

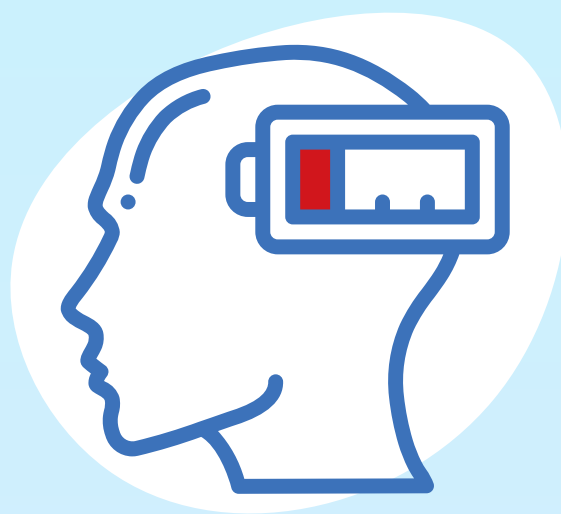
# BURNOUT:

Síndrome de esgotamento pelo trabalho.



O trabalho é fator de vida, e, pode ser meio de busca de realizações e exercido com satisfação e prazer. Em alguns casos, pode representar a fonte do desgaste emocional para muitas pessoas.

## QUAL O SIGNIFICADO DO TERMO “BURNOUT”?



O termo “Burnout” significa “queima total” e é empregado para representar o esgotamento absoluto da energia, associada a frustração consigo e com o trabalho. Presente em todas profissões, a síndrome é acometida pelos excessos das profissões, sejam eles, excesso de trabalho, muitas horas de exposição às telas, de cobrança e exageros nas cobranças de “preciso produzir mais”.

A Síndrome de Burnout foi caracterizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma síndrome crônica ocupacional e a incluiu na nova Classificação Internacional de Doenças (CID-11), que entrará em vigor em janeiro de 2022.

# BURNOUT E A ADVOCACIA

Com a advocacia não é diferente. O acúmulo de trabalho, tensões dos processos, pressão por prazos e produtividade, além da lida, essencialmente com conflitos, acabam gerando um desgaste que, em muitos casos, passam a fazer parte da rotina, se tornando “normalizados” e inicialmente percebidos.

As pessoas passam a sentir uma “compulsão” em demonstrar seu próprio valor. O comportamento é guiado pelo desejo de mostrar, através do esforço exaustivo, tudo o que sabe fazer e também o que está fazendo, com excelência. Há dificuldades “de se desligar” das demandas do trabalho. Não há mais tempo livre para o lazer, interesses sociais e familiares. Sua rotina se limita ao trabalho, aos problemas e afazeres relacionados a ele. Verificar mensagens, mandar e-mails na hora de almoçar, dormir no final de semana, são sinais de alerta.





**SÃO “WORKAHOLIC”** (dependentes do trabalho, “não conseguem parar nunca”)



**NÃO REALIZAM PAUSAS E TÊM DESCANSO INADEQUADO** (envolvimento contínuo com afazeres e cliente)



**POSSUEM PADRÕES IRREALISTAS**



**EXPERIMENTAM ESTRESSE** (mesmo que em baixo grau constante), ocasionalmente, interrompido por uma crise!



**TÊM FALTA DE REDE E APOIO SOCIAL**



**POSSUEM FORTE SENSO DE RESPONSABILIDADE**, mesmo quando os outros já “deixaram a peteca cair”



**SENTEM CULPA** por perder eventos/ atividades



**DESEJAM ATENDER À TODAS EXPECTATIVAS** e responsabilidades de trabalho/sociais/ familiares



**SÃO INCAPAZES** (ou têm relutância) para “dizer não”

# COMO IDENTIFICAR A PRESENÇA DA SÍNDROME DE BURNOUT?

Nesta síndrome, diferente da depressão, os sintomas e agravantes estão mais ligados ao mundo do trabalho, enquanto que no quadro depressivo, volta-se para aspectos mais amplos da vida da pessoa.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) descreve sinais e sintomas da síndrome, entre os quais:

- Exaustão física e mental;
- Despersonalização;
- Baixa realização pessoal;
- Cansaço mental e físico excessivos;
- Insônia;
- Dificuldade de concentração;
- Perda de apetite;
- Irritabilidade e agressividade;
- Falta ou 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;
- Tristeza excessiva.

# COMO ENFRENTAR?

Em primeiro lugar, quem sofre com o esgotamento profissional deve buscar ajuda especializada assim que os primeiros sintomas forem constatados. É necessário realizar acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico para avaliar se há indicação de afastamento do trabalho. O tratamento inclui psicoterapia, podendo ser necessário, em alguns casos, uso de medicamentos, como antidepressivos e/ou ansiolíticos. O resultado terapêutico ocorre entre um e três meses, mas o quadro pode persistir por mais tempo, conforme o caso. Mudanças nas condições de trabalho e no estilo de vida são muito positivas. A atividade física regular e os exercícios de relaxamento são indicados para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença.

As estratégias mais utilizadas para o enfrentamento da síndrome de Burnout são baseadas no desenvolvimento de habilidades comportamentais e cognitivas quanto ao padrão de enfrentamento do estresse (habilidades de "coping"). Além da psicoterapia, a meditação é uma prática efetiva, assim como a educação sobre saúde, são indicadas para melhora do quadro.

O autocuidado representa um forte aliado para lidar com as dificuldades emocionais. O desenvolvimento do autoconhecimento ajuda a reconhecer qual o momento em que é a hora de parar e quais limites estão sendo ultrapassados, preservando o autocuidado.

# SEJA GENTIL CONSIGO

A autocompaixão é um “bálsamo” necessário e precisa ser desenvolvida para que possamos viver emocionalmente equilibrados. Falamos em autocompaixão para descrever uma maneira amorosa e afetiva de tratar a si mesmos, aquela voz interior que deve dizer “Está tudo bem em errar” ou “Não preciso ser perfeita(o) o tempo todo”, “Minha carreira não vai acabar porque me errei”. A autocrítica exacerbada acaba com a possibilidade de nós nos tratarmos de forma amorosa e gentil.

Para algumas pessoas, pode haver o receio de que se tiverem autocompaixão, poderão se tornar ociosos e preguiçosos, que não produzirão o suficiente no trabalho e que, por consequência, alguém o fará melhor. Desta forma, acabam “retroalimentando” um sistema ininterrupto de cobranças, cansaço e insatisfação consigo e com o trabalho.

## COMO EXERCITAR A AUTOCOMPAIXÃO?

Você deve saber que nas viagens de avião a regra é clara em casos de emergência e despressurização: “Coloque primeiro a máscara de oxigênio em você mesmo”. Ou seja, você precisa estar em condições primeiro, para depois poder agir e ajudar aos demais. O Burnout ocorre quando todos os próprios limites foram ultrapassados e o autocuidado é negligenciado.

# 10 PASSOS PARA PREVENIR O ESGOTAMENTO

- 01** - Diminua a carga de trabalho. Faça pausas conscientes durante seu dia e observe o que “está presente em você”: Pergunte para si, o que você precisa neste momento? Pode ser um alongamento, água, ou, simplesmente, descansar;
- 02** - Faça uma lista de atitudes que você pode ter quando nada parece estar bom, como por exemplo, ouvir uma música para melhorar seu momento, conversar com alguém que você gosta;
- 03** - Leia e saiba mais sobre estratégias de mindfulness (um tipo de “meditação” para exercitar a atenção plena) e autocompaixão;
- 04** - Evite o consumo de álcool, cigarro e outras drogas - lícitas e/ou ilícitas. O consumo de substâncias psicoativas e medicamentos sem prescrição médica pode levar a sérios problemas de saúde, conflitos interpessoais (amigos, familiares, colegas) e a prejuízos no trabalho;
- 05** - Exercite-se! Evite o sedentarismo através da prática de atividades físicas, como: caminhada, pilates, yoga, corrida, natação, por exemplo;
- 06** - Alimente-se de forma equilibrada, evitando o consumo exagerado de açúcar, carboidratos, gordura, sal e café. Uma dieta inadequada contribui para o adoecimento;



**07** - Cuide do seu sono! Dormir é fundamental para recuperar sua energia e preservar a saúde do cérebro. Você pode estabelecer um ritual de relaxamento à noite (como por exemplo, um banho morno, óleo relaxante, um chá) e evitar a luminosidade propiciada pelo uso de telas (celular, tablet, computador) pelos menos 30 minutos antes de dormir;

**08** - Aprenda a “dizer não”;

**09** - Tome cuidado com as próprias cobranças e expectativas irrealistas. A advocacia autônoma também está vulnerável à síndrome de Burnout;

**10** - Busque acompanhamento de profissionais especializados sempre que julgar necessário. Fazer terapia não é sinal de fraqueza, mas sim uma prática necessária de autocuidado. Lembre-se, a Plataforma CAASPsico, pode fazer parte do seu dia a dia. Crie sua rotina de autocuidado.



Acesse

**[WWW.BEEPSICO.COM.BR](http://WWW.BEEPSICO.COM.BR)**

## **REFERÊNCIAS:**

Diehl, L. & Carlotto, M.S. (2015). Síndrome de Burnout: indicadores para a construção de um diagnóstico. *Psicologia Clínica*, 27 (2): 161-179.

Shiozawa, P. (2020). Síndrome de Burnout: há evidência para o uso de antidepressivos?. *Med Int Méx.*36(Supl 1):S29-S31.

Neff, K. (2017). *Autocompaixão: pare de se torturar e deixe a insegurança de lado*. São Paulo: Lúcida Letra.

## **EQUIPE TÉCNICA:**

### **Ana Carolina Peuker**

Psicóloga (CRP 07/11084). Especialista em Psicologia Clínica. Possui Mestrado, Doutorado e Pós Doutorado em Psicologia, no Programa de Pós Graduação em Psicologia (UFRGS). Realizou Pós Doutorado em Psicologia da Saúde (UNISINOS). Atuou como professora do Instituto de Psicologia da UFRGS. Foi professora e colaboradora do Centro de Pesquisa em Álcool e Drogas (CPAD), do Departamento de Psiquiatria da UFRGS. Membro da Comissão de Avaliação Psicológica do Conselho Regional de Psicologia do RS (CRP/07) e do Grupo de Trabalho de Enfrentamento à COVID-19 da Sociedade Brasileira de Psicologia (SBP). Responsável técnica pela Plataforma CAASPsico.

### **Marindia Brandtner**

Psicóloga, especialista (UFRGS) e Mestre (UNISINOS) em psicologia clínica, trabalha na área clínica de adolescentes e adultos desde 2007. Instrutora de Mindfulness. Integra a equipe de especialistas da CAASPsico.

### **Vagner Paulo Cazarotto Guarezi**

Jornalista, historiador, Mestre em história (UPF), graduando de Psicologia (IMED), facilitador de Comunicação Não Violenta. Integra a equipe de especialistas da CAASPsico.

**REALIZAÇÃO:**

**CAASP***sico*

