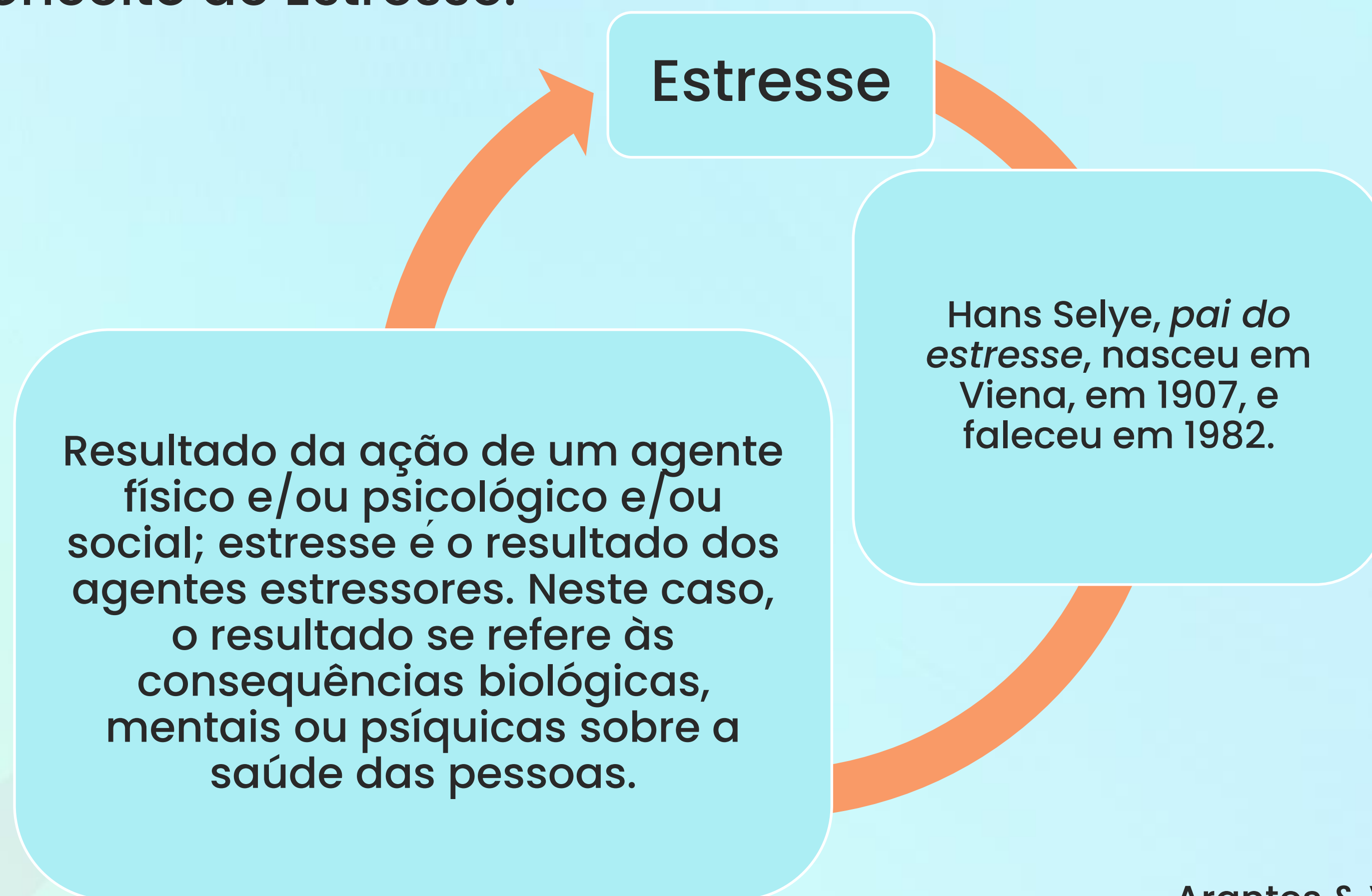


# Capacitação em Psicologia Hospitalar: Síndrome de Burnout – Diferenças Entre Estresse e Burnout

Fabiana Amorim  
Psicóloga CRP: 15/2173

## Conceito de Estresse:



Arantes & Vieira, 2010.

## Conceito de Estresse: Tipos de Estresse:

**Cotidianos:** tem relação com acontecimentos da nossa rotina.

**Críticos:** está ligado a grandes mudanças e acontecimentos marcantes na nossa vida, sejam eles bons ou ruins.

**Traumáticos:** tem relação com traumas e choque emocionais que são maiores que a nossa capacidade de adaptação ou superação.

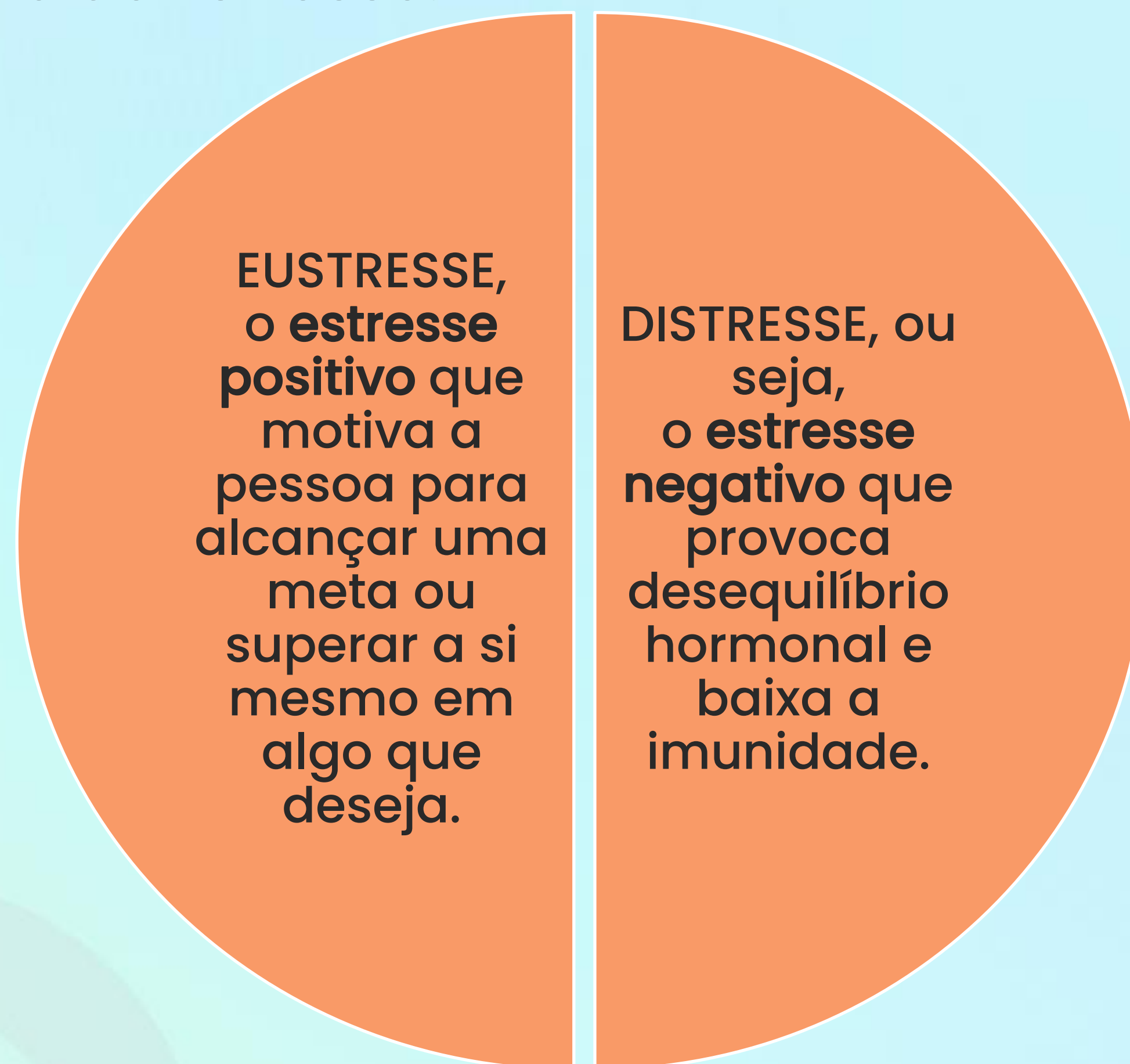
**Crônicos:** geralmente está ligado a algo que tem uma durabilidade emocional maior e que causa incômodo constante. Ou seja, doenças crônicas, como câncer, diabetes e lúpus, o desemprego ou trabalho demais.

## Conceito de Estresse: Tipos de Estresse:

Os dados dos níveis de estresse são preocupantes. No Brasil, ocupamos o segundo lugar, perdendo apenas para o Japão, de acordo com pesquisa realizada pelo International Stress Management Association (ISMA – Brasil).

Ainda de acordo com o ISMA, 70% dos brasileiros sofrem com estresse. Desse total, 30% desenvolve a **Síndrome de Burnout**, relacionada aos altos níveis de estresse no trabalho.

## Classificação de Estresse: Dois tipos:





## Sintomas de Estresse:

Alteração no humor

Hábitos de nervosismo como roer as unhas

Desgaste constante, alteração do sono

Tensão nos músculos e dores no corpo, principalmente, no peito.

Mudanças no apetite, Náuseas e tonturas

Problemas de atenção e memória e desinteresse pelas atividades.

Preocupações excessivas

Procrastinação

Perda do libido e queda de cabelo

Consumo de álcool cigarro ou de drogas. Uso de vícios como forma de relaxamento, excessos de telas.

Dores no corpo, principalmente, no peito

## Conceito de Burnout:

A principal medida adotada pela OMS foi incluir a síndrome de burnout na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID). Nesse documento, a síndrome é identificada pelo código CID 11 — Burnout.



No Brasil, a síndrome passará a ter o código QD85, dentro da CID-11 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde).



Síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberger, um médico americano.

## Conceito: Síndrome de Burnout:

Sua principal característica é o estado de tensão emocional e estresse crônicos provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes.



A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso.



Até 2030 será a doença mais comum no Brasil.



**Workaholic** é aquela pessoa que dá prioridade ao trabalho acima de todas as outras coisas e é motivada pelas conquistas profissionais.



## Síndrome de Burnout:

### 4 Fases do estresse que conduzem ao esgotamento:

Alerta

Resistência

Quase exaustão

Exaustão

## Síndrome de Burnout: Fatores desencadeantes:

Longas jornadas de trabalho e pouco tempo para a família e o lazer

Pressão para atingir metas exageradas

Ambiente interno muito competitivo

Assédio moral vindo de líderes

Demandas que exigem muito comprometimento e responsabilidade

Ameaça constante de demissão

Conflitos com colegas de trabalho.

Pandemia

Situações de emergências e desastres.

## Diagnóstico:

O diagnóstico leva em conta o levantamento da história do paciente e seu envolvimento e realização pessoal no trabalho.

## Tratamento:

Psicoterapia

Medicação

Atividade física  
regular

Sono

Alimentação  
saudável

Meditação

## REFERÊNCIAS

