

Qual é o tratamento?

Psicoterapia;
Intervenção médica, em alguns casos; e
Principalmente, mudanças nas condições e
processos de trabalho.

O maior objetivo do tratamento para burnout é quebrar o círculo vicioso de sobrecarga ou excesso de trabalho e frustração, que leva a mais trabalho para compensar essa frustração.

SUGESTÕES PARA CUIDAR BEM DA SAÚDE MENTAL

- Conviver em ambientes de trabalho saudáveis;
- Cultivar a tolerância e aceitação das pessoas;
- Vivenciar momentos de lazer e prazer;
- Evitar situações constantes de stress;
- Investir na formação pessoal e profissional;
- Trabalhar de forma integrada com outros profissionais;
- Participar da luta pela melhoria das condições de trabalho e valorização profissional.

ONDE PROCURAR AJUDA?

- Unidade Básica de Saúde
- Estratégia Saúde da Família
- Pronto Socorro e Rede hospitalar
- Centro de Atenção Psicossocial
- Centro de Referência em Saúde do Trabalhador

NOTIFICAÇÃO OBRIGATÓRIA

Os casos de Transtorno Mental Relacionado ao trabalho devem ser notificados:

- Ao SUS, na Ficha de Notificação do SINAN (Sistema de Informação de Agravos de Notificação);
- À Previdência Social, por meio da CAT (Comunicação de Acidente de Trabalho), se for trabalhador de carteira assinada.

VIGILÂNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR - VISAT

CENTRO DE REFERÊNCIA ESTADUAL EM SAÚDE DO TRABALHADOR - CEREST

Tv. Timbiras, 1827 - Edifício Alliance
Batista Campos - Belém (PA)
(entre Serzedêlo Corrêa e Dr. Moraes)

DEPARTAMENTO DE VIGILÂNCIA
EM SAÚDE AMBIENTAL
E SAÚDE DO TRABALHADOR

SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



www.saude.pa.gov.br

[f](#) [i](#) [t](#) [v](#) /sespapara

SECRETARIA DE
SAÚDE PÚBLICA



BURN OUT

Quando o trabalho adoce



OUVIDORIA
SESPA

(91) 3212-5000

ouvidoria@sessa.pa.gov.br

ACCESSE



O QUE É A SÍNDROME DE BURNOUT

É um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico e mental, em consequência de um trabalho desgastante..

↘ Em português, se refere a algo como “perder o fogo” ou “perder a energia”.

Os profissionais mais suscetíveis à síndrome são os de serviços assistenciais que trabalham diretamente em contato com outras pessoas, muitas vezes cuidando delas, como no caso dos médicos, enfermeiros e professores.

BURNOUT ENVOLVE

EXAUSTÃO EMOCIONAL

Sentimento de sobrecarga e desgaste emocional.

DESPERSONALIZAÇÃO

Sentimentos negativos em relação ao próximo e às atitudes de ironia e cinismo com o outro ou frieza.

FALTA DE REALIZAÇÃO PESSOAL

Está relacionada com os sentimentos de inadequação pessoal e profissional ao trabalho.

QUAIS PODEM SER AS CAUSAS?

Os fatores que desencadeiam a Síndrome de Burnout vão desde a realização de tarefas exaustivas até relações interpessoais abusivas.

CAUSAS MAIS COMUNS

Ambientes de cobrança excessiva
Alta carga de volume de trabalho, com longas jornadas
Contato excessivo com o público
Remuneração insuficiente
Conflito com colegas de trabalho e chefias
Pouco repouso
Falta de controle

SINTOMAS EMOCIONAIS

- ↘ Exaustão emocional
 - ↘ Ansiedade
 - ↘ Desânimo acentuado
- ↘ Dificuldade de sentir prazer
- ↘ Dificuldade de raciocinar
 - ↘ Irritabilidade
 - ↘ Preocupação
 - ↘ Alterações do sono
- ↘ Sentimentos de incapacidade ou inferioridade
- ↘ Falta de motivação e criatividade

SINTOMAS FÍSICOS

Dor de cabeça, enxaqueca, transpiração, fadiga, pressão alta, alteração nos batimentos cardíacos, dores musculares, problemas gastrointestinais, entre outros.

EVOLUÇÃO DO QUADRO

Com a evolução do quadro, podem surgir transtornos mentais como DEPRESSÃO, além de doenças físicas.

