



@alunoscontraacorona

# BURNOUT

em profissionais de saúde



# O que é "SÍNDROME DE BURNOUT(SB)?"

ou Esgotamento Profissional



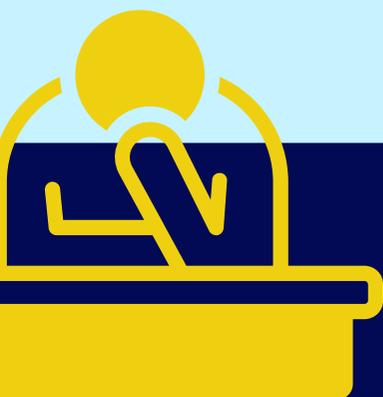
É uma síndrome psicossocial causada por ESTRESSE CRÔNICO vivenciado pelo trabalhador.

É caracterizada principalmente por:

EXAUSTÃO EMOCIONAL (depleção da energia emocional pela demanda excessiva de trabalho);



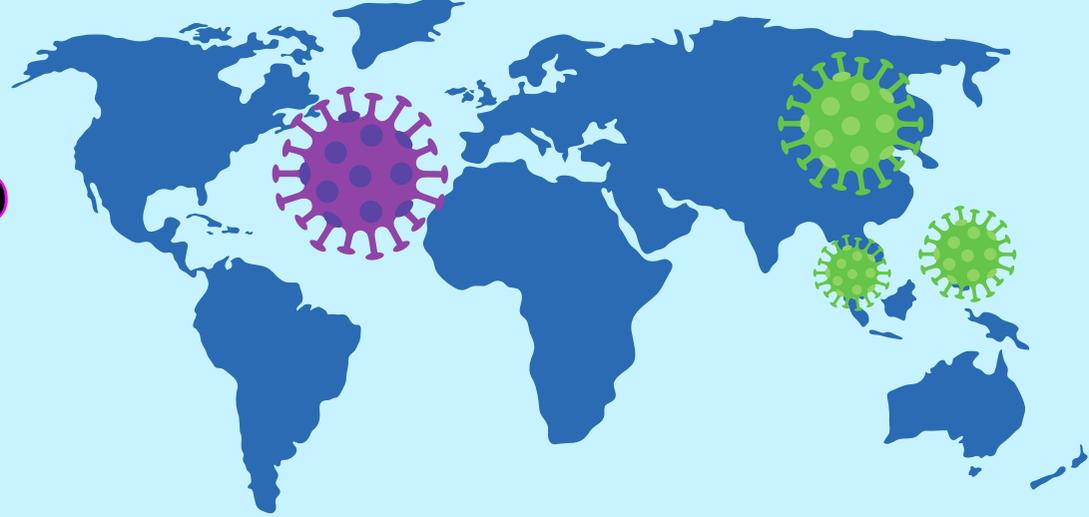
DESPERSONALIZAÇÃO (senso de distância pessoal tanto dos pacientes como do trabalho);



E pela BAIXA REALIZAÇÃO NO TRABALHO (sensação de baixa autoestima e eficácia no trabalho).



# Quais são as **CAUSAS?**



As condições de estresse geradas pela pandemia aumentaram a incidência desse distúrbio.

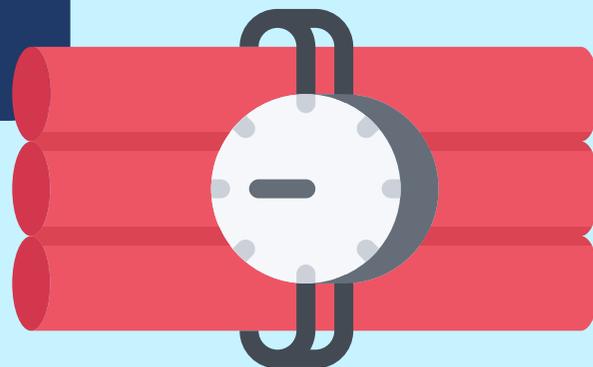
Mas é importante ressaltar que

A sua prevalência entre profissionais da saúde já era elevada antes da COVID-19,

porque



Esses profissionais lidam diariamente com intensas emoções, cargas excessivas de trabalho e situações estressantes.



Quais são as

# CONSEQUÊNCIAS?



As consequências da SB nos profissionais de saúde são GRAVES e incluem queixas psicossomáticas, mudanças comportamentais, abuso de álcool, uso de drogas, depressão e ideação suicida.



Além de afetar intensamente a **qualidade de vida** desses profissionais:

1

Causa um impacto negativo na conduta dos pacientes, pois gera pior rendimento no trabalho, maior quantidade de erros cometidos pelos profissionais da saúde;

2

Falta de integração entre os membros da equipe de trabalho.

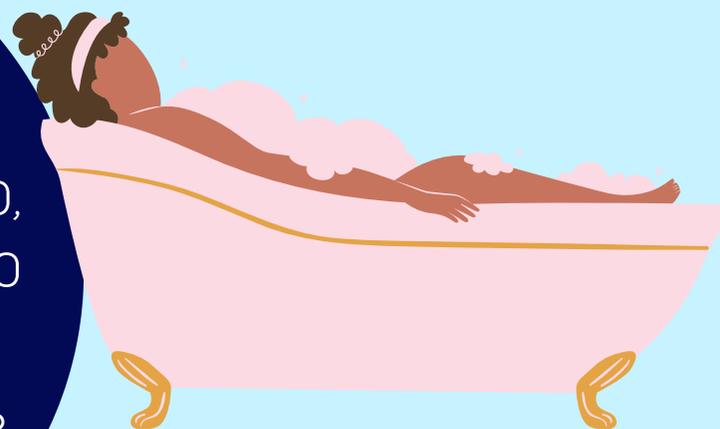


# E quanto à **PREVENÇÃO?**

Devem ser realizadas intervenções a fim de diminuir os níveis de *estresse ocupacional*



As intervenções individuais incluem práticas de autocuidado, como garantir descanso adequado e equilíbrio entre trabalho e outras dimensões da vida.



As intervenções no ambiente de trabalho podem ser exemplificadas por reestruturação de tarefas e diminuição da carga horária de trabalho.

Outras estratégias para a prevenção da síndrome de Burnout incluem os grupos de suporte, terapia cognitiva-comportamental e programas voltados para a diminuição do estresse.



# REFERÊNCIAS



Perniciotti, Patrícia et al . Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. Rev. SBPH, São Paulo , v. 23, n. 1, p. 35-52, jun. 2020 .

Silva, Salvyana Carla Palmeira Sarmiento et al . A síndrome de burnout em profissionais da Rede de Atenção Primária à Saúde de Aracaju, Brasil. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro , v. 20, n. 10, p. 3011-3020, out. 2015 .  
Silveira, ALP et al. Síndrome de Burnout: consequências e implicações de uma realidade cada vez mais prevalente na vida dos profissionais de saúde. Rev Bras Med Trab. 2016;14(3):275-84.



@alunoscontraocorona