



# BURNOUT

Cartilha informativa



## Ficha técnica

Ministério da Educação

Universidade Federal do Ceará

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

Coordenadoria de Qualidade de Vida no Trabalho

REITOR Custódio Luís Silva de Almeida

PRÓ-REITORA Marilene Feitosa Soares

PRÓ-REITOR ADJUNTO Marlon Bruno Matos Paiva

CONTEÚDO Angelina Vasconcelos Maia

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO Natália Alencar Figueiredo

REVISÃO DE LÍNGUA PORTUGUESA Angelina Vasconcelos Maia e  
Natália Alencar Figueiredo

# Ficha Catalográfica

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Biblioteca de Ciências Humanas  
Bibliotecária: Michele Maia Mendonça Marinho (CRB-3/1071)

B966

Burnout: cartilha informativa / Conteúdo: Angelina Vasconcelos Maia; Projeto gráfico e diagramação: Natália Alencar Figueiredo. – Fortaleza: PROGEP/UFC, 2023.

22 p. : il. color.

Cartilha do Programa Saúde e Bem-Estar no Trabalho da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas da Universidade Federal do Ceará.

I. Estresse ocupacional. 2. Trabalho - Aspectos psicológicos. 3. Burnout (Psicologia). 4. Administração do estresse. 5. Cultura organizacional. I. Maia, Angelina Vasconcelos. II. Figueiredo, Natália Alencar. III. Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas. IV. Universidade Federal do Ceará. V. Título.

CDD 158.72

**BURNOUT**

Cartilha Informativa



O trabalho não é apenas um meio de ganhar a vida.

**É MUITO MAIS QUE ISSO.**

É através dele que o ser humano tem a oportunidade de se expressar, buscar propósito, se realizar e contribuir para a sociedade.



E pensando que nem sempre o trabalho consegue ser fonte de prazer, apresentamos essa cartilha.

Ela tem por objetivo trazer esclarecimentos sobre a saúde do servidor, pois compreendendo que informar também é uma forma de prevenir, trazemos informações relevantes sobre a Síndrome de Burnout.

**NÃO PODEMOS NEGAR  
QUE EXISTEM OS RISCOS  
PSICOSSOCIAIS  
RELACIONADOS AO  
TRABALHO, OS QUAIS  
BUSCAMOS SEMPRE  
REDUZIR.**



## O QUE É?

A Síndrome de Burnout consiste em um estado físico e mental de profunda extenuação, que se desenvolve em decorrência de

**EXPOSIÇÃO  
SIGNIFICATIVA A  
SITUAÇÕES DE ALTA  
DEMANDA EMOCIONAL NO  
AMBIENTE DE TRABALHO.**



Também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, trata-se de um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais no ambiente de trabalho.

**DESTA FORMA,  
O TRABALHADOR  
PERDE O SENTIDO  
DE SUA RELAÇÃO  
COM O TRABALHO.**





## ATENÇÃO:

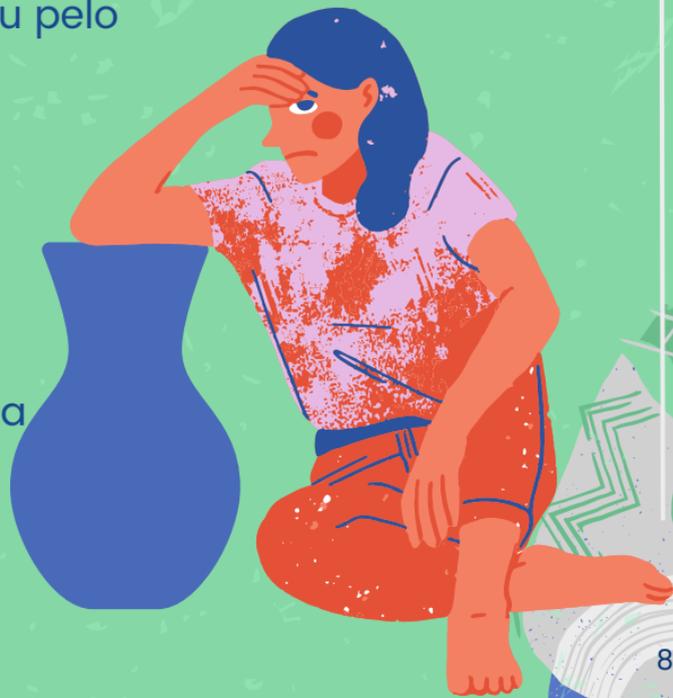
O trabalhador pode vivenciar um enorme desequilíbrio entre as demandas e a capacidade de enfrentá-las, por um determinado período de tempo, sem necessariamente apresentar consequências negativas para a sua saúde.

**PORÉM, COM O PASSAR DO TEMPO,  
PODEM CHEGAR  
OUTROS TIPOS DE ADOECIMENTO,  
SEJAM FÍSICOS OU MENTAIS.**



Um ambiente de trabalho no qual os profissionais tenham uma exposição prolongada a estressores emocionais e afetivos pode acarretar este adoecimento. Entretanto, Burnout não é causado somente pelo trabalho estressante ou pelo excesso de responsabilidades.

**HÁ OUTROS FATORES QUE INCLUEM O ESTILO DE VIDA DE CADA PESSOA E OS TRAÇOS DE PERSONALIDADE** (ou seja, como a pessoa se comporta quando não está trabalhando e a sua visão sobre o mundo).

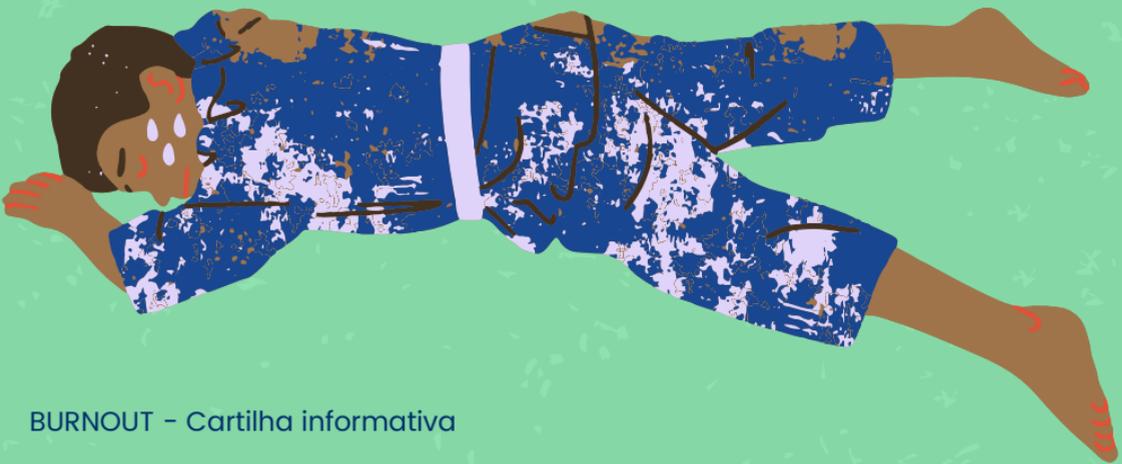


- \* Atuação em um ambiente desorganizado ou de grande pressão.
- \* Atividade monótona ou sem desafios cognitivos
- \* Trabalho com expectativas difusas, ou excessivamente demandante.
- \* Ausência de reconhecimento ou do mérito mesmo com tarefas bem executadas ou exitosas.
- \* Sensação de pouco ou nenhum controle sobre as atividades de trabalho.

# FATORES QUE INFLUENCIAM

Fatores relacionados ao estilo de vida:

- \* Trabalho excessivo, não deixando tempo para atividades sociais, relaxantes ou esportivas.
- \* Falta de suporte social (carência de suporte familiar, de amigos ou colegas).
- \* Aceitação de muitas responsabilidades no trabalho, seja por necessidade, seja por valores morais ou religiosos.



- \* Tendência ao perfeccionismo.
- \* Visão pessimista de si mesmo e do mundo: “isso não vai dar certo”.
- \* Necessidade de manter o controle e dificuldade em delegar tarefas e responsabilidades.
- \* Personalidade tipo A

(tendência a procurar metas não bem definidas ou altas; competitividade; desejo contínuo de reconhecimento e progresso; envolvimento com múltiplas funções; incapacidade de relaxamento; entonação emotiva e explosiva na conversação normal).



Baixa autoestima

Sentimentos de fracasso e insegurança

Dificuldade de concentração

**INSÔNIA**

Sentimentos de incompetência

Alterações repentinas de humor

**Sentimentos de derrota e desesperança**

**FADIGA**

Irritabilidade

Incapacidade para relaxar

Negatividade Constante

Alterações do apetite

**Isolamento**

Cansaço excessivo físico e mental

Sintomas físicos como:  
alteração dos batimentos cardíacos,  
problemas gastrointestinais,  
imunodeficiência,  
pressão alta, dores musculares,  
dor de cabeça frequente.



Normalmente, os sintomas surgem de forma branda, mas tendem a piorar com o passar dos dias. Por isso, às vezes tendemos a pensar ser passageiro.

**É FUNDAMENTAL BUSCAR APOIO  
PROFISSIONAL AO PERCEBER  
QUALQUER SINAL.**

Pode ser algo eventual, como pode ser o início da Síndrome de Burnout...



O diagnóstico se norteia pela Tríade de Maslach, que abrange os seguintes aspectos:

**Exaustão emocional**: diminuição de energia física e mental para o trabalho.

**Despersonalização**: a pessoa se afasta emocionalmente dos colegas de trabalho e do público com quem lida, podendo agir de forma insensível, hostil ou isolar-se.

**Falta/redução da realização pessoal**: frustração pessoal e profissional, desmotivação e sentimentos de incompetência. Com o tempo, pode levar a pessoa a desejar abandonar o trabalho.



O psiquiatra e o psicólogo são os profissionais de saúde indicados para identificar a Síndrome de Burnout e orientar o melhor tratamento, conforme cada caso.



O tratamento é feito basicamente com terapia, mas pode também ser necessário o uso de medicamentos, como ansiolíticos e/ou antidepressivos.

De acordo com o Ministério da Saúde, as melhores estratégias para prevenir o Burnout envolvem adoção dos seguintes comportamentos:

- ✿ Defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal;
- ✿ Participe de atividades de lazer com amigos e familiares;
- ✿ Faça atividades que “fujam” à rotina diária, como passear, ir a restaurante ou ao cinema;
- ✿ Evite o contato com pessoas “negativas”, especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros;



Converse com alguém de confiança sobre o que está sentindo; ✨

**FAÇA ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES;** ✨

Evite consumo de bebidas alcoólicas,  
tabaco ou outras drogas; ✨

Evite automedicação; ✨

Descanse adequadamente, durma pelo menos 8h diárias. ✨



Seja mais sociável.

Mantenha uma dieta saudável e pratique atividades físicas.

Pratique técnicas de relaxamento como ioga e meditação.

**Aprenda a se desconectar, nem que seja por alguns instantes.**

Saia de férias, se possível, e aproveite finais de semana e feriados.

Durma o suficiente.

Converse mais, divida suas alegrias e preocupações.

**Estabeleça limites, aprenda como e quando dizer não.**

Detenha-se ao horário do expediente para tratar de trabalho nas plataformas de comunicação.



Falar sobre o tema: saúde mental no trabalho não pode ser mais um tabu.

Treinar a liderança: diretores, coordenadores e demais gestores precisam estar preparados para identificar como está a saúde de seus colaboradores e como agir através de uma liderança assertiva e comunicativa.

Implementar uma cultura saudável: um ambiente de trabalho que não normalize o “estresse”, nem determine metas impossíveis. Um ambiente de trabalho acolhedor e que não culpabilize ou questione o adoecimento de seus trabalhadores.



Favorecer um ambiente com segurança psicológica, no qual o trabalhador tenha confiança para interagir, aprender, se expressar e pertencer.

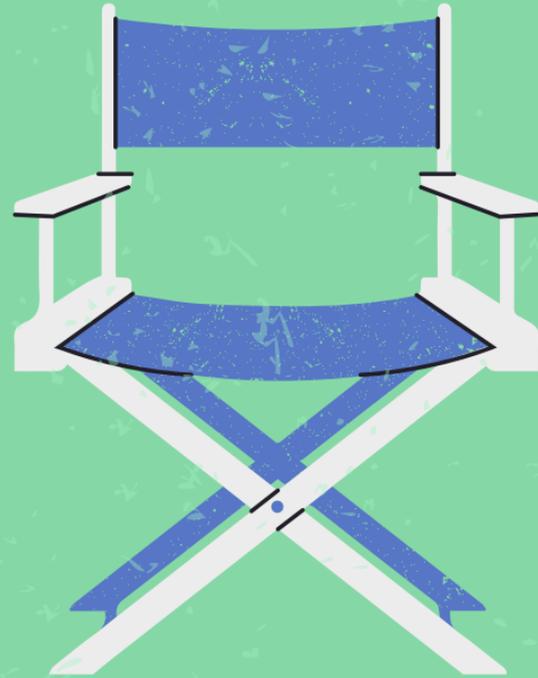
Proporcionar tempo para relaxamento e práticas semelhantes: meditação, ioga, massoterapia, ginástica laboral auxiliam no alívio dos sintomas do Burnout, da ansiedade e do estresse no trabalho.

Realizar mapeamento dos processos de trabalho, evitando o retrabalho.

**VALORIZAR O CONHECIMENTO DO TRABALHADOR NAS TOMADAS DE DECISÃO.**



- \* Um Senhor Estagiário (2015)
- \* O Diabo veste Prada (2006)
- \* Amor sem Escalas (2009)
- \* Sully: o Herói do Rio Hudson (2016)



ALENCAR, B. et al. Compreendendo o adoecimento mental pelo esgotamento profissional da Síndrome de Burnout: uma revisão integrativa. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.5, n.1, p. 2642-2658 jan./fev. 2022

MENDANHA, M; BERNARDES, P; SHIOZAWA, P. Desvendando o Burn-out: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional. São Paulo: Ltr. 2018

[Síndrome de Burnout – Ministério da Saúde \(www.gov.br\)](http://www.gov.br)