

humanittare
always efficient

PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA

SAÚDE MENTAL

O QUE É SÍNDROME DE BURNOUT



A 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
vinculado à pressão.



Alguns profissionais são mais suscetíveis a desenvolver a Síndrome de Burnout, com destaque para profissionais que desempenham dupla ou tripla jornada.



TRATAMENTO DO BURNOUT



O tratamento para a Síndrome de Burnout deve ser feito por um psiquiatra ou psicólogo.



Além da psicoterapia e dos medicamentos, existem hoje muitas técnicas de relaxamento que podem ser utilizadas para diminuir o estresse.



Atividade física regular e exercícios de relaxamento também são altamente recomendados para ajudar a controlar os sintomas.



DIAGNÓSTICO DE BURNOUT



O diagnóstico será feito por um profissional da área da saúde mental, psiquiatra ou psicólogo, após a análise clínica do paciente.



SINTOMAS DO BURNOUT



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.





RECOMENDAÇÕES
PARA PESSOAS
COM SÍNDROME DE
BURNOUT

Limite o uso dos aparelhos eletrônicos,
envio e checagem de e-mails e
mensagens fora do horário de trabalho.



No lugar de focar no que está pendente,
valorize o que já foi realizado.



Descubra as fontes do seu estresse.



Mantenha seu ambiente de trabalho organizado: Tenha objetos que te façam sentir bem.



Faça um planejamento de prioridades:
Tenha uma rotina e faça constante
ajustes nos seus planos, reorganizando
objetivos e prioridades a serem
cumpridas.



Foque em você: Não tente resolver tudo,
aceite o fato de que não dará conta de
tudo.



Respire e faça pausa: Tire uns minutos para tomar um café, alongar. Tente aliviar seu estresse através da respiração. Inspire por 5 segundos e solte o ar contando até 10, faça isso por 05 vezes.



Tenha pensamentos positivos.



Faça atividades físicas regulares ao menos 30 minutos por dia.



Não use a falta de tempo como desculpa para não praticar exercícios físicos.



Evite o consumo de álcool e de outras drogas.



Dedique um tempo a si mesmo: Faça coisas que você sente prazer, como: escutar música, dançar ou meditar.



Converse sobre seus sentimentos com
alguém.



Nunca use medicamentos sem a
prescrição médica.



Se você notou que tem algum dos sintomas listados, o melhor a fazer é procurar um psicólogo e/ou psiquiatra para lhe ajudar a identificar se você está passando por esse tipo de esgotamento.



Se você notou que tem algum dos sintomas listados, o melhor a fazer é procurar um psicólogo e/ou psiquiatra para lhe ajudar a identificar se você está passando por esse tipo de esgotamento.



Lembre-se: A saúde mental é tão importante quanto a física.





Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: marketing@humanittare.com.br

Referências

<https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>

<https://www.gov.br/ebserh/pt-br>

<https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>

<https://www.anamt.org.br/portal/2019/05/28/o-que-e-a-sindrome-de-burnout-considerada-doenca-pela-oms/>