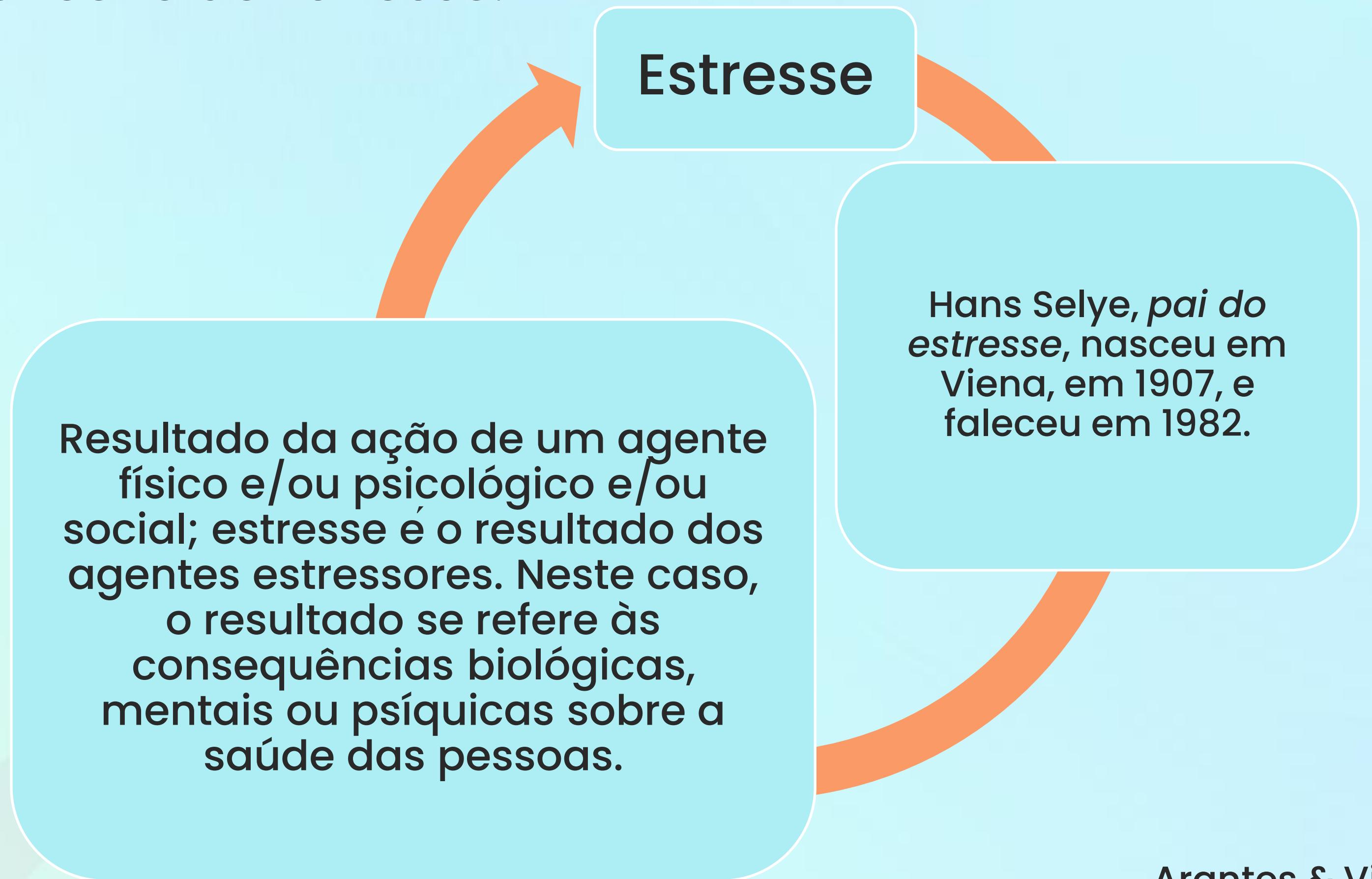


Capacitação em Psicologia Hospitalar: Síndrome de Burnout – Diferenças Entre Estresse e Burnout

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.

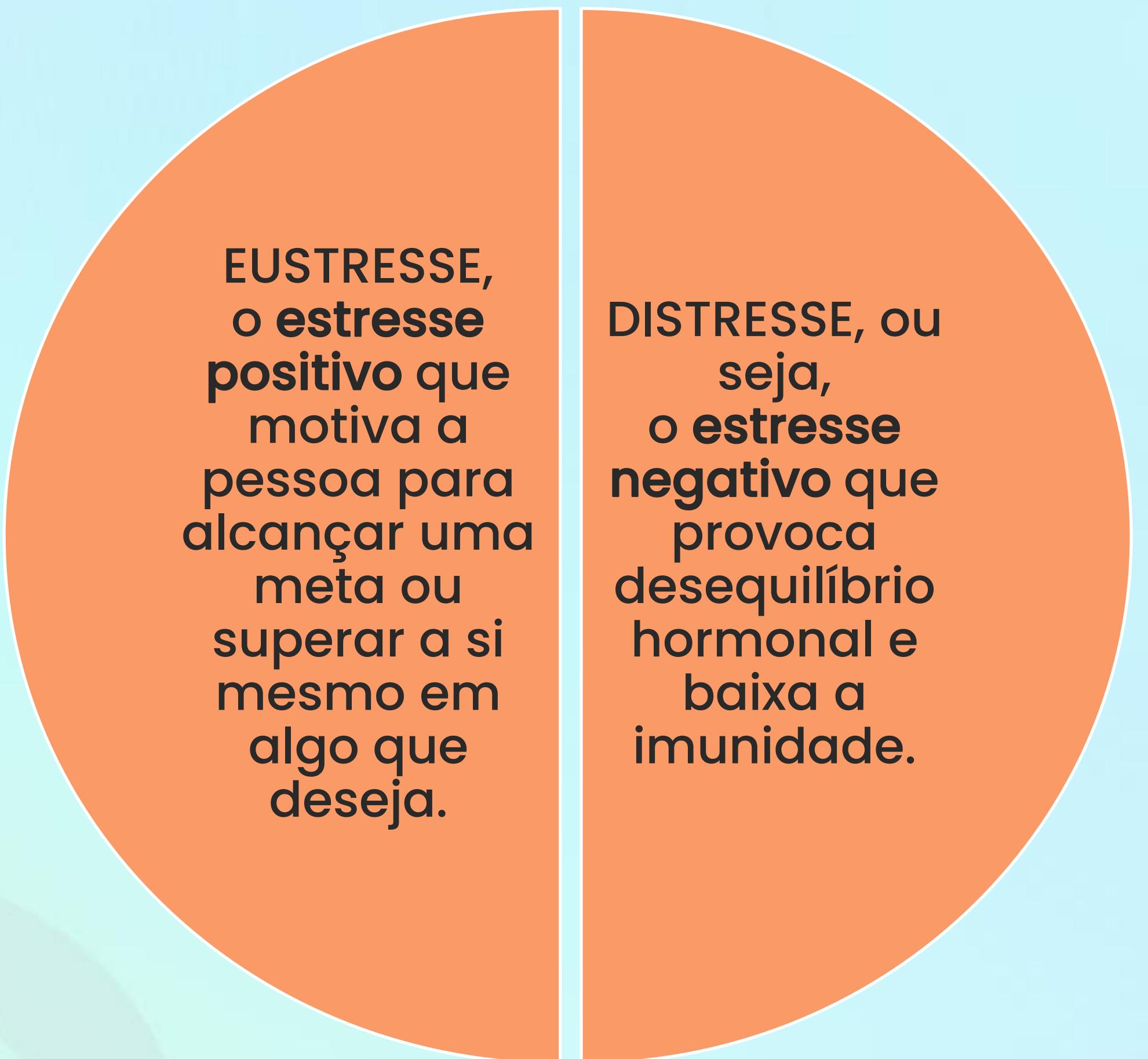
Conceito de Estresse: Tipos de Estresse:

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.

Brandão, 2022.

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

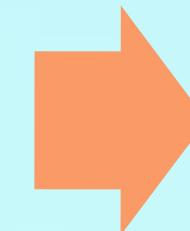
Perda do libido e queda de cabelo

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

