

ARTIGO

Esgotamento profissional

COLABORADOR

MARCELO
DUARTEopinio@hojeemdia.com.br

Quem nunca passou por um dia estressante no trabalho? O problema é quando isso vira uma rotina e a atividade profissional torna-se um tormento. O quadro de esgotamento profissional, batizado de Síndrome de

tremamente exigentes são os mais vulneráveis, em especial os que desenvolvem atividades nas quais são exigidas metas e alta produtividade.

A exagerada dedicação faz com que o empregado sinta-se consumido física e emocionalmente, desenvolvendo um com-

Burnout, tem se tornado cada vez mais comum. Segundo um levantamento feito pela International Stress Management Association, 70% da população brasileira economicamente ativa sofre com estresse ocupacional. Entre essas pessoas, três em cada dez são vítimas da Síndrome de Burnout.

Nas relações do trabalho, os transtornos mentais e comportamentais figuram entre as três maiores causas de afastamento profissional, de acordo com a Previdência Social.

Em inglês, "Burnout" significa combustão total, mas na Medicina, em especial na área do trabalho, o termo é usado para definir o conjunto físico e psicológico de desânimo extremo ligado ao trabalho, que vai além do estresse e pode desencadear até casos de suicídio. Diversas empresas preocupam-se em minimizar os riscos físicos de acidentes de trabalho, mas poucas delas mantêm o mesmo critério nas reduções dos agentes agressivos psicossociais.

O perfil psicológico de cada empregado é decisivo para desencadear ca-

as de estresse e comportamento agressivo e irritadiço. Os sintomas podem variar, indo desde o isolamento, dificuldade de concentração e perda de produtividade, até a fadiga crônica e baixa auto-estima.

A pouca autonomia no desempenho profissional, os conflitos no relacionamento com as chefias e/ou com os colegas podem agravar os quadros desses transtornos, mas também deve-se levar em conta os agentes externos, como os familiares e pessoais.

Fato é que não existe um ambiente profissional perfeito, mas a gestão das relações interpessoais e do clima organizacional podem minimizar os riscos de esgotamento. O que muitas empresas fazem para proporcionar um melhor ambiente de trabalho é oferecer atividades, como massagens, locais para videogames no intervalo do trabalho, ginástica labora. Não é a solução para evitar a Síndrome de Burnout, porém, podem reduzir significativamente a incidência de casos.

() Médico coordenador e sócio*

...
sos de Burnout. Funcioná-
rios perfeccionistas e ex-

...
*da Inova Medicina e Segurança
do Trabalho*



BRASIL

MUNDO