

**Autor:** Adriana Sofia Branco Morais, Ana Carolina Fernandes Sardinha, Ana Mafalda Teixeira Caetano, Ana Sofia Silva Fernandes Ferreira, Carolina Maria Vilela Rodrigues de Magalhães Ribeiro, Francisco João Augusto Fernandes, Inês Oliveira Sousa, Joana Sofia Barrias Pinto, João Caires da Luz Afonso Ramalho, João Fernandes Carvalho, Mafalda Robalo Maia, Rita Abreu Russo

**Última atualização:** 2024/01/28

**Palavras-chave:** burnout, esgotamento, sintomas, estratégias

## Resumo

O burnout ou síndrome do desgaste profissional caracteriza-se por uma exaustão física, emocional ou mental da pessoa, devido ao acúmulo de stress no trabalho ou nos estudos. Pode evoluir para um estado de depressão. Em 2016, a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho estimou que o burnout afetava cerca de 13,7% das pessoas ativas em Portugal. Depois da pandemia da COVID-19, este valor aumentou, podendo afetar um em cada dois trabalhadores.

## O que é o Burnout

*Burnout* é um estado severo de exaustão física, mental e emocional relacionado com a exposição contínua ao stress ou a situações stressantes. Foi originalmente definido por *Herbet Freudenberger* como a extinção da motivação ou incentivo, especialmente quando a devoção de uma pessoa a uma causa ou relacionamento falha a produzir os resultados desejados.

O burnout surge em reação a um **stress prolongado ou crónico** relacionado com o trabalho ou com situações do dia-a-dia. Por outro lado, sofrer de burnout torna ainda mais difícil lidar com o stress e as responsabilidades, num ciclo vicioso difícil de romper.

## Os componentes do Burnout

- **Exaustão emocional:** sensação de sobrecarga e de esgotamento de recursos emocionais e físicos.
- **Despersonalização/desumanização/cinismo:** contatos impessoais, pouco empáticos e pouco afetivos.
- **Baixa realização profissional/autoeficácia reduzida:** sensação de descontentamento e desmotivação profissional, sentimento de incompetência, falta de realização profissional e produtividade no trabalho.

## Sintomas do Burnout

---

- **Sintomas gerais:** sensação constante de negatividade, cansaço físico e mental, falta de vontade e de energia, alterações repentinas do humor, sentimentos de incompetência.
- **Sintomas emocionais:** tristeza, apatia, frustração, irritabilidade, ansiedade, raiva ou revolta, baixa autoestima, perda de prazer nas atividades diárias.
- **Sintomas físicos:** sensação de falta de ar, dores de cabeça ou musculares, fadiga e cansaço, alterações do sono e do apetite, problemas cardiovasculares.

## Como posso lidar com o burnout?

---

O **burnout** é uma condição reversível.

### Condições relacionadas com o trabalho

É fundamental **criar condições no trabalho e nas atividades do dia-a-dia** que permitam aliviar a carga de trabalho e prevenir o estado de burnout. Bom ambiente no local de trabalho, com espírito de equipa, distribuição adequada das tarefas e valorização de cada um pelas competências que apresenta são fatores organizacionais importantes para uma boa saúde dos colaboradores.

É pertinente definir objetivos específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e definidos no tempo, e desenhar estratégias para os alcançar, percebendo quais as tarefas que têm que ser feitas no imediato e quais as que podem ser programadas. É essencial tirar férias, aproveitar para descansar e desligar da rotina diária.

### Condições relacionadas com o trabalhador

É importante ter um **amigo com quem desabafar** sobre os problemas que causam stress ou procurar a **ajuda de um profissional** de saúde. A psicoterapia ajuda a compreender melhor as razões que estão na base do problema e a evitá-lo ou resolvê-lo. Por vezes pode ser necessária uma intervenção medicamentosa para estabilizar a situação, sobretudo se houver depressão associada.

Também é fundamental ter **estratégias de autocuidado**, como o tempo e qualidade do sono, seguir uma alimentação equilibrada, praticar exercício físico regularmente, promover relacionamentos sociais saudáveis e combater o stress, recorrendo a técnicas de relaxamento como o yoga, a meditação ou o *mindfulness*.

### Condições relacionadas com a comunidade

Numa terceira dimensão é importante que estar **atentos à pessoas que nos rodeiam** e perceber que algumas vão necessitar de apoio especial. Disponibilizar um pouco do nosso tempo para ouvir o colega de trabalho, mostrando empatia e preocupação, irá fornecer um lugar seguro à pessoa para desabafar sobre os seus problemas, sem juízos de valor ou preconceitos. No limite podemos sempre orientar para uma ajuda profissional.

## Conclusão

---

O meio social é elementar para quem sofre de burnout, logo é necessário estar alerta, identificar os sinais em nós próprios e nos outros e estar disponível para ajudar e ser ajudado.

## Referências recomendadas

---

- [Chirico F. Job stress models for predicting burnout syndrome: a review. Ann Ist Super Sanita. 2016;52\(3\):443-456. doi:10.4415/ANN\\_16\\_03\\_17](#)
- [Fraga J. A Guide to Burnout. HealthLine. 2019](#)
- [Job burnout: How to spot it and take action. Mayo Clinic. 2021](#)

[\*\*Voltar à página inicial\*\*](#) [\*\*Tem alguma dúvida? Fale conosco\*\*](#) \*\*\*\*\*