

## **SÍNDROME DE BURNOUT**

*Escrito por Silvana N. Barboza  
Mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP*

A chamada Síndrome de Burnout é o impacto dos fatores estressantes sobre determinadas profissões.

A atenção e o tratamento para estas questões começaram apenas na década de 70 e buscavam instrumentos capazes de compreender este sentimento crônico de desânimo, apatia.

Assim como o "Jeca Tatu" um dia já foi considerado um preguiçoso até que se descobrisse que o seu problema era verminose, o alcoolismo já foi apontado como "falta de vergonha na cara" antes de ser apontado como dependência química, o profissional acometido da Síndrome de Burnout parecia um preguiçoso, ao invés de ser visto como alguém doente.

O termo Burnout significa "perder o fogo", "perder a energia". O trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, como se o que acontecesse já não o importasse mais e qualquer esforço lhe parece ser inútil. A pessoa sente-se consumida física e emocionalmente, passando a apresentar um comportamento agressivo e irritadiço.

Essa síndrome se refere a um tipo de estresse ocupacional e institucional que inicialmente foi observada principalmente em profissionais que mantêm uma relação constante e direta com outras pessoas, principalmente na área da saúde, quando esta atividade é considerada de ajuda (médicos, enfermeiros, professores, psicólogos, enfermeiros, etc), mas hoje é visto em todos os profissionais que trabalham com público, que cuidam ou solucionam problemas de outras pessoas, porque cuidar exige uma tensão emocional constante, grandes responsabilidades .

Entre os fatores associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout está a pouca autonomia no desempenho profissional, problemas de relacionamento com chefia, problemas de relacionamento com colegas ou clientes, conflito entre trabalho e família, sentimento de desqualificação e falta de cooperação da equipe.

A maior diferença entre o estresse e a Síndrome de Burnout, é que o primeiro aparece mais como um esgotamento pessoal com interferência apenas na vida da pessoa estressada, enquanto no segundo surgem atitudes e condutas negativas com relação ao trabalho e as pessoas que o envolvem, sejam clientes ou colegas de trabalho.

Os principais sintomas são:

1. Esgotamento emocional;
2. Atitudes negativas, insensibilidade, cinismo para as pessoas no local de trabalho;
3. Sintomas físicos de estresse, tais como cansaço e mal estar geral.
4. Sensação de não realização pessoal, avaliação negativa do próprio trabalho, sentimentos de vazio, esgotamento, fracasso, impotência, baixa autoestima;
5. Irritabilidade, inquietude, dificuldade de concentração, baixa tolerância à frustração, comportamento agressivos com os clientes, colegas de trabalho e com a própria família;
6. Como qualquer tipo de estresse, a Síndrome de Burnout pode resultar em Transtornos Psicossomáticos, normalmente fadiga crônica, freqüentes dores de cabeça, problemas com o sono, úlceras digestivas ou outros problemas gastrintestinais, hipertensão arterial, taquicardias, perda de peso, dores musculares e de coluna, alergias, etc.
7. Consumo aumentado de café, álcool, fármacos e drogas ilegais, baixo rendimento pessoal, distanciamento afetivo das pessoas,

sentimento de onipotência, desorientação, sentimentos depressivos.

Apesar de não ser possível estabelecer uma regra para identificar as causas da Síndrome de Burnout, existem algumas situações mais comumente relacionadas como causadoras do estresse no trabalho:

1. excesso de trabalho;
2. sobreesforço;
3. desmoralização e perda da ilusão;
4. perda de vocação, decepção com superiores;
5. sedentarismo.

A síndrome de Burnout não é considerada uma doença, mas se for mantido pode desencadear doenças tais como depressão, ansiedade, pânico.

Considera-se a Síndrome Burnout como provável responsável pela desmotivação que sofrem os profissionais de diversas áreas atualmente e a conseqüente evasão.

Segundo pesquisas a Síndrome de Burnout é apresentada em maior número nos primeiros anos da carreira profissional e principalmente nas mulheres, possivelmente devido à dupla carga de trabalho, ou seja, a prática profissional e a tarefa familiar.

Quando identificado, esse quadro pode ser modificado com mudanças na escala do trabalho, melhor organização de horários, atividades de relaxamento e psicoterapia. O tratamento com medicamentos se faz necessário quando o estágio estiver acentuado, onde se apresente quadros de depressão, alcoolismo, pânico e outros.

Mas principalmente seja menos exigente com você mesmo, se cobre menos. Aceite e entenda OS SEUS LIMITES.