N.º 15/2021 – 26 de abril de 2021

Síndrome de Burnout

Com o crescente número de casos dessa doença no país em virtude do período da pandemia, a CISSP transcreve o texto do psiquiatra Eduardo Birman, de modo a nos cuidarmos mais.

Antes da pandemia de COVID-19, trabalhar no sistema home office era visto como vantajoso, pois muitos profissionais avaliavam o tempo no trânsito como um dos fatores de maior desgaste físico e emocional. No entanto, com a necessidade da quarentena, diante do agravamento de contágio pelo novo Coronavírus, muitas pessoas precisaram adequar a rotina de trabalho ao ambiente doméstico.

O acúmulo excessivo de estresse, tensão emocional e o aumento das demandas no trabalho começaram a ser ainda mais evidenciados neste período de pandemia. Sem ter a separação do ambiente profissional e de descanso, muitos trabalhadores estão desenvolvendo a síndrome de Burnout, distúrbio psíquico causado pela exaustão extrema, relacionada ao trabalho.

“A Síndrome de Burnout normalmente se inicia com um excessivo e prolongado nível de tensão ou estresse que produz a estafa no trabalho, sentimento de exaustão e irritabilidade. Paralelamente, a Síndrome de Burnout se caracteriza como uma progressiva perda do idealismo e da energia. A depressão é um transtorno afetivo que modifica vários aspectos da vida das pessoas. Em contrapartida, por definição, Burnout é uma síndrome restrita ao ambiente de trabalho do paciente”, explica o psiquiatra Eduardo Birman.

Conhecida também como a “síndrome do esgotamento profissional”, que afeta quase todas as áreas da vida das pessoas, os sintomas mais comuns são relacionados ao cansaço mental/emocional, fadiga e depressão, com quadros de insônia, dificuldade de concentração, perda de apetite, irritabilidade e agressividade, lapsos de memória, baixa autoestima, desânimo e apatia, dores de cabeça e no corpo, negatividade constante, sentimentos de derrota, de fracasso e de insegurança, isolamento social, pressão alta e tristeza excessiva.

“Os sintomas estão relacionados diretamente ao trabalho e se manifestam em pessoas que não sofriam anteriormente de nenhuma alteração psicopatológica. Além disso, o trabalhador apresenta redução da efetividade e do rendimento para realizar as demandas profissionais. A pandemia trouxe uma sobreposição de tarefas que antes tinham cada uma, seu momento, seu horário, sua rotina! Essa sobreposição colocou um número maior de pessoas sob o risco do desenvolvimento da síndrome”, destaca o psiquiatra.

Segundo a pesquisa realizada pela International Stress Management Association do Brasil (Isma), aproximadamente 30% dos brasileiros sofrem com a doença. A cobrança por resultados e o aumento da produtividade em meio à pandemia são considerados os principais responsáveis pelo crescente número de casos da Síndrome de Burnout no país, tanto que, em 2019, foi incluída na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID).

“Para prevenir a síndrome é fundamental o estabelecimento de uma rotina equilibrada entre trabalho, relações afetivas e sociais, tempo para o lazer e para o descanso. Praticar exercícios físicos, meditação (momentos de espiritualidade em seus vários aspectos) e ter uma alimentação rica em vitaminas e nutrientes são atitudes essenciais para se manter saudável. Caso a pessoa esteja apresentando os sintomas dessa síndrome, é necessário buscar atendimento médico. Quanto mais rápido for a intervenção, melhor o prognóstico de recuperação”, orienta Birman.

Fonte: Publicação do Jornal O Dia, de 16/04/21. Eduardo Birman é professor da Faculdade de Medicina de Petrópolis (UNIFASE/FMP)

Sua participação e colaboração são muito importantes para construirmos juntos um ambiente saudável no CETEM. Continuem a fazer uso do protocolo!

Respeite a vida, trabalhe com biossegurança!

Este informe é produzido pela Comissão Interna de Saúde do Servidor Público do CETEM.
Contatos:
Telefone: 3865-7222 / 3865-7244
E-mail: cissp@cetem.gov.br

CISSP COMISSÃO INTERNA DE SAÚDE DO SERVIDOR PÚBLICO
CETEM CENTRO DE TECNOLOGIA MINERAL UNIDADE DE PESQUISA DO MCTIC
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÕES
PÁTRIA AMADA BRASIL GOVERNO FEDERAL