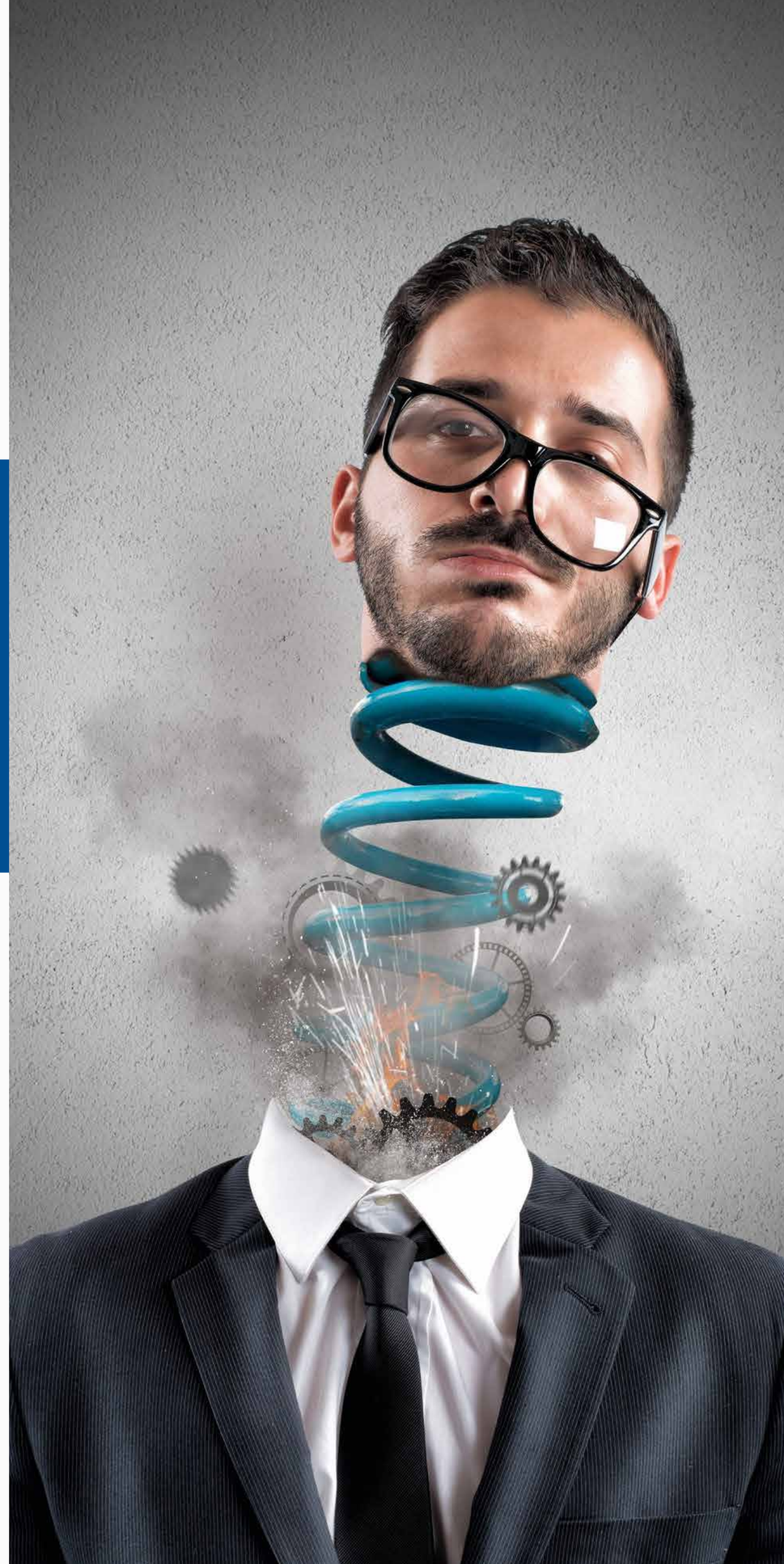
ebook

O QUE É

BURNOUT:

Guia de Introdução à **Saúde Mental** no Ambiente de Trabalho

EngeHall



Eu sei e você também sabe:

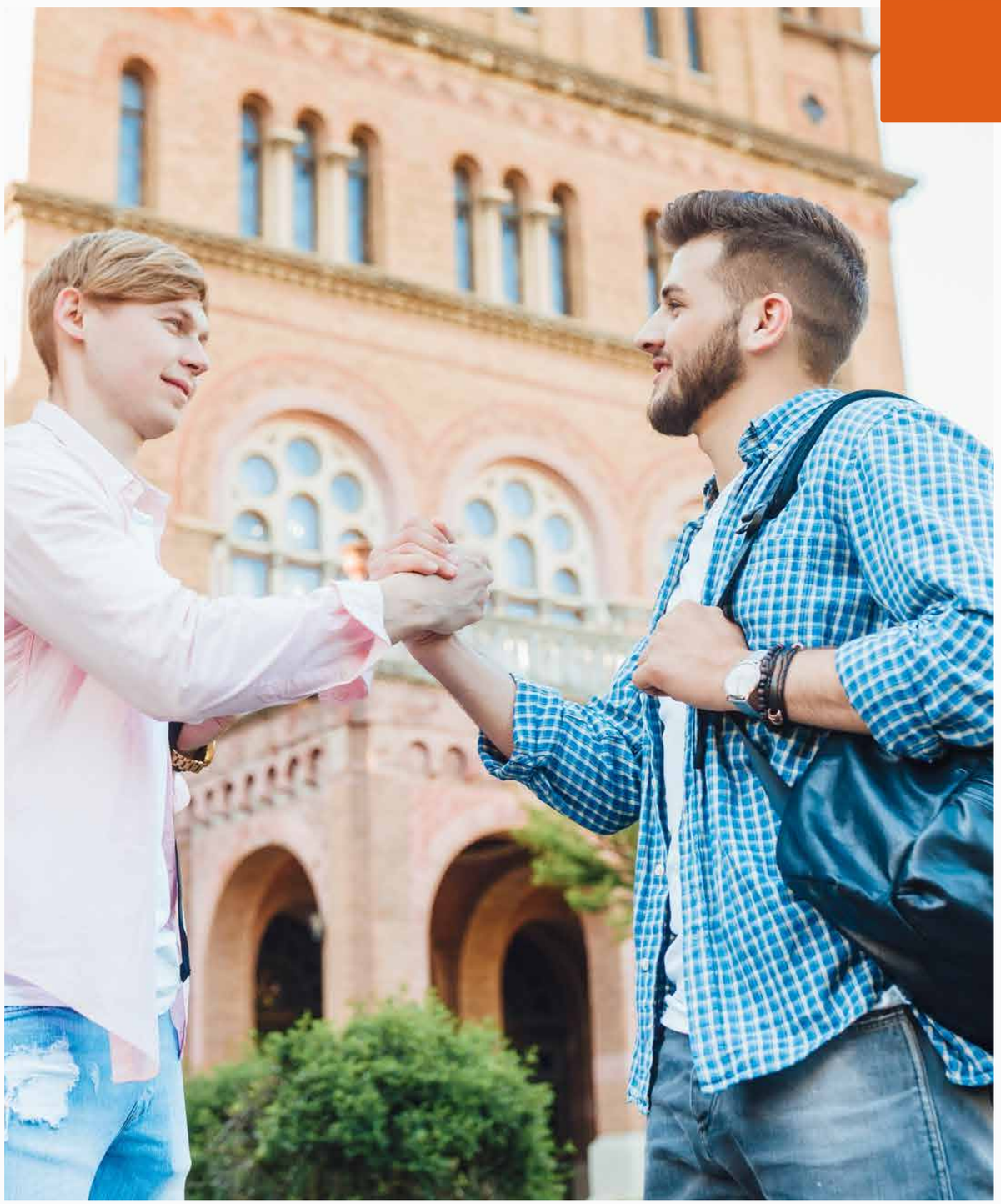
o trabalho ocupa parte importante da nossa vida.

Passamos muitas horas dos nossos dias trabalhando e é difícil encontrar alguém que não se preocupe com ele, afinal, **todos nós precisamos de dinheiro** para viver de forma digna e saciar nossas necessidades básicas.

Mas, para além de nos garantir moradia e comida, por exemplo, nosso trabalho está, muitas vezes, associado à consolidação de valores e propósitos de vida. Essa associação está bastante ligada à nossa sociedade atual, que embutiu no trabalho o sentido de edificação.

Ou seja, se você sente que prosperou na sua carreira, é muito provável que você se sinta uma pessoa bem-sucedida de forma geral.





O trabalho está tão ligado à nossa **autopercepção** que eu aposto que se eu te pedir para se apresentar você vai falar seu nome e, logo em seguida, a segunda informação que você vai oferecer para lhe definir será sua função ou cargo atual:

“Muito prazer, meu nome é Luís e eu sou analista de marketing”.

Não é errado buscar satisfação e realização no trabalho, mas estamos sujeitos às lógicas do mercado, que é exigente, competitivo e estressante. E, em alguns momentos, esse contexto pode ser fonte de sofrimento e levar a distúrbios emocionais.

O que é o burnout?

A **Síndrome de Burnout** (ou Síndrome do Esgotamento Profissional) é uma doença mental que surge após o indivíduo passar por situações de trabalho desgastantes, ou seja, que solicitam muita responsabilidade, que geram sobrecarga ou alta competitividade.

O termo “Burnout” vem do inglês e é uma união de duas palavras:

“burn” significa queimar

+

“out” significa exterior

Então, temos que a Síndrome de Burnout é gerada por fatores externos que causam muita pressão no interior, na mente.

O termo também indica o sentido **“queimar até a exaustão”** e auxilia na compreensão de utilizar toda a energia disponível.

A preocupação com a saúde dos trabalhadores não é uma novidade.

Mas é verdade que, desde a pandemia de Covid-19 a temática ganhou destaque e nós não podemos mais adiar essa conversa.

85%

dos brasileiros enfrentam alguma fase do burnout.



E a principal característica dessa síndrome é o estado de tensão emocional e estresse crônicos provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes.

Mas atenção!

Ela não acontece de uma hora para outra: geralmente, o trabalhador vai se submetendo a situações estressoras e ignorando os sinais, até que atinja seu pico de estresse.

Dados sobre burnout no Brasil

O Brasil ocupa o **terceiro pior índice de saúde mental** em um ranking que contou com 64 países.

(Fonte: Sapien Labs)

Apenas **35 % dos países** relataram ter programas nacionais para promoção e prevenção da saúde mental relacionada ao trabalho.

(Atlas de Saúde Mental da OMS)

Em 2022, **209.124 mil pessoas** foram afastadas do trabalho por transtornos mentais.

(Fonte: Instituto Nacional do Seguro Social - INSS)

Aproximadamente **30%** dos trabalhadores brasileiros foram diagnosticados com a síndrome.

(Associação Nacional de Medicina do Trabalho - Anamt)

A saúde mental no ambiente de trabalho não é apenas uma questão de bem-estar individual, mas também tem impacto significativo na **produtividade, satisfação e cultura organizacional.**

Promover um ambiente que priorize o **equilíbrio emocional dos colaboradores** não apenas reduz os afastamentos e absenteísmo, mas também contribui para um clima mais positivo e uma força de trabalho mais engajada. Ou seja: investir em saúde mental não só é uma atitude responsável, mas também estratégica.

Causas mais comuns da síndrome do burnout

Todos nós sabemos que o trabalho pode ser um grande **impulsionador** de problemas psicológicos!

É onde a gente passa a maior parte dos nossos dias e não podemos desconsiderar que influenciam na nossa saúde.

Produtividade **Desempenho**

Eficiência

Habilidades técnicas

Decisões rápidas

Medo de falhar

Todos esses podem ser fatores que **geram ansiedade e competição** entre os trabalhadores para conseguir manter seu trabalho.

Além disso, ainda existe o receio de falar sobre a sobrecarga no ambiente de trabalho e ser considerado incompetente ou incapaz.



Vamos entender melhor como isso acontece?

A cartilha da **Organização Internacional do Trabalho (OIT)** mostra que ambientes de trabalho inseguros oferecem mais fatores de risco para doenças mentais. Esses fatores são conhecidos como “riscos psicossociais”.

O que é um risco psicossocial?

Muitas pessoas pensam no estresse como algo comum do trabalho, algo com o qual lidamos diariamente e já nos adaptamos. Mas, na verdade, o estresse não é apenas um problema pessoal, é também responsabilidade da empresa.

E então, se atribuirmos o estresse como um problema da organização, elas poderão controlá-lo (e preveni-lo) da mesma forma que cuidam da saúde e segurança física dos colaboradores no trabalho.

Os riscos psicossociais são problemas que vêm de como o trabalho é planejado, organizado e gerenciado, além de como as relações sociais no trabalho funcionam. Esses problemas podem afetar a mente, o corpo e as relações sociais das pessoas. **Alguns exemplos de situações que podem causar riscos psicossociais são:**

- Ter muito trabalho para fazer;
- Receber ordens contraditórias ou não entender bem o que se espera;
- Não poder participar das decisões que afetam o seu trabalho;
- Não ter controle sobre como fazer o trabalho;
- Quando a empresa muda muito e você se sente inseguro no trabalho;
- Quando a comunicação não é boa e não há apoio dos chefes e colegas;
- Sofrer bullying ou assédio psicológico, ou até mesmo violência de outras pessoas.

Quando falamos sobre o trabalho, é importante separar os riscos psicossociais (como ter muito trabalho), dos desafios normais de um ambiente de trabalho onde as pessoas são bem treinadas e motivadas a fazer o seu melhor. É difícil, mas estamos no caminho!

Um **ambiente de trabalho saudável** ajuda as pessoas a se sentirem bem, a performarem bem e a crescerem profissionalmente.



Pensando nisso, vamos fazer juntos um exercício?

Você está satisfeito com o seu ambiente de trabalho?



Esse é um exercício interessante para você realizar periodicamente. É uma forma simples de entender se é necessário corrigir rotas, conversar com seu superior ou, então, buscar outras maneiras de se sentir satisfeito e feliz.

Para identificar o seu nível de **Qualidade de Vida no Trabalho (QVT)**, vamos apresentar algumas questões que podem te ajudar a refletir e identificar como você se sente a respeito do seu ambiente de trabalho, sua função e posição na empresa.

Ao responder as perguntas, é importante que você tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. **Preparado?**

Você está satisfeito com sua remuneração, recompensas e bônus dados pela empresa?

Você está satisfeito com a sua jornada de trabalho semanal e com as condições do seu local de trabalho?

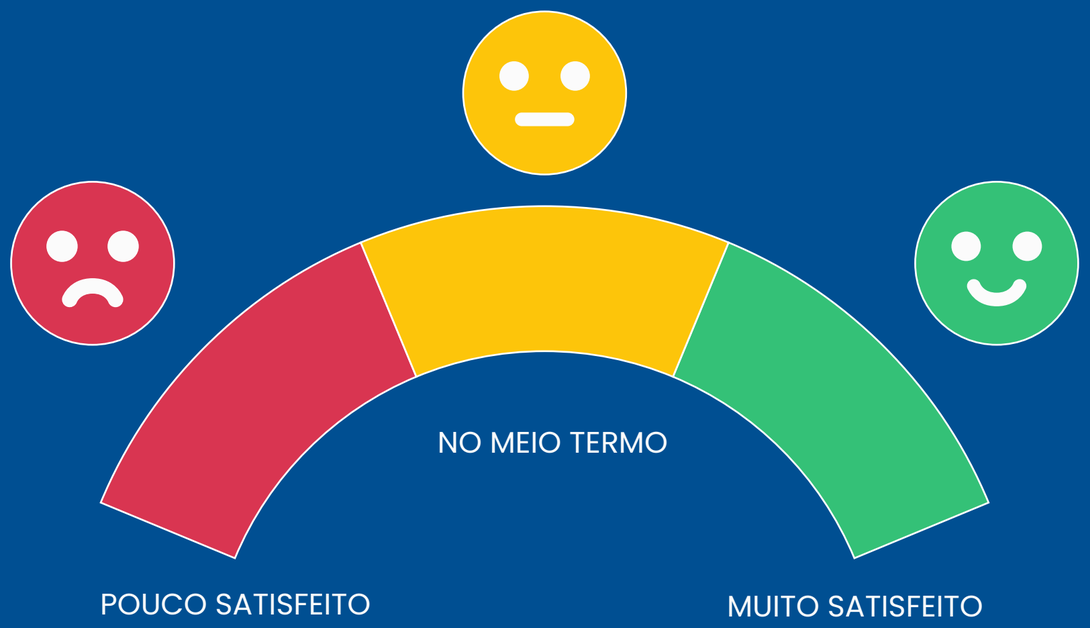
Você sente que pode tomar decisões no seu trabalho e acha que o que você faz é importante?

Como você se sente em relação aos seus colegas e chefes no trabalho?

As suas ideias e iniciativas são reconhecidas e valorizadas no trabalho?

Você acha que o seu trabalho afeta muito a sua vida familiar, o tempo de lazer e descanso?

Depois de realizar esse exercício de reflexão, tente **identificar qual seu grau de satisfação:**



É importante mencionar que esse exercício não substitui o diagnóstico de um especialista!
Essa atividade busca a autorreflexão, para que você possa observar como o sistema da empresa está afetando sua saúde e bem-estar.

É essencial lembrar que, se notar sinais da Síndrome de Burnout, é importante procurar ajuda de um **profissional de saúde.** Isso pode prevenir problemas mais sérios no futuro.

Então, vamos falar sobre os sintomas mais comuns que você deve observar?

Sinais e sintomas comuns do burnout

A principal característica dessa síndrome é o estado de tensão emocional e estresse crônicos provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes.

Os **principais sintomas** podem ser agrupados em físicos, comportamentais, psíquicos e defensivos:



Sintomas físicos

-Fadiga e dores corporais
-Falta de energia generalizada
-Diminuição da libido
-Dor de cabeça frequente
-Alterações no apetite
-Aumento da pressão arterial
-Alteração dos batimentos cardíacos
-Problemas no sistema gastrointestinal (estômago e intestino)
-Distúrbios do sono
-Alteração menstrual nas mulheres



Sintomas comportamentais

-Negligência
-Impaciência e irritabilidade
-Alterações de humor
-Incapacidade de relaxar
-Aumento do consumo de substâncias
-Suicídio



Sintomas Defensivos

-Isolamento
-Perda de interesse pelo trabalho e pelo lazer
-Absenteísmo
-Cinismo



Sintomas Psíquicos

-Dificuldade de concentração e memorização
-Sentimentos de fracasso e insegurança
-Pensamentos negativos constantes
-Sentimentos de derrota e incompetência
-Baixa autoestima

Na maioria das vezes, esses sintomas aparecem de forma leve, mas tendem a piorar com o tempo. Assim, muitas pessoas acreditam que pode ser algo passageiro e acabam não
dando tanta importância para isso.

Mas fique sempre atento!

Ao notar qualquer sinal, é importante buscar ajuda profissional para problemas mais sérios e complicações da doença!



Burnout como doença do trabalho: o que isso significa?

No Brasil, desde 2022 a síndrome do esgotamento profissional foi classificada como doença ocupacional pela **Organização Mundial da Saúde (OMS)**. Essa medida ocorreu logo após a pandemia do Covid-19 frente ao cenário brasileiro, em que grande parte das pessoas que conhecemos já passaram ou estão passando por algum estágio de esgotamento.

Burnout não é só se sentir cansado ou estressado por um tempo, mas sim um estado crônico de esgotamento físico, emocional e mental. É quando você se sente sobrecarregado o tempo todo, distante das coisas do trabalho e sem conseguir se sentir satisfeito com o que faz.

E isso não afeta apenas você, mas também o seu trabalho, a sua mente e produtividade.

Mas é importante lembrar que o burnout não é responsabilidade única do colaborador.

O jeito que o trabalho é organizado, como carga excessiva de trabalho, falta de controle, de reconhecimento e um ambiente pouco saudável, também contribuem para o desenvolvimento do burnout.

Para lutar contra ele, tanto os trabalhadores quanto os chefes precisam trabalhar juntos. E o reconhecimento do burnout como doença do trabalho é importante por isso.

Em primeiro lugar: essa iniciativa estabelece uma base sólida para que os empregadores adotem medidas eficazes de prevenção e intervenção. Isso pode significar criar um lugar de trabalho saudável, ajudar você a equilibrar a vida pessoal e o trabalho, e arranjar formas de diminuir o estresse no trabalho

Em segundo lugar: ela também muda a maneira como as empresas pensam sobre saúde mental. Fica claro que cuidar da sua mente é tão importante quanto cuidar do seu corpo.

Isso pode fazer com que as pessoas falem mais sobre o estresse no trabalho, peçam ajuda quando precisam e não se sintam mal por procurar ajuda.

O decreto que coloca a síndrome de burnout no grupo de doença ocupacional garante benefícios como direito ao afastamento e também prevê que, durante o tempo que perdurar o afastamento, a instituição deve continuar depositando o percentual relativo ao Fundo de Garantia.

Além disso, ao retornar para suas atividades após se recuperar, o colaborador tem estabilidade por um ano no emprego (diferentemente de quando o funcionário é afastado por estresse ou depressão, por exemplo).

É comum justificar a recusa em reconhecer os transtornos da síndrome de burnout como doença ocupacional, porque de fato é difícil estabelecer um nexo causal, ou seja, a relação que existe entre o diagnóstico do trabalhador e as condições de trabalho oferecidas pela empresa.

Por isso, o trabalhador acaba deixando de usufruir os direitos que ele tem. Mas é por isso que buscar um profissional é tão importante para o diagnóstico correto!

Diagnóstico do Burnout

Um diagnóstico sério pode ser realizado por um profissional da área da saúde mental, psiquiatra ou psicólogo, após a análise clínica do paciente. Esse diagnóstico é feito com base no levantamento da história do paciente e seu envolvimento e realização pessoal no trabalho.

Esses profissionais são os mais capacitados para orientar a melhor forma do tratamento, conforme cada caso.

Ah! E no **Sistema Único de Saúde (SUS), a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)** oferece o tratamento de forma gratuita, seja medicamentoso ou por meio de consultas com psicólogo.

O tratamento pode envolver medidas farmacológicas (em que antidepressivos e ansiolíticos são indicados para que a pessoa possa se sentir melhor) e/ou psicológicas (para poder identificar a causa geradora principal da síndrome e, assim, desenvolver mecanismos para vencê-la).

Não existe um período determinado para o tratamento. Ele vai depender das possibilidades do paciente para modificar suas condições de trabalho e seu estilo de vida e, além disso, o tratamento também pode ser auxiliado com outras práticas diárias, como realização de atividades físicas, maior tempo de repouso e lazer e mais tempo de qualidade com amigos e familiares.

E é possível prevenir o Burnout?

É importante que o trabalho seja realizado com qualidade, mas que também **respeite seus próprios limites:** o ambiente de trabalho. Para isso, você deve organizar a energia que coloca nas funções laborais para que elas se restrinjam a esse ambiente e não sejam nocivas quando você está trabalhando, o gerenciamento e a compreensão do que você sente são guias importantes.

Além disso, dar atenção aos sinais da mente e do corpo é fundamental para evitar que um problema ainda maior – como é o caso do Burnout – se instale.

Muitos de nós, a maioria, não pode diminuir a carga de trabalho que tem, pelo menos não imediatamente. Sendo assim, faz-se muito necessária a reflexão sobre a qualidade do descanso que obtemos.

Claro que as redes sociais e os seriados são muito legais, mas precisamos mesmo refletir sobre outras formas de passar nosso tempo livre, buscando atividades que engajem também o nosso corpo, que convoquem a nossa criatividade. **Veja algumas sugestões:**

Pratique **atividades físicas** regulares;

Alimente-se de forma saudável;

Pratique **mindfulness**, respirando conscientemente;

Mantenha uma **higiene do sono;**

Diminua o uso da tecnologia;

Faça atividades que **fujam da rotina;**

Evite pensamentos repetitivos sobre o trabalho;

Organize suas prioridades;

Defina **objetivos** a curto prazo;

Converse com o seu gestor;

Converse sobre seus sentimentos;

Para finalizar, a melhor dica que podemos dar é: **descanse de verdade e se cuide!**

Conheça nossos Cursos: (Pessoa Física e Jurídica)



NR1* Gerenciamento de riscos ocupacionais
NR5 Comissão Interna de Prevenção de Acidentes
NR6 Equipamento de Proteção Individual - EPI
NR10 Seg. em Instalações e Serviços em Eletricidade
NR11 Transporte, Movimentação, Armazenagem e Manuseio de Materiais
NR12 Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos
NR17 Ergonomia
NR18 Seg. e Saúde no Trabalho na Indústria da Construção
NR20 Seg. e Saúde no Trabalho com Inflamáveis e Combustíveis
NR23 Proteção Contra Incêndios
NR33 Seg. e Saúde nos Trabalhos em Espaço Confinados
NR35 Trabalho em Altura

***Em elaboração**

CURSOS Nrs



Atendimento à empresas:

Temos **painel de controle** total para o gestor

EngeHall