



Síndrome de Burnout

Universidade Federal de Alagoas - Campus Arapiraca
Integração Ensino Saúde e Comunidade - Saúde do Trabalhador
Alunos: Angelo Roseno, Beatriz Castro, Emmylly Ferro, Jéssica Alves, José
Elias, Karen Paixão, Thiago Cavalcanti

Abril 2021

Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
<small>©MichelZbinden.com</small>						
<small>🕒 Calendários Michel Zbinden / 62DS</small>						



Maio 2020

Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

©MichelZbinden.com

Post 1 - O que é a Síndrome de Burnout?

Olá, pessoal! 😊 Gostaríamos de iniciar hoje um novo projeto com o objetivo de conversar um pouco com vocês sobre a Síndrome de Burnout (SB), você já ouviu falar sobre esta síndrome? 🎉🎉

A SB, também chamada de Síndrome do Esgotamento Profissional, ocorre quando o trabalhador se encontra em um estado de tensão emocional intenso e prolongado. Normalmente é provocado por trabalhos que exijam muito envolvimento emocional e estado de alerta constante, como profissionais da educação e da saúde, dentre muitas outras profissões. 👩👨👩👨

As consequências são:

- Problemas familiares
- Associação com doenças psiquiátricas como depressão 😞 e ansiedade 😰
- Sintomas físicos como dor de cabeça 🧑 e insônia 😞
- Diminuição da produtividade 💻
- Muitos outros sintomas

Se interessou pela doença? Conhece alguém nessa situação? Quer saber onde procurar ajuda? Acompanhe de perto nossos próximos posts!



Data: 03/04

Post 1 - O que é a Síndrome de Burnout?

Quando suspeitar...

Está se sentindo exausto?
Pensar no trabalho te deixa triste,
angustiado ou irritado?
Você se sente desvalorizado no seu
trabalho e se acha insuficiente?
Suas relações com seus familiares estão
ficando mais conturbadas?



Manifestações

Sensação de exaustão física e mental
Ausência no trabalho
Irritabilidade e agressividade
Isolamento social
Mudanças bruscas de humor
Dificuldade de concentração
Lapsos de memória
Ansiedade e depressão
Pessimismo
Baixa autoestima



Post 1 - O que é a Síndrome de Burnout?

Sintomas físicos

Dores de cabeça e enxaqueca
Cansaço
Sudorese
Palpitação
Pressão alta
Dores musculares
Insônia
Crises de asma
Diarreia e palpitação



Onde procurar ajuda?

Psicólogos
Psiquiatras
Rede de apoio



Post 1 - O que é a Síndrome de Burnout?

Profissões mais envolvidas

- Profissionais da saúde
- Profissionais da educação
- Assistência social
- Recursos humanos
- Agentes penitenciários
- Bombeiros e policiais
- Mulheres em dupla jornada



Como reconhecer?

É preciso estar atento aos detalhes, pois pode ser confundido com outros problemas emocionais e transtornos mentais.



Post 1 - O que é síndrome de Burnout



Dr Gustavo Omena - Psiquiatra e Professor da UNIT
@gustavo.omena

Post 2 - Tratamento

Olá pessoal, hoje falaremos um pouco sobre o tratamento da Síndrome de Burnout (SB)! 😊

Além da brilhante explicação da psiquiatra Dra. Nayiade Monte ❤️

O tratamento da SB é feito de forma multifatorial , mas o que é isso? 🤔

Isso quer dizer que ele será realizado por um conjunto de profissionais e medidas que serão realizadas pelo paciente para a melhoria da sua qualidade de vida e retorno ao trabalho que são o principal objetivo objetivo tratamento 💡

Dentre essas medidas destacam-se:

- A avaliação psiquiátrica, pois o psiquiatra irá ajudar o paciente a iniciar seus próprios cuidados e ser parte do próprio tratamento, seja por meio de medicações ou não 🩺👕

-O tratamento psicoterápico , que irá ajudar o paciente a mudar seus hábitos para viver melhor e muitas vezes ressignificar os processos no trabalho, melhorando sua qualidade de vida 🏠

- As mudanças nos hábitos de vida:medidas como a higiene do sono, a prática regular de atividades físicas e o investimento de tempo em si mesmo e na vida social podem implicar diretamente no sucesso do tratamento 😊🔌📱

- mudanças no trabalho: mudanças de função, reorganização de rotinas ou definição de metas podem ser alternativas para ver o trabalho de uma nova forma 🧠👗👛👜

BURNOUT

Tratamento



Data: 10/04

Post 2 - Tratamento

Tratamento

1. Avaliação psiquiátrica



Tratamento

2. Tratamento psicoterápico



Post 2 - Tratamento

Tratamento

3. Mudanças nos hábitos de vida



Tratamento

4. Mudanças no trabalho



Post 2 - Tratamento



Vídeo com psiquiatra Dra. Nayiade Monte

A melhor maneira de prevenir a síndrome de Burnout é evitar situações desgastantes no trabalho e praticando atividades que reduzam o estresse, pois o desenvolvimento da síndrome está associado ao esgotamento físico e mental.

Algumas atividades e condutas mais saudáveis que contribuem para evitar a progressão do distúrbio são:

- **Praticar atividades físicas**, pois isso alivia a tensão cerebral ajudando a lidar melhor com a pressão no ambiente de trabalho;

- **Passar um tempo de valor com as pessoas que gosta e em ambientes em que se sente confortável;**

- **Praticar mindfulness**, pois a meditação ajuda a controlar as emoções e alcançar a atenção plena;

- **Evitar o consumo excessivo de bebida alcoólica, cigarro e outras drogas**, pois eles agravem os sintomas do Burnout;

- **Dormir 8 horas por dia;**

- **Definir objetivos a curto prazo** (escreva metas semanais ou mensais);

- **Diminuir o uso da tecnologia**, limitar a quantidade de tempo exposto a aparelhos celulares, computadores e TV substituindo-os pelo contato com a natureza, interação com pessoas positivas ou por um tempo relaxante para si mesmo fazendo algo que o faça feliz;

- **Conversar com seu gestor** para descobrir o que ele espera de você durante cada mês e assim organizar suas tarefas de forma mais compatível com os prazos;

- **Nunca se automedique**, qualquer tratamento de ser feito sob indicação de um profissional de saúde adequado.

Post 3 - Prevenção

BURNOUT

Prevenção



Data: 17/04

Post 3 - Prevenção

Prevenção

1. Exercite-se!



Prevenção

2. Aproveite seu tempo



Post 3 - Prevenção

Prevenção

3. Mudanças nos hábitos de vida



Prevenção

4. Evite excessos!



Post 3 - Prevenção

Prevenção

5. Dormir bem



Prevenção

6. Defina objetivos a curto prazo



Post 3 - Prevenção

Prevenção

7. Diminuir o uso da tecnologia



Prevenção

8. Conversar com seu gestor



Post 3 - Prevenção

Prevenção

9. Nunca se automedique



Post 4 - Dúvidas frequentes



Data: 24/04

Post 4 - Dúvidas frequentes

idas frequentes dúvidas frequentes dúv idas frequentes dúvidas frequentes dúv

1. Burnout tem cura?

Não, em 2019 a Organização Mundial da Saúde – OMS reconheceu o Burnout como uma síndrome crônica. Porém **existe tratamento** que pode garantir melhor qualidade de vida ao paciente.



2. O SUS oferece tratamento?

Sim, o SUS oferece e forma gratuita e integral o tratamento. Basta se dirigir a Unidade Básica de Saúde (UBS) da sua região, e o profissional que irá realizar atendimento inicial irá encaminhá-lo a um centro especializado.



Post 4 - Dúvidas frequentes

idas frequentes dúvidas frequentes dúv idas frequentes dúvidas frequentes dúv

3. Qual profissional devo procurar?

Psiquiatras e psicólogos são os profissionais mais indicados para realizar esse tipo de tratamento, que pode variar desde a psicoterapia até o uso de medicamentos.



4. Tenho direito a licença médica?

Sim, pessoas diagnosticadas com Burnout, por lei, têm direito ao afastamento do trabalho, podendo receber benefício do INSS e até aposentadoria por invalidez.



Post 5 - Relato de experiência

Vídeo de experiência com professor e médico Dr Jean Rafael
(Gerenciamento de estresse)

Data: 01/05 (Dia do Trabalhador)

The background features a light beige color with several abstract, wavy shapes in a slightly darker beige tone. In the top right corner, there are clusters of small teal dots and a pattern of concentric circles. In the bottom left corner, there are teal dots and a pattern of diagonal dashed lines.

Obrigado!