



ANTI BURNOUT

GUIA

para colaboradores

SUMÁRIO

<u>Introdução</u>	<u>2</u>
<u>O que é Burnout</u>	<u>3</u>
<u>O CID e o Burnout</u>	<u>8</u>
<u>Sintomas</u>	<u>10</u>
<u>Escala de Estresse</u>	<u>11</u>
<u>Orientações para colaboradores</u>	<u>14</u>



INTRODUÇÃO

No Brasil, a jornada de trabalho padrão é de 44 horas semanais, o que equivale a cerca de 176 horas mensais. Esse tempo significativo no ambiente de trabalho pode impactar diretamente a saúde mental dos colaboradores. Jeffrey Pfeffer, no livro "Morrendo por um Salário", alerta sobre os perigos de ambientes de trabalho tóxicos e a negligência com a saúde mental dos funcionários. Ele aponta que práticas de gestão desumanas e a falta de suporte emocional não apenas afetam o bem-estar dos colaboradores, mas também prejudicam a produtividade e aumentam a rotatividade.

Um estudo da OMS e da OIT mostrou que transtornos mentais, como depressão e ansiedade, resultam em grandes perdas de produtividade e altos custos globais. Investir na saúde mental dos funcionários pode melhorar a produtividade, reduzir a rotatividade e aumentar a satisfação. Empresas que priorizam a saúde mental criam ambientes de trabalho mais positivos e têm maior sucesso.



O QUE É BURNOUT

O conceito de burnout foi introduzido pelo psicólogo Herbert Freudenberger em 1974. Ele observou que trabalhadores de profissões de ajuda, como enfermeiros e assistentes sociais, apresentavam sinais de exaustão extrema, despersonalização e uma sensação reduzida de realização pessoal devido ao estresse contínuo e emocionalmente exigente, denominando isso como "burnout". No mesmo ano, ele publicou o artigo "Staff Burn-Out" detalhando suas observações.

Em 1981, a psicóloga Christina Maslach formalizou o conceito ao criar a Maslach Burnout Inventory (MBI), uma ferramenta que mede o esgotamento emocional, a despersonalização e a redução da realização pessoal, consolidando o entendimento do burnout. Com isso, o burnout começou a ser reconhecido academicamente e clinicamente.



O QUE É BURNOUT

A partir da década de 1980, o conceito foi ampliado para diversas profissões e contextos, levando a pesquisas sobre prevenção, intervenções e impacto na saúde mental e no desempenho no trabalho. Hoje, o burnout é visto como um problema sério de saúde mental, sendo discutido amplamente em saúde ocupacional e psicologia organizacional para identificar estresse crônico e promover o bem-estar dos trabalhadores.

O Burnout vai além da simples
exaustão;
ele revela a saúde geral
da sua organização.

Quando os colaboradores se
sentem

SOBRECARGADOS

não é apenas um sinal de
esforço excessivo, mas um alerta
de que a estrutura e a cultura da
empresa precisam ser revisadas.

O Burnout é considerado uma **doença do trabalho** porque resulta do estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi gerenciado de maneira adequada.



A Classificação Internacional de Doenças (CID-11) da Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o Burnout como uma **síndrome ocupacional**, caracterizada por três principais dimensões



1

Exaustão emocional

Sensação de estar constantemente cansado, sem energia e esgotado devido às demandas excessivas no trabalho.

2

Distanciamento mental

Sentimentos de negatividade, distanciamento ou cinismo em relação ao trabalho, incluindo atitudes impessoais ou desumanizadas em relação aos colegas ou à organização.

3

Diminuição da eficácia profissional

Sensação de incompetência e falta de realização no trabalho, o que afeta a produtividade e o desempenho.



O Burnout pode indicar um

DESALINHAMENTO

entre as expectativas dos colaboradores e a realidade do ambiente de trabalho, levando a uma sobrecarga emocional.



Sintomas

Cansaço mental e físico

Perda de apetite

Dores de cabeça e no corpo

Sentimentos de derrota, de fracasso e de insegurança

Dificuldade de concentração

irritabilidade e agressividade

Baixa autoestima

Isolamento social

insônia

Desânimo e apatia

Negatividade constante

Lapsos de memória



Escala de Estresse



Pensando no seu trabalho atual, com que frequência cada uma das seguintes afirmações descreve como você se sente?

As condições de trabalho são desagradáveis ou às vezes até inseguras.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Nunca Raramente Às vezes Frequentemente Muito frequentemente

Sinto que meu trabalho está afetando negativamente meu bem-estar físico ou emocional.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Nunca Raramente Às vezes Frequentemente Muito frequentemente

Tenho muito trabalho para fazer e/ou muitos prazos irracionais.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Nunca Raramente Às vezes Frequentemente Muito frequentemente

Sinto que as pressões do trabalho interferem na minha vida familiar ou pessoal.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Nunca Raramente Às vezes Frequentemente Muito frequentemente

Sinto que tenho controle ou influência inadequada sobre minhas tarefas de trabalho.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Nunca Raramente Às vezes Frequentemente Muito frequentemente



Recebo reconhecimento ou recompensas inadequadas por um bom desempenho.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Nunca Raramente Às vezes Frequentemente Muito frequentemente

Não consigo utilizar plenamente minhas habilidades e talentos no trabalho.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Nunca Raramente Às vezes Frequentemente Muito frequentemente

Tabela de pontos

Nunca	1 ponto
Raramente	2 pontos
Às vezes	3 pontos
Frequentemente	4 pontos
Muito frequentemente	5 pontos

Para calcular sua pontuação, some os números que você respondeu para todas as perguntas e veja a interpretação na próxima página.



Interpretando

15 pontos ou menos

Relaxado e relativamente calmo.
O estresse não é um grande problema.

Entre 16 e 20 pontos

Relativamente baixo. Lidar com isso deve ser fácil, mas você provavelmente tem um dia difícil de vez em quando.

Entre 21 e 25 pontos

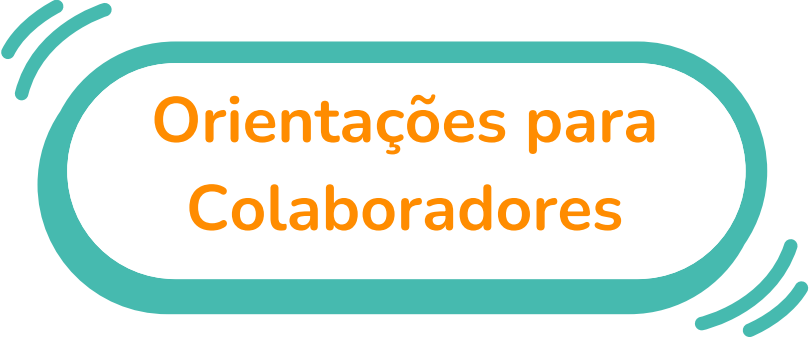
Estresse moderado. Algumas coisas sobre seu trabalho são provavelmente bastante estressantes, mas provavelmente não muito mais do que a maioria das pessoas experimenta e é capaz de lidar.

Entre 26 e 30 pontos

Severo. Você ainda pode ser capaz de lidar, mas a vida no trabalho pode ser às vezes miserável. Você pode estar no emprego errado, ou mesmo no emprego certo, mas na hora errada e pode se beneficiar de aconselhamento.

Entre 31 e 30 pontos

O nível de estresse é potencialmente perigoso. Você deve procurar ajuda profissional, especialmente se sentir que sua saúde está sendo afetada, ou pode precisar considerar uma mudança de emprego para um cargo diferente dentro da empresa ou para outra empresa.



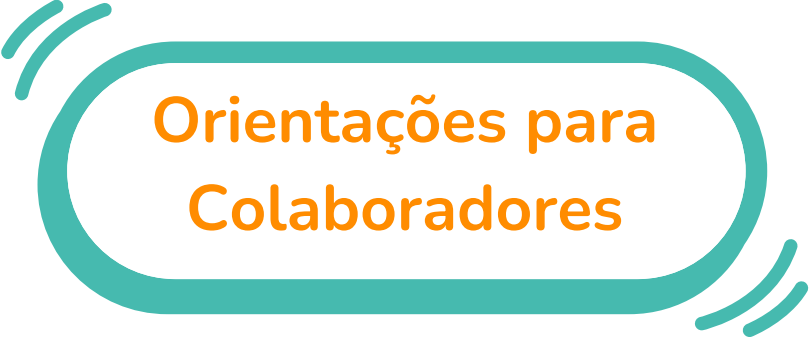
Orientações para Colaboradores

Ações imediatas

- Faça uma pausa breve: A cada hora, reserve 5 minutos para respirar profundamente, se afastar das telas e relaxar. Levante-se, mova-se um pouco e tente descontraír.
- Converse com alguém: Não guarde suas preocupações para si mesmo. Fale com um colega, amigo ou gestor sobre o que está passando para obter apoio e perspectivas.

Ações Permanentes

- Respeite seu horário de expediente: Estabeleça e mantenha seu horário de trabalho. Isso ajuda a equilibrar sua vida profissional e pessoal.
- Agende pausas regulares: Faça pausas planejadas durante o dia e respeite esses horários para manter sua produtividade e bem-estar.
- Defina um horário de desconexão: Determine um momento específico para encerrar seu trabalho e evite realizar tarefas relacionadas após esse horário.

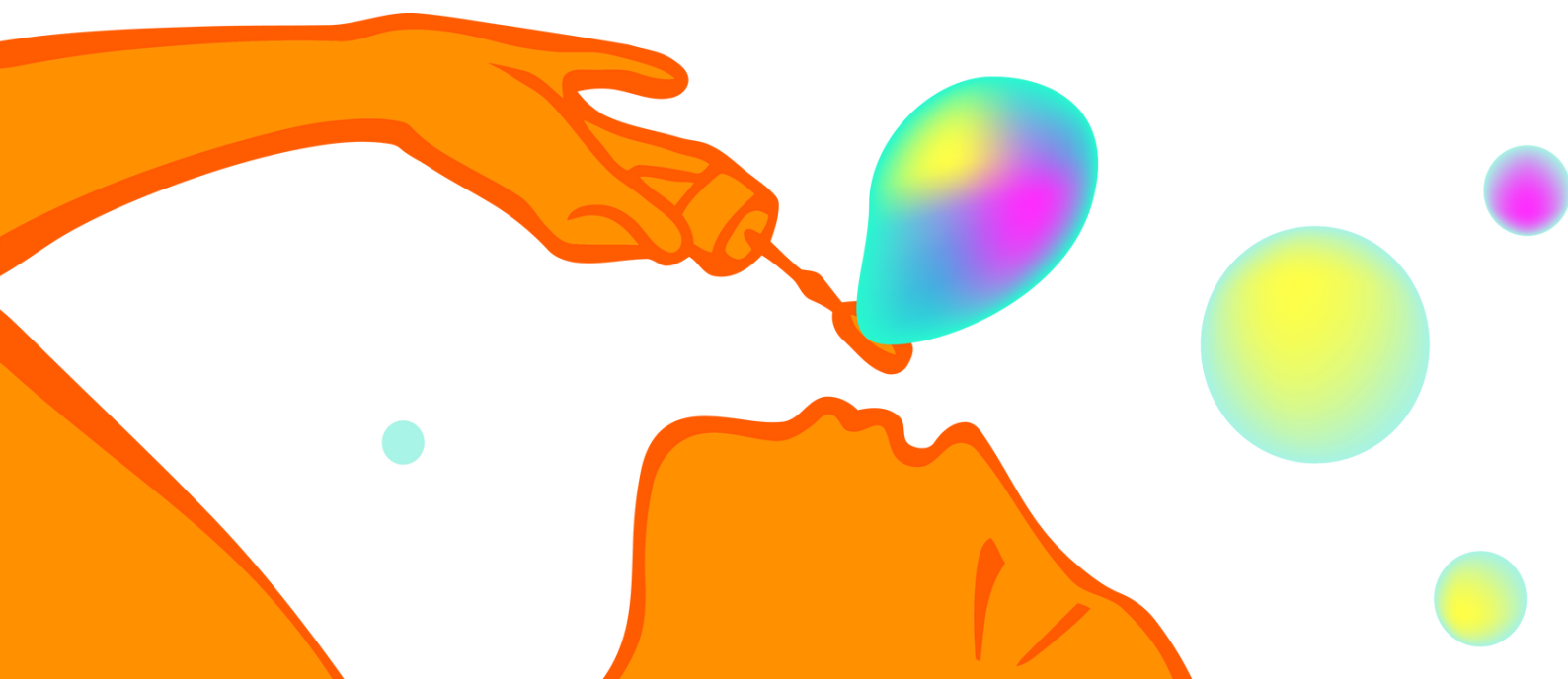


Orientações para Colaboradores

Ações Intermediárias

- Desconecte-se após o expediente: Reserve tempo para relaxar e recarregar suas energias fora do ambiente de trabalho.
- Estabeleça horários fixos para pausas: Mesmo que sejam curtas, faça das pausas uma prioridade para manter sua saúde mental e produtividade.
- Revise sua agenda: Analise suas tarefas para identificar o que pode ser adiado ou delegado, aliviando sua carga de trabalho.
- Implementar essas orientações ajudará a promover um ambiente de trabalho mais equilibrado e saudável.

Combater o burnout é
reconhecer que a
produtividade
sustentável
nasce de uma
mente em equilíbrio.





“O trabalho deveria
ser uma fonte de
realização e propósito,
não de doença e sofrimento”.

Jeffrey Pfeffer





O poder de descompressão
começa com uma conversa.

Não permita que o
isolamento agrave sua
carga.



Referências bibliográficas:

Associação Americana de Psiquiatria. (2014). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5. Artmed.

Organização Mundial da Saúde. (2019). Classificação Internacional de Doenças (CID-11). Organização Mundial da Saúde.

Pfeffer, J. (2018). Morrendo por um Salário: Como o Trabalho Está Nos Matando e o Que Podemos Fazer a Respeito. HarperCollins Brasil.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). O Burnout no Trabalho: Gerenciando o Estresse Ocupacional. Editora Gente.

Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). Burnout: Uma Perspectiva Multidimensional. Editora Artmed.

Organização Mundial da Saúde. (2019). Burn-out como fenômeno ocupacional: Classificação Internacional de Doenças. Organização Mundial da Saúde.

Seu **bem-estar** reflete
no seu trabalho.

Cuide de si mesmo
para poder cuidar
melhor do que faz.



<https://codigoemocional.org>



@codigoemocional



company/codigoemocional



+55 (61) 98510-3075