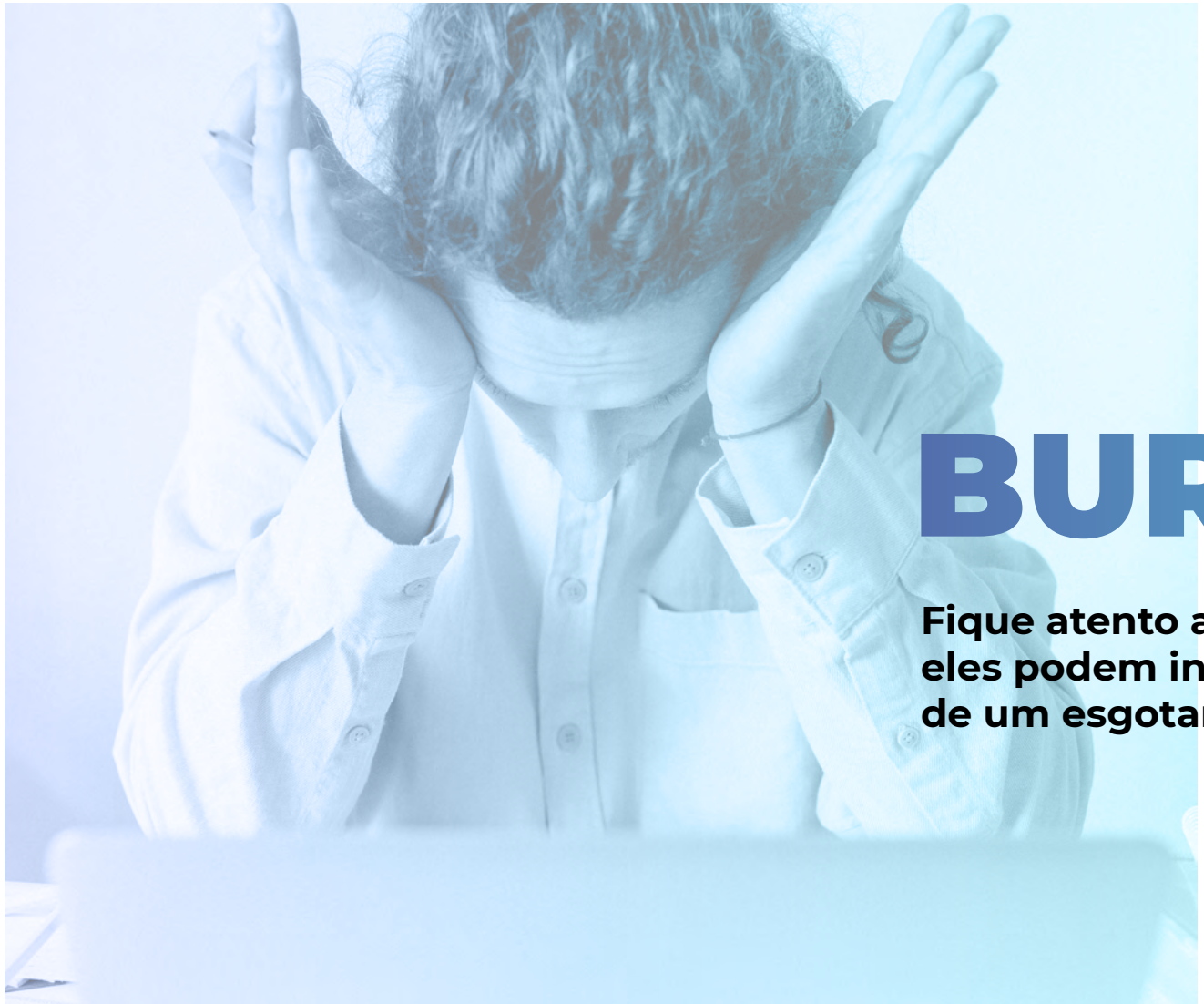


BURNOUT

Fique atento a estes 5 comportamentos: eles podem indicar que você está à beira de um esgotamento!

IZABEL MATTOS

VANGARDEN

Se você trabalha sob pressão, com certeza já ouviu falar em Burnout!

A Síndrome de Burnout tem se tornado assunto cada vez mais recorrente nas rodas de conversa dentro e fora do ambiente de trabalho.

Gestores de pessoas, executivos, profissionais das mais diversas áreas e empreendedores de forma geral, sabem sobre o que estamos falando.

Este tema de saúde mental tão importante é caracterizado por sintomas de esgotamento físico e mental.

O Burnout está diretamente relacionado ao estresse proveniente da nossa relação com o trabalho.

MAS AFINAL...

O QUE É A SÍNDROME DO BURNOUT QUE ATINGE TANTOS PROFISSIONAIS ATUALMENTE?

A primeira vez que a palavra *"burnout"* foi utilizada para traduzir esse quadro de esgotamento emocional foi na década de 70, em Nova York. Na ocasião, foi percebido uma mudança no comportamento de voluntários que trabalhavam com viciados e sem-teto. Esses voluntários começaram a apresentar quadros graves de esgotamento físico e mental, que os especialistas psicólogos compreenderam estar relacionado à desmotivação e ao desgaste emocional após dias de trabalho árduo.

A partir disso, a Síndrome de Burnout passou a ser notada com mais frequência no **comportamento de pessoas que apresentavam cargas excessivas de trabalho, juntamente com ambientes de estresse elevado**.

> **Há muitas evidências de relação entre Burnout e profissões que têm uma relação constante e direta com outras pessoas, principalmente envolvendo cuidar de alguém, como professores, policiais, assistentes sociais ,bombeiros, além de profissionais da saúde.**

Atualmente são realizadas muitas pesquisas sobre o tema. Se você desejar mais dados sobre o assunto, pode encontrar alguns artigos publicados na **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**.

QUAIS AS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DE QUEM SOFRE DE BURNOUT?

Em uma pesquisa recente realizada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) **foi constatado em todo o território nacional índices muito altos de síndrome de burnout e depressão em profissionais da área da saúde**.

Ao analisar mais de 1000 médicos, enfermeiros, psicólogos, técnicos de enfermagem, e outras categorias, mais de 50% deles, apresentou quadros de esgotamento e sintomas depressivos significativos.

E quando pensamos no número enorme de líderes que precisou passar por cima de seus medos e conflitos pessoais para transmitir motivação e inspiração para suas equipes no último ano, **percebemos que o Burnout avançou significativamente no mundo corporativo no último ano**.

Exaustão Emocional

A pesquisa mais recente da Gallup sobre bem-estar, revelou que as pessoas que se sentem bem e prosperando na vida , são aquelas que têm energia para fazer as coisas. **Quem sofre de Burnout, sente como se sua energia tivesse chegado ao fim, o próprio nome burnout, em sua origem inglesa, significa que algo parou de funcionar por exaustão**. É como se a sobrecarga de trabalho e os conflitos pessoais e relacionais fossem tão intensos que a energia necessária para fazer o que a pessoa sempre fez, acabasse. Ela passa a viver num estado de cansaço crônico.

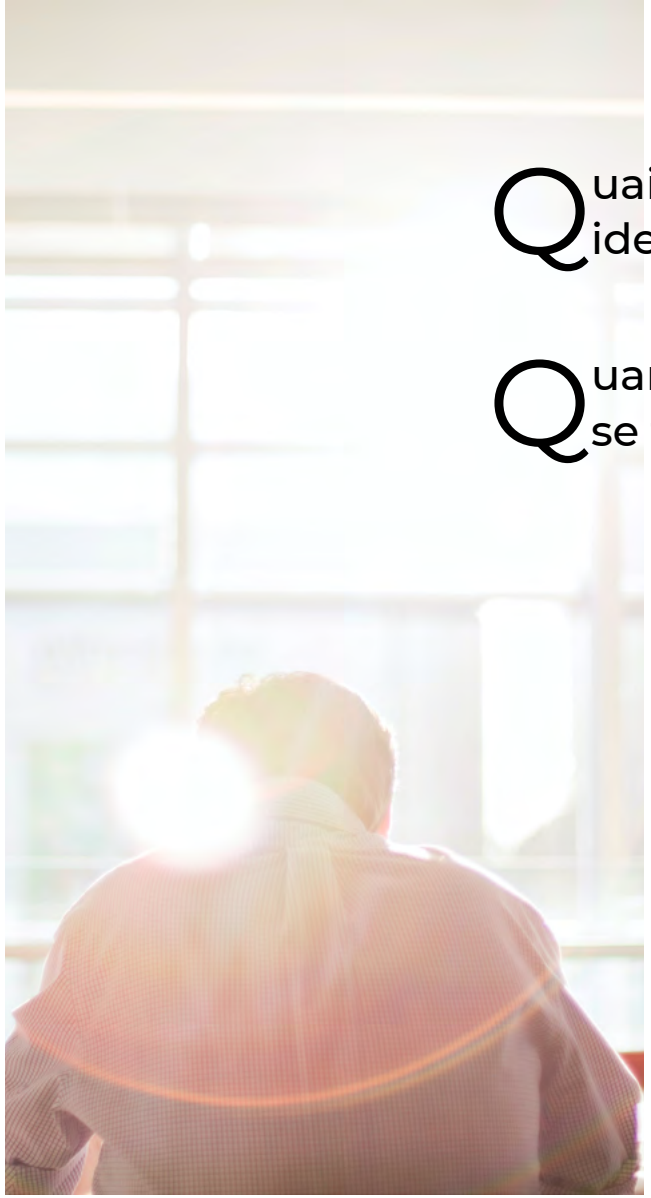
A Despersonalização ou Distanciamento

É essa característica que diferencia o Burnout de um estresse. É como se a pessoa que sofre criasse uma barreira, um distanciamento que impede a empatia, a conexão com os sentimentos e os problemas de outras pessoas.
Isso acontece porque ela não está mais dando conta do seu sofrimento e começa a ignorar ou atuar de forma ríspida e cínica com os colegas de trabalho, sendo visto como alguém insensível.

Diminuição da Realização Profissional

A pessoa começa a sentir que seu trabalho não faz sentido, que não tem significado em fazer o que ela faz, **fica insatisfeita com seus resultados**, considera sem importância, e **se desvaloriza**, considerando-se incompetente. Ou seja, não encontra mais motivação para fazer o que seu trabalho demanda, e seu desempenho vai diminuindo de forma progressiva.

Estas características, quando aparecem de forma simultânea e por um período prolongado, tendem a desencadear episódios de doenças psiquiátricas, o que agrava, ainda mais, a situação de quem sofre. Isto porque além de comprometer a saúde mental do indivíduo, elas também tendem a interferir nos relacionamentos interpessoais, culminando em problemas na vida particular também, que impactam na família, na auto-estima e na sua capacidade de manter relações de afeto.



Quais os sinais que precisamos estar atentos para identificar que corremos risco de Burnout?

Quando o cansaço e o estresse passam do limite e se tornam um problema sério de saúde mental?

Nem sempre temos bons dias no trabalho, e isso é absolutamente normal!

Nem sempre teremos dias felizes nas nossas relações íntimas, e isso também é normal. Não há nada de preocupante em não ter bons dias.

> **O problema é quando a carga emocional do ambiente de trabalho, se torna excessiva. Neste caso é importante acender um sinal de alerta para verificar se a exaustão é apenas uma consequência de um dia pesado ou se há algo além.**

Pensando em contribuir com o seu bem-estar, **preparamos uma lista com 5 comportamentos** que podem indicar um início de Burnout.

Esteja atento a estes 5 comportamentos que podem indicar algo além da exaustão cotidiana.

Lembre-se que identificar este distúrbio não é tão fácil, e fica ainda mais difícil se você já está inserido em um contexto de exaustão.

Então, pense no excesso e no exagero em cada um dos ítens: se o comportamento está aguçado demais, é sinal de alerta.

01

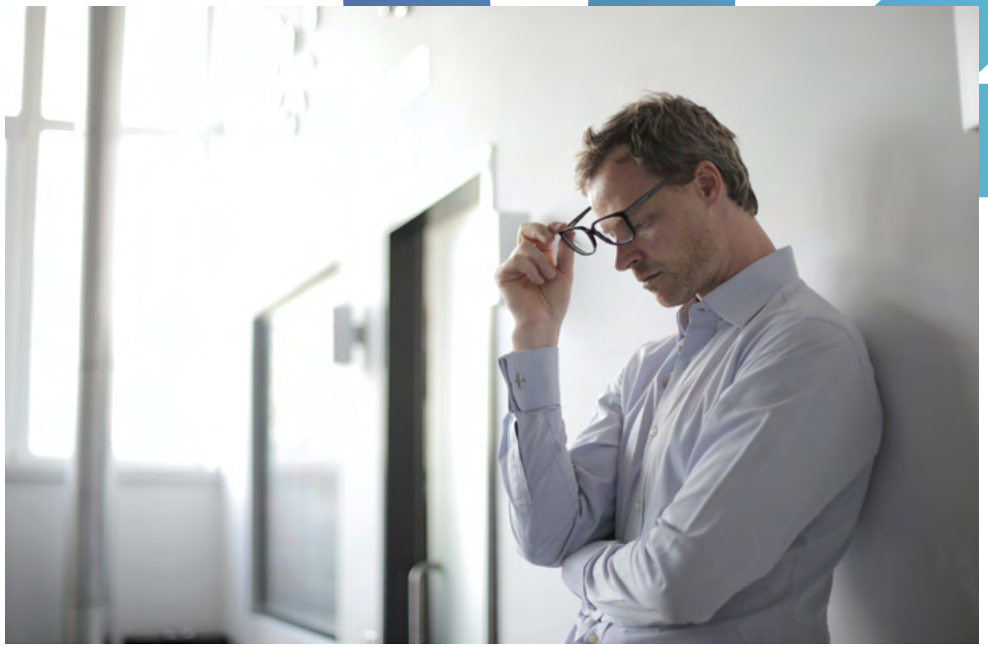
COBRANÇA EXCESSIVA DE SI MESMO

É natural querermos dar o nosso melhor no trabalho. Porém, quando percebemos que a cobrança pessoal está nos levando a um limite, é preciso desacelerar. **Pessoas com Burnout se cobram demasiadamente e acreditam que tudo o que acontece em seu ambiente de trabalho ou é sua responsabilidade, ou é sua culpa.**

O resultado dessa cobrança extrema é a ansiedade, o estresse e a frustração, que acompanha a sensação de não ser capaz de gerir sua atividade cotidiana.

E a consequência desse sentimento é que você começa a se sentir cada vez mais desmotivado para seguir sua rotina.

02



EPISÓDIOS DE AGRESSIVIDADE

Um dos sintomas mais frequentes de um possível episódio de Burnout, é a agressividade ocasionada pelo estresse. Ao não ser capaz de lidar com a pressão cotidiana, corremos o risco de “explodir” com mais facilidade. Há pessoas que chegam ao ponto de agir com violência contra si mesmos e contra outras pessoas.

Neste estágio, pessoas que nunca tiveram um comportamento agressivo, nos surpreendem com explosões que parecem vir do nada.

Se você perceber este comportamento em alguém, procure no lugar de se ofender, julgar ou reagir de forma que piore a situação, olhar para toda a trajetória desta pessoa dentro da empresa e para a forma que ela tinha de se relacionar com você e com os colegas dentro e fora do ambiente de trabalho até então.

Quando nós mesmos ou alguém próximo de nós chega nesse estágio, é importante ser acolhido com empatia e ter apoio para buscar ajuda. Ao chegar neste ponto é importante ter acompanhamento médico e muita paciência das pessoas mais próximas. Afinal, a própria interferência, poderá ser motivo de irritação.

03 ISOLAMENTO SOCIAL

É normal que algumas pessoas tenham mais necessidade de um tempo sozinha do que outras. E sabemos que quando o isolamento social nos é imposto, o impacto é bem diferente. Todos nós sentimos a dor do isolamento social nos últimos tempos. E **pessoas com Burnout se isolam muito mais**.

Sabe aquele amigo que sempre estava disposto para uma conversa, um passeio, que transmitia alegria e de repente muda de comportamento? Começa a recusar todos os convites, ou desaparece, nunca mais te chama para nada?

Se você levar este comportamento para o lado pessoal, corre sério risco de não contribuir com alguém que precisa de você e ainda não sabe. Não leve para o lado pessoal quando alguém muda de comportamento e parece parar de se importar com você. Mostre que você se importa com ela.

Muitas vezes a carga de trabalho é tão pesada, que nada se torna mais importante do que trabalhar para conseguir dar conta de todas as demandas e cobranças externas e internas. E é muito difícil família ou amigos tirar alguém dessa situação.

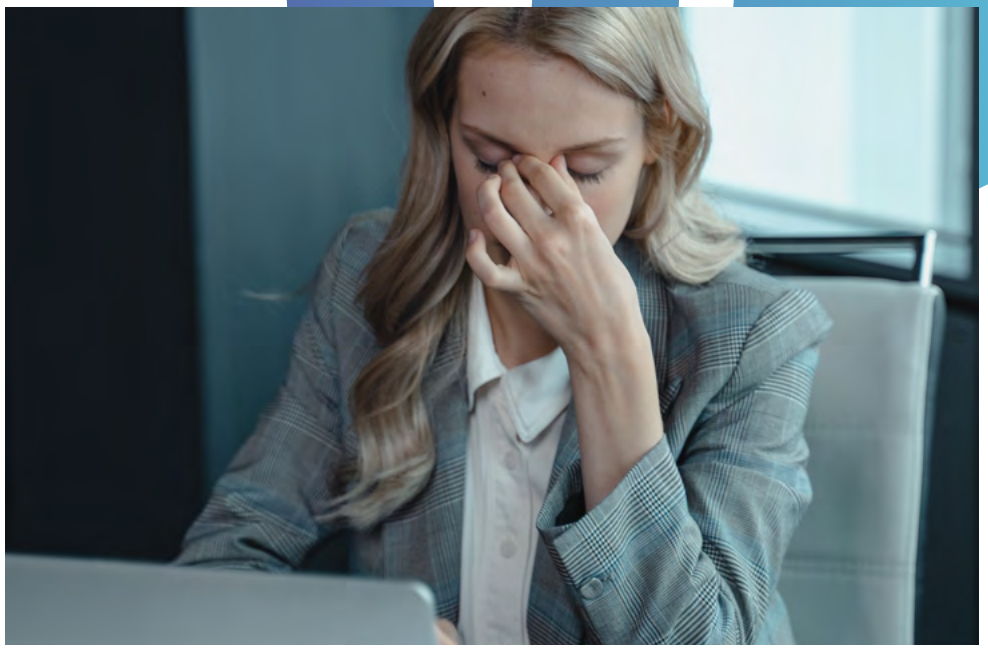
Este é o momento de romper preconceitos com uma boa conversa sobre terapia, sobre a necessidade de apoio de um profissional da psicologia ou psiquiatria. **É muito importante que a pessoa que sofre seja acolhida e incentivada neste sentido também**.

Além da própria solidão, é comum que pessoas com Burnout se tornem dependentes de substâncias, como o álcool, o tabaco e, até mesmo, drogas ilícitas. Isso porque se sentem sozinhas, desanimadas e insuficientes para estar com quem gostam.

04 INCAPACIDADE DE FAZER PLANOS

Diretamente ligado ao tópico anterior, esse comportamento também é muito significativo em pessoas que estão sofrendo com Burnout. Elas não se sentem capazes de planejar nada que não seja relacionado ao trabalho, justamente por estarem muito absorvidas por uma rotina exaustiva. Com isso, passam a se isolar cada vez mais e ficam longe de pessoas que seriam essenciais para ajudar a enfrentar esta situação.

05



DEPRESSÃO

Por fim, um último comportamento que pode indicar o desenvolvimento de uma Síndrome de Burnout, **são os episódios depressivos. Os sintomas podem variar, mas, essencialmente, se relacionam com alterações do sono, dificuldade para se concentrar e angústia excessiva**.

Em alguns casos, pacientes apresentam, inclusive, episódios de náuseas e vômitos, que surgem apenas ao pensar no trabalho. Quando exposto a isso por tempo prolongado, há o risco de desenvolver quadros de bulimia, desidratação e fraqueza.

COMO PREVENIR A SÍNDROME DE BURNOUT?

O melhor remédio é sempre a prevenção. O melhor caminho para prevenir o Burnout é investir no autocuidado e no equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Sabemos que não dá mais para separar esses dois lados.

Investir em elementos que **promovam a sensação de bem-estar** podem contribuir para evitar esse esgotamento.

Procure **cuidar do seu corpo** para que ele tenha a energia que você precisa. Um bom plano alimentar, atividade física, contato com a natureza, períodos de folga (no mínimo um dia da semana sem pensar em trabalho), boas noites de sono, e férias contribuem para que seu corpo tenha a energia necessária para os desafios profissionais

Cultive relacionamentos saudáveis, tenha ao seu lado pessoas leves, que te façam bem, que não fiquem só falando de trabalho. Que saibam se divertir e com quem você possa contar porque elas sabem que podem contar com você também.

Administre suas finanças e eleja suas prioridades de despesas e investimentos, para que você não passe a vida trabalhando só para pagar contas. Procure ter uma reserva financeira que contribua com o investimento em férias, passeios e momentos que façam valer a pena todo o tempo que você passa trabalhando.

Evite pessoas que reclamam do trabalho e da vida, que só falam em doenças e sempre se referem a outras pessoas de forma negativa.

> **Se dê prioridade e caso você tenha identificado algumas das evidências de Burnout em você, ou conhece alguém que está apresentando características como as citadas, procure ajuda de um profissional qualificado para cuidar de você.**

Se você for um gestor, esteja atento aos sintomas em sua equipe. Caso seja necessário, indique um profissional para realizar uma palestra, workshops de integração ou sessões individuais de terapia. **Cuidando da saúde mental e do bem-estar de cada pessoa do seu time, você terá um ambiente mais saudável e pessoas mais realizadas trabalhando com você!** Isso acontecerá porque elas perceberão que você se importa com elas. E a contrapartida disso é que todos prosperam num ambiente de trabalho que promove o bem-estar e a saúde mental!

VANGARDEN CONSULTORIA

Veja aqui como a Vangarden Consultoria pode contribuir com você e com sua empresa.

VANGARDEN.COM.BR/CONSULTORIA/

Saiba mais

VANGARDEN

CARTÃO VANGARDEN

Conheça a nossa **ampla rede de profissionais comprometidos com o propósito do cartão Vangarden** de unir forças para garantir acesso à saúde e qualidade de vida para você, sua família e seu time.

VANGARDEN.COM.BR

ACOMPANHE A IZABEL MATTOS NAS MÍDIAS SOCIAIS

INSTAGRAM.COM/BELMATTOS.CONSULTORIA

LINKEDIN.COM/IZABEL-MATTOS