***Burnout*: síndrome do esgotamento profissional envolve sintomas físicos, mentais e emocionais**

*A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) avalia que 12 bilhões de dias de trabalho são perdidos em decorrência de depressão e ansiedade, o que gera uma perda em torno de US$ 1 trilhão à economia global*

**São Paulo, janeiro de 2024 –** Considerada como [doença relacionada ao trabalho](https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-gm/ms-n-1.999-de-27-de-novembro-de-2023-526629116) pelo Ministério da Saúde, desde 2022, a síndrome do esgotamento profissional, conhecida popularmente como ***Burnout***, afeta 30% dos trabalhadores brasileiros, segundo dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho ([Anamt](https://www.anamt.org.br/portal/)). Neste ranking, o Brasil perde apenas para o Japão, cujo índice fica em torno de 70%.

Em decorrência de sua origem, tanto o indivíduo quanto a empresa precisam estar atentos aos sintomas para que o tratamento correto seja realizado imediatamente, a fim de evitar que o distúrbio evolua para um transtorno. Identificar, analisar e reconhecer os sintomas precocemente e procurar ajuda de um profissional de saúde mental pode evitar, por exemplo, um diagnóstico importante de depressão.

“O Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional caracteriza-se por ser um distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso. É bastante interessante observarmos a intensidade e a frequência dos sintomas, para estabelecermos diagnósticos diferenciais” afirma a psicóloga credenciada Omint, Prof. Dra. Denise Pará Diniz, especialista em gerenciamento do estresse voltado à saúde e ao trabalho.

**Sinais de alerta**

Os sintomas são diversos e afetam as áreas: mental, física e social, visto que o ser humano é integrado em seus domínios de vida. Isso em tal escala que é capaz de impedir que o indivíduo consiga lidar com situações minimamente estressantes. De acordo com a Dra. Denise, as principais características do burnout são:

* cansaço excessivo, físico e mental;
* oscilações repentinas de humor;
* dificuldades de concentração;
* sentimentos de derrota e desesperança;
* sentimentos de fracasso e insegurança;
* negatividade constante;
* sentimentos de incompetência.
* mudanças comportamentais;
* irritabilidade
* dores difusas;
* insônia;
* isolamento;
* mudança no apetite;
* alterações na pressão ou batimentos cardíacos;
* problemas gastrointestinais;
* entre outros.

Embora muitas pessoas enfrentem rotinas estressantes, nem todas desenvolvem esse quadro exaustivo. Isso ocorre porque a forma como cada indivíduo percebe e lida com os desafios diários pode variar de acordo com fatores ambientais, genéticos, história de vida, percepção, significados, sistema de valores. Questões ambientais, como o suporte social disponível no trabalho e fora dele podem desempenhar um papel crucial na capacidade de enfrentar e lidar com o estresse.

Diante desses fatos, a psicóloga enfatiza que “a percepção individual e as estratégias de ações proativas para acolhimento, identificação, encaminhamento para um profissional de saúde mental e readaptação do colaborador ao trabalho, adotadas pelas organizações têm um papel fundamental na prevenção e no manejo desse esgotamento profissional” comenta.

**Importância organizacional no combate ao *burnout***

Apesar de a percepção individual do mundo influenciar no nível do estresse, a questão social também é relevante. Exatamente por isso que as empresas têm um papel importante no suporte aos seus funcionários. “O investimento em ações internas de promoção à saúde mental pode auxiliar a prevenir problemas reduzindo os índices de absenteísmo e presenteísmo e, também, criar um ambiente de trabalho positivo, que atrai e retém talentos”, explica a especialista.

“Além de uma estratégia ética, o desenvolvimento de um conjunto de ações empresariais atento aos colaboradores é inteligente para o sucesso a longo prazo da empresa, pois a tendência será de colaboradores que ao se sentirem acolhidos e com sua saúde priorizada, se tornem engajados, motivados, produtivos, aonde os resultados do ponto de vista individual e empresarial serão de excelência”, completa Denise.

Para se ter uma ideia de como o investimento na promoção à saúde nas empresas é importante, dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) avalia que 12 bilhões de dias de trabalho são perdidos em decorrência de depressão e ansiedade, o que gera uma perda em torno de 1 trilhão de dólares à economia global.

Para tanto, promover meios para o manejo da saúde e bem-estar fortalece ainda mais a cultura organizacional, combatendo uma rotina de pressão e/ou competição corporativa que podem desencadear em um burnout. A Omint, por exemplo, oferece [Programas de Saúde](https://www.omint.com.br/blog/programas-de-saude/) como o Pontual Mente, um serviço de acolhimento psicológico on-line para alívio de estresse, tensão e angústia de maneira pontual, com profissionais capacitados para atendê-los. Além dele, há outros que podem ser personalizados de acordo com cada demanda.