

## Desânimo geral no trabalho – Síndrome de Burnout

Quando a vida profissional torna-se um fardo muito pesado para carregar, e a saúde é seriamente comprometida, é preciso reavaliar o que anda errado. Mais do que cansaço, isso pode ser sinal da síndrome de Burnout.

### Mal dos perfeccionistas

Apesar da associação do distúrbio com o perfil de trabalhadores já mencionados, ele pode afetar de executivos a donas de casa. Em comum, os candidatos à síndrome apresentam uma personalidade com maior risco para desenvolver [Burnout](#). Ou seja, são pessoas excessivamente críticas, muito exigentes consigo mesmas e com os outros e que têm maior dificuldade para lidar com situações difíceis. Alexandrina descreve o perfil mais usual de vítima: “A pessoa é carreirista, ambiciosa e quer ‘reinar no inferno’, se excedendo nas horas de trabalho e imaginando-se insubstituível”, explica a psicóloga Alexandrina Meleiro.

A especialista Ana Maria também destaca algumas das características individuais que podem incentivar o estabelecimento da síndrome: idealismo elevado, excesso de dedicação, alta motivação, [perfeccionismo](#), rigidez. “Em geral, são indivíduos que gostam e se envolvem com o que fazem, não medindo esforços para atingir seus próprios objetivos e os da instituição em que atuam. De certa forma, é tudo o que as organizações esperam de um bom profissional”, conclui. A psicóloga Alexandrina Meleiro concorda. Para ela, os ambientes corporativos estimulam, de alguma maneira, esse tipo de comportamento entre os profissionais, criando condições que podem predispor ao adoecimento e, na seqüência direta, em licenças médicas e eventuais afastamentos por longos períodos.

Curiosamente, o inverso da medalha também predispõe ao [Burnout](#), no caso daqueles funcionários pouco motivados em um ambiente extremamente competitivo, mal-remunerados ou vítimas de assédio moral — quando podem ser alvo de chacotas dos colegas ou perseguição de um superior hierárquico.

Na realidade, o ritmo acelerado e as tensões no trabalho existentes atualmente, por si só, não desencadeiam a síndrome. O desgaste com rotinas extenuantes, horas extras e cobranças de chefias constituem quase a regra quando o assunto é trabalho, mas resultam simplesmente no desejo de que o fim de semana e as férias cheguem mais rápido.

De acordo com a psicóloga Ana Maria Benevides-Pereira, que integra o Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Estresse e Burnout (Gepeb), da Universidade Estadual de Maringá, no Paraná, o ambiente de trabalho e as condições organizacionais são fundamentais para que a síndrome se desenvolva, mas a sua manifestação depende muito mais da reação individual de cada pessoa frente aos problemas que surgem no ambiente e na rotina profissional.

### Fique atento se você convive com estes fatores

- Disfunção de papel: conflito, ambigüidade e sobrecarga de trabalho.
- Problemas de desenvolvimento na carreira: impossibilidade de promoção, insegurança.
- Clima organizacional negativo, falta de participação nas decisões, falta de autonomia, falta de apoio por parte da direção.
- Condições de risco no trabalho.
- Baixo nível salarial.
- Ambiente excessivamente competitivo.

- Assédio moral no trabalho.
- Rápidas e complexas inovações tecnológicas, obrigando constante aprimoramento profissional por meio de cursos, palestras, workshops, etc.

## **AS 5 FASES DA SÍNDROME**

- 1. IDEALIZAÇÃO:** acredita que vai mudar tudo, que fará um trabalho impecável. É a fase inicial na qual o indivíduo demonstra enorme empenho.
- 2. FRUSTRAÇÃO:** depara-se com as restrições de pessoas e do local de trabalho, em face das mudanças que imaginava promover.
- 3. INDIFERENÇA:** passa a executar as tarefas mecanicamente e torna-se gradualmente frio e muito crítico, falando mal da empresa e dos colegas.
- 4. ADOECIMENTO:** aparecem sintomas psicossomáticos (ansiedade, depressão) e distúrbios físicos, determinando muitas vezes o afastamento.
- 5. RESSURGIMENTO:** os estudos mostram que 30% dos pacientes conseguem transformar o próprio trabalho, outros 30% adoecem e são afastados definitivamente, enquanto os demais mudam de ramo.

## **APRENDA A RECONHECER OS SINAIS**

**SINTOMAS EMOCIONAIS/SINTOMAS EMOCIONAIS:** avaliação negativa do desempenho profissional, esgotamento, fracasso, impotência, baixa auto-estima.

**MANIFESTAÇÕES FÍSICAS OU TRANSTORNOS PSICOSSOMÁTICOS:** fadiga crônica, dores de cabeça, insônia, úlceras digestivas, hipertensão arterial, taquicardia, arritmias, perda de peso, dores musculares e de coluna, alergias, lapsos de memória.

**ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS:** maior consumo de café, álcool e remédios, faltas no trabalho, baixo rendimento pessoal, cinismo, impaciência, sentimento de onipotência e também de impotência, incapacidade de concentração, depressão, baixa tolerância à frustração, ímpeto de abandonar o trabalho, comportamento paranóico (tentativa de suicídio) e/ou agressividade.

## **VIRADA DE MESA**

A sensação de inadequação na empresa e o sofrimento psíquico intenso desembocam geralmente nos sintomas físicos, quando não dá mais para disfarçar a insatisfação, porque ela afetou a saúde. O tratamento é essencialmente psicoterapêutico, segundo a psicóloga Ana Benevides- Pereira. Mas, em alguns casos, de acordo com ela, pode-se lançar mão de medicamentos como os ansiolíticos para atenuar a ansiedade e a tensão. “No processo psicoterapêutico, além do enfoque individual para o alívio das dificuldades sentidas, é necessário a reflexão e um redimensionamento das atitudes relativas à atividade profissional”, afirma.

## **PERFIL DE UMA VÍTIMA EM POTENCIAL:**

Pessoas excessivamente **críticas e muito exigentes** têm maior dificuldade para lidar com situações difíceis

### **ELAS TÊM:**

- \* **SENTIMENTO DE ALTRUIZMO E IDEALISMO EXAGERADO**
- \* **AUTOCRÍTICA DEMASIADA / PERFECCIONISMO**
- \* **DIFICULDADE EM LIDAR COM SITUAÇÕES AMBÍGUAS**