

Síndrome de Burnout

Doença do trabalho

Entrevista com a psicóloga
Juliana de Oliveira Costa (CRP:24200/RJ)



O que é Síndrome de Burnout?

A Síndrome de Burnout é uma consequência de um estado de tensão emocional e estresse crônico, provocados por condições de trabalho desgastantes. É um esgotamento profissional em resposta à prolongados estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho. Profissionais de todos os tipos de cargo podem ser afetados pela síndrome.



Os motivos mais comuns para o desenvolvimento da Burnout:

- Ambientes de cobrança excessiva
- Alta carga de volume de trabalho
- Responsabilidade excessiva
- Pressão constante
- Longas jornadas de trabalho
- Contato excessivo com o público
- Conflito com colegas de trabalho
- Pouco repouso
- Longas distâncias e tempo excessivo entre o trajeto casa - trabalho - casa



Os sintomas da síndrome de burnout:

- Distúrbios do sono
- Dores musculares e de cabeça
- Irritabilidade
- Alterações de humor
- Falhas de memória
- Dificuldade de concentração
- Falta ou aumento considerável do apetite
- Agressividade
- Isolamento
- Estado de humor deprimido
- Pessimismo e baixa autoestima
- Sentimento de apatia e desesperança (este é um dos sintomas que mais leva aos diagnósticos errados da doença)
- Irritabilidade exagerada
- Perda de prazer (por comidas ou atividades que antes gostava de praticar, momentos com a família etc.)
- Maior suscetibilidade à doenças (pela baixa de imunidade)



As dicas para evitar o aparecimento dos sintomas são:

- Respeite seus momentos de folga e férias;
- Fazer a higiene do sono é fundamental;
- Converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo, de preferência um psicólogo;
- Evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, porque só vai piorar a confusão mental;
- Cuide da sua alimentação e mantenha seus exames rotineiros em dia



Observação

Os primeiros estudos sobre Burnout datam da década de 70, mas somente em 2019 foi que a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu o Burnout como "síndrome resultante de estresse crônico no trabalho". Burnout está classificado na 10ª Classificação Internacional de Doenças (CID-10) como Z73, mas para a 11ª CID terá o código QD85, que entrará em vigor em 2022.



@edelsonfigueiredo

Quem pode diagnosticar o Burnout?

O tratamento para a Síndrome de Burnout é feito com a ajuda de um psiquiatra e de um psicólogo.

O psiquiatra: Para que a pessoa consiga vencer aquele primeiro momento mais difícil, quando precisa de um auxílio para recuperar as suas próprias forças.

O psicólogo: vai auxiliar a pessoa a mudar seus hábitos e criar novas estratégias para conseguir voltar ao trabalho aos poucos, com atitudes modificadas, para que não reviva os sintomas novamente

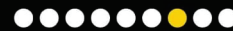


@edelsonfigueiredo

Como funciona o afastamento para o tratamento?

Após identificada a síndrome por parte do profissional de saúde, a apresentação de atestado ao empregador dá direito a uma licença médica por um período mínimo de 15 dias, tempo no qual a remuneração é mantida pela empresa. Caso a licença se estenda por tempo maior, o trabalhador passa a contar com o benefício de auxílio-doença do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS).

É necessário que o trabalhador passe pela perícia médica do INSS para requerer o benefício de acordo com cada caso.

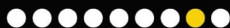


@edelsonfigueiredo

Como isso se reflete no universo dos bancários?

Os trabalhadores bancários estão sendo cada vez mais pressionados e exigidos, tendo em vista todo o acúmulo de serviço que restou dos cortes de postos de trabalho, acúmulo de funções pelo afastamento dos funcionários adoecidos e a busca incessante pela lucratividade dos Bancos.

Os bancos respondem por apenas 1% dos empregos no Brasil, mas foram os responsáveis por 5% do total de afastamentos por doença no país, entre 2012 e 2017.



@edelsonfigueiredo

Curte, Comente e Compartilhe!



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!

“Converse. Escute. Acompanhe e busque ajuda”

A ÁREA DA SAÚDE DO SINDICATO DOS BANCÁRIOS ESTÁ DISPONÍVEL PARA TE AJUDAR.

@edelsonfigueiredo

#SETEMBROAMARELO

VOCE NÃO ESTÁ SOZINHO