



QUEIMA TOTAL

PREVENINDO A SÍNDROME DE BOURNOUT

SÍNDROME DE BURNOUT

Vamos falar sobre?

- Quais são os sintomas?
- O que é?
- O tripé?
- Como prevenir?

SINTOMAS

1. Cansaço excessivo, físico e mental;
2. Dor de cabeça frequente;
3. Alterações no apetite;
4. Insônia;
5. Dificuldades de concentração;
6. Sentimentos de fracasso e insegurança;
7. Negatividade constante;
8. Sentimentos de derrota e desesperança;
9. Sentimentos de incompetência;
10. Alterações repentinas de humor;
11. Isolamento;
12. Fadiga.
13. Pressão alta.
14. Dores musculares.
15. Problemas gastrointestinais.
16. Alteração nos batimentos cardíacos.

DE ACORDO COM A CID-11, BURNOUT É:

- “ **Uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso.**” É caracterizada por três dimensões:
- Sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia;
- Aumento do distanciamento mental do próprio trabalho ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao próprio trabalho;
- Redução da eficácia profissional.

O TRIPÉ DA SÍNDROME DE BURNOUT É:



EXAUSTÃO

Sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia

- Reconheça e aceite
- Estabeleça limites: defina limites claros entre (e no) trabalho e vida pessoal.
- Pratique o autocuidado (atividade física)
- Aprenda a dizer não (livro essencialismo) e pratique a gestão do tempo
- Aprenda técnicas de relaxamento (mindfulness, técnicas de respiração)
- Busque atividades de lazer
- Converse com o empregador

DESPERSONALIZAÇÃO

Aumento do distanciamento mental do próprio trabalho ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao próprio trabalho

- Identifique os gatilhos
- Comunicação
- Estabeleça conexões (fortalecer relacionamentos saudáveis com os colegas)
- Envolvimento positivo (concentre-se em aspectos do trabalho que ainda tenha significado e seja gratificante e evite focar nos aspectos negativos)

REALIZAÇÃO

Redução da realização profissional

01. Autoavaliação e reflexão: reserve um tempo para refletir sobre sua carreira e sua situação profissional. Pergunte-se o que inicialmente o motivou a entrar na profissão e o que você costumava encontrar significativo e gratificante no seu trabalho.

REALIZAÇÃO

Redução da realização profissional

02. Estabeleças metas pequenas: defina metas alcançáveis e específicas para si mesmo. Isso pode ajudar a criar um senso de progresso e realização, mesmo em meio a desafios maiores.

REALIZAÇÃO

Redução da realização profissional

03. Celebre as suas conquistas: reconheça as suas realizações, não importa o quão pequenas pareçam e não importa se ninguém na empresa reconhece-las também.

REALIZAÇÃO

Redução da realização profissional

04. Reconecte-se com propósito: lembre o propósito subjacente do seu trabalho. Tente encontrar maneiras de se conectar novamente a esse propósito e entender como o que você faz contribui para um bem maior.

REALIZAÇÃO

“Não é, por conseguinte, um determinado tipo de profissão o que oferece ao homem a possibilidade de atingir a plenitude. Neste sentido, pode-se dizer que nenhuma profissão faz o homem feliz. A profissão, em si, não é ainda suficiente para tornar o homem insubstituível; o que a profissão faz é simplesmente dar-lhe a oportunidade para vir a sê-lo.” (Viktor Frankl)

OBRIGADO!



Othon Junior
Psicólogo Clínico

[Siga @othonjunior no instagram](#)