida de forma geral, o escopo principal do tratamento do burnout acaba sendo perdido. A pessoa irá lidar com diferentes questões da vida no atendimento psicológico e a efetividade do tratamento da síndrome acaba sendo dissipada.

O burnout é uma síndrome relacionada ao trabalho. Nesse sentido, é necessário um tratamento especializado e que vise lidar com as questões corporativas. Dessa forma, os protocolos de saúde aparecem como uma resposta interessante para cuidar da questão do esgotamento profissional.

## O que são protocolos de saúde?

São diretrizes técnicas validadas por evidências científicas usadas como estratégias no processo de planejamento de ações, implementação, avaliação e padronização no gerenciamento da saúde. Os protocolos visam o tratamento de questões específicas.

**Conheça nosso programa de saúde mental, e veja os benefícios para sua empresa.**

**Solicite contato**



# Conheça o protocolo de saúde para burnout

A Telavita, clínica digital de saúde mental, desenvolveu um protocolo de saúde voltado ao tratamento da síndrome de burnout. Nesse sentido, o procedimento visa o desfecho clínico do paciente, de modo que ele possa integrar novamente a empresa de forma plena.

Dessa forma, a solução visa o efetivo tratamento dos colaboradores que estão passando pelo esgotamento. Com um corpo clínico experien-

te e treinado, a Telavita propõe um olhar integrado para cuidar da saúde das pessoas.

E a proposta vai além das consultas psicológicas. O protocolo de saúde para tratamento do esgotamento profissional conta com um trabalho educacional com os colaboradores, além de oferecer exercícios práticos para ajudar na melhora efetiva.

## Os módulos do protocolo

Educação	Autoavaliação	Exercícios práticos	Consultas psicológicas
O colaborador segue uma trilha educacional sobre as questões do esgotamento profissional	O protocolo propõe check-ups emocionais como forma de melhorar a autoconsciência da evolução do tratamento	São utilizados exercícios capazes de ajudar os pacientes na redução dos sintomas	O processo terapêutico é guiado por consultas temáticas, que visam ajudar o paciente a reduzir o impacto do burnout na saúde

# Como funciona o protocolo de tratamento?

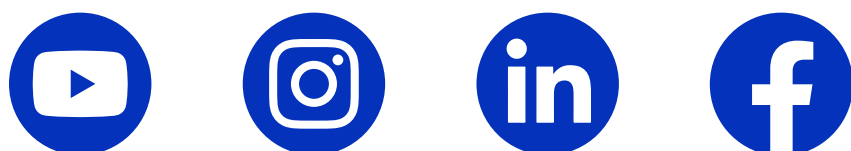
- Inicialmente, o paciente passa por uma avaliação de risco no qual é utilizada uma escala auto preenchida.
- O protocolo é composto por consultas com periodicidade semanal, sendo que cada sessão abordará um tema associado à síndrome.
- As pessoas que apontarem risco para burnout serão direcionadas para psicólogos treinados neste protocolo.
- Ao final do tratamento é realizada uma nova avaliação e o psicólogo informa o desfecho.



# Quem é a Telavita

A Telavita é uma clínica digital de saúde mental que tem como objetivo oferecer soluções que visem o desfecho clínico positivo do paciente, utilizando para isso protocolos de saúde personalizados à demanda, corpo clínico altamente capacitado e tecnologia robusta, ágil e segura. Todo o processo de escolha, agendamento e atendimento de sessão é realizado em ambiente digital, com as devidas autorizações do Conselho Federal de Psicologia.

SIGA A GENTE NAS REDES SOCIAIS!





Parceiros



**Fundadores**

Andy Bookas, Lucas Arthur e Milene Rosenthal

**Editor**

Thomás Lisboa

**Design**

Kevyn Almeida

**Growth**

Lex Torres

**Divulgação**

Camila Hirsch e Naiara Carvalho

**Multimídia**

Eduardo Lio

**Comunicacao e Marca**

Juliana Marchioretto