



# Burnout: desvendando mitos

A Síndrome de Burnout é uma condição reconhecida pela OMS (Organização Mundial de Saúde) como um quadro de estresse crônico relacionado ao trabalho no qual há um desgaste mental superior à capacidade das pessoas de suportá-lo. Ou seja, é quando o estresse gerado pelo trabalho é tão frequente e intenso que começa a afetar a saúde mental e física do indivíduo.

# Novidade, mas não tanto

“Burnout” é uma palavra do inglês que significa “queimar” ou “queimar-se por completo” e a primeira vez que ela foi usada para descrever a síndrome que conhecemos hoje foi em 1974, pelo psicanalista alemão Herbert Freudenberger.

## A Síndrome de Burnout não é nova, mas é novidade.

Muita gente ainda nem conhece o Burnout e, dentre as pessoas que já conhecem, muitos só vieram a ouvir falar sobre ele nos últimos anos. Por quê? Bom, é difícil precisar exatamente, mas fato é que:

- A pandemia ajudou a evidenciar o problema, piorando as condições gerais de trabalho das pessoas durante o isolamento;
- A incidência do Burnout tem aumentado em diversos países do mundo todo.

## E como toda novidade vem com seus mitos, que tal se nós desvendássemos alguns deles?

### *“Hoje eu talvez tenha um Burnout”*

Essa frase tem se popularizado na internet a medida que as pessoas estão entendendo a seriedade do estresse crônico no ambiente de trabalho, mas ela passa uma concepção bastante errada: de que o Burnout acontece do dia para a noite.

Embora o Burnout possa causar episódios de sintomas momentâneos (como crises de pânico, taquicardia, desmaios, lapsos de memória etc.), a síndrome não “acontece” apenas nesses momentos. Na verdade, o Burnout demora para se desenvolver. Ele começa aos poucos, com sintomas muito menores e mais sutis que, normalmente, nós ignoramos ou atribuímos a outras coisas.



## “Ontem eu me estressei tanto que achei que teria um Burnout”

As descrições sobre a síndrome sempre trazem o termo “estresse crônico” por um motivo: ela só é causada em casos onde a pessoa está vivendo uma situação de estresse extremo de forma constante.

Isso significa que se você passou por um dia estressante, mas esse é um caso isolado ou mais raro no seu trabalho, você provavelmente não irá desenvolver Burnout.

Ah, e sim! Aquela sua dor de cabeça no fim do dia pode ser por causa de um dia exaustivo, mas ela não necessariamente é sintoma de um Burnout.

## “Eu tenho percebido que estou tendo um Burnout”

O único cuidado que nós sugerimos que você tenha com esse tipo de expressão é de perceber que não é você que decide ou se diagnostica com a síndrome.

*O Burnout só pode ser diagnosticado por um psicólogo ou psiquiatra. Se você acha que pode estar passando por um, precisa procurar um desses profissionais para descobrir se realmente é o caso.*

Ah, é uma outra coisa importante: o Burnout não é diagnosticado com um simples exame ou em apenas uma consulta. Lembre-se: ele é uma condição contínua, que evolui aos poucos, causada por uma rotina de estresse crônico. Ou seja, o diagnóstico também é um processo.



## ***“Vou tirar uma semana de férias para tratar o Burnout”***

Pausas e descansos são sempre encorajados quando necessários, mas é importante você saber que não é parar uma semana que vai te curar de um Burnout. Da mesma forma que a síndrome não aparece de uma hora para outra, ela não vai embora tão rápido assim.



*O tratamento do Burnout precisa ser feito com o acompanhamento e sob as orientações de um psicólogo ou psiquiatra. Esses profissionais que poderão te dizer o que é necessário para melhorar.*

Mas se tem uma coisa que eu posso te adiantar é: será um processo. Na maioria dos casos, tratar o Burnout não exige só descanso, mas toda uma mudança de rotina e estilo de vida.

## ***“No meu trabalho colocaram massagem e piscina de bolinhas para prevenir o Burnout”***

Massagens são ótimas e piscinas de bolinhas são mesmo divertidas, mas essas não são iniciativas que resumem a prevenção ao Burnout. Aliás, é importante dizer: apesar de ser uma doença com origem ocupacional, é preciso reconhecer que parte da prevenção está em nós.

### ***O indivíduo***

*a causa do Burnout passa pela nossa relação com o trabalho, ou seja, a importância, o espaço e o tempo que nós damos a ele no nosso dia-a-dia. Muitos dos maus hábitos que favorecem o desenvolvimento da síndrome estão em comportamentos nossos também.*

### ***A empresa***

*os principais detratores de bem-estar identificados em um ambiente de trabalho que podem causar o Burnout são: estresse constante, volume de trabalho excessivo, cobrança e pressão excessiva, falta de descanso no trabalho e responsabilidades em excesso. Ou seja, para prevenir o Burnout é preciso criar toda uma cultura organizacional e um clima interno que seja, além de produtivo, saudável.*



## Zenklub, quero saber mais

Se você quer saber mais sobre você mesmo, sobre o Burnout e sobre como se cuidar para viver e trabalhar melhor, acesse nosso aplicativo e confira todos os nossos conteúdos disponíveis - além de agendar sessões com nossos especialistas.



**Baixe o app e ative o benefício!**

