



SAÚDE EMOCIONAL

O QUE É SÍNDROME DE  
**BURNOUT**  
OU ESGOTAMENTO PROFISSIONAL?



Cuidar  
para  
transformar



# burnout

Em 1974, um psicanalista americano usou esse termo para nomear o esgotamento físico e mental encontrado em profissionais de saúde que atendiam a usuários de drogas. E o considerou uma síndrome psicológica com três dimensões: exaustão emocional, distanciamento afetivo e baixa realização pessoal.

Hoje, usamos o termo a fim de designar um estado de tensão emocional crônico (arrastado, por meses), que tem, como pano de fundo, condições de trabalho desgastantes, capazes de levar a um sentimento de vazio, de falta de motivação e de baixa autoestima.

Essas condições, associadas a algumas características pessoais – perfeccionismo, necessidade de controle, dificuldade de trabalhar em equipe, problemas para lidar com a frustração, entre outros –, potencializam o risco do surgimento de sintomas.



AS EMPRESAS SOFREM EM DECORRÊNCIA DO BURNOUT, COM ELEVADO ABSENTEÍSMO, ALTA ROTATIVIDADE DOS EMPREGADOS, AUMENTO DO NÚMERO DE ACIDENTES E ATÉ REDUÇÃO DA PRODUTIVIDADE.

**sintomas**


**tratamento**

**prevenção**

## Quais são os sintomas?

Os sinais aparecem gradualmente e tendem a piorar, se não houver mudanças pessoais e no trabalho. Um sintoma típico é a sensação de esgotamento físico e emocional, frequentemente acompanhado de:

- dificuldade de concentração;
- mudanças repentinas de humor;
- agressividade;
- palpitações;
- sudorese;
- mudanças no padrão de enxaqueca;
- problemas digestivos;
- abuso de álcool, drogas, comida etc.

 **O diagnóstico é clínico, baseado no histórico de saúde, feito por um profissional. Não existem exames laboratoriais ou de imagem específicos capazes de indicar a ocorrência da doença.**

[voltar](#)

## Como é o tratamento?

**A intervenção depende do tipo e da gravidade dos sintomas, variando entre:**

- mudanças de estilo de vida no trabalho;
- acompanhamento psicológico;
- tratamento medicamentoso.

**Também é comum que as três estratégias terapêuticas sejam combinadas.**

**Ajudam a aliviar os sintomas:**

- práticas de relaxamento e meditação;
- exercícios físicos regulares;
- sono em quantidade e qualidade adequados;
- aumento do convívio social.



[voltar](#)

## É POSSÍVEL **PREVENIR**?



### SE VOCÊ É O GESTOR:

- Analise se as cargas e as jornadas dos colaboradores estão compatíveis e atue para evitar excessos.
- Dê feedbacks constantes e propositivos; reconhecer as boas práticas, esclarecer regras de promoção e aplicá-las de forma semelhante a todo o time são fatores que ajudam a prevenir o esgotamento.
- Permita que os colaboradores tenham relativa autonomia; não ser supervisionado o tempo todo evita o sentimento de pressão.
- Zele para que o ambiente profissional seja amigável, física e emocionalmente. Implemente normas de segurança, higiene e saúde no trabalho. Todos esses fatores colaboram para aumentar a sensação de bem-estar.
- Cuide para que os valores éticos da empresa e os dos trabalhadores estejam alinhados.



## SE VOCÊ É O COLABORADOR:

- Cultive hábitos saudáveis de vida: exercícios físicos regulares, dieta equilibrada, sono de qualidade, entre outros.



- Não abandone atividades que lhe proporcionam bem-estar, alegando falta de tempo. Organize-se para cultivar hobbies, conviver com amigos e familiares e até dedicar-se à espiritualidade, desde que esses momentos sejam fontes de equilíbrio e tranquilidade.
- Procure manter uma boa comunicação com os colegas.

[voltar](#)



Cuidar  
para  
transformar

**Unimed Seguros Saúde S.A.**

**CNPJ/MF 04.487.255/0001-81**

Alameda Ministro Rocha Azevedo, 366 - Cerqueira César - CEP: 01410-901 - São Paulo - SP | Atendimento

Nacional: 0800 016 6633 | Atendimento ao

Deficiente Auditivo: 0800 770 3611 | Ouvidoria: [www.segurosunimed.com.br/ouvidoria](http://www.segurosunimed.com.br/ouvidoria) ou ligue 0800 001

2565 | Telefones Contingenciais: Atendimento Nacional:

(0xxDDD) 4000-1633 | Atendimento ao Deficiente Auditivo: (0xxDDD) 4000-1611 | Ouvidoria: (0xxDDD)

4000-1285 | [DDD da capital do estado do segurado]

[www.segurosunimed.com.br](http://www.segurosunimed.com.br)