

Precisamos
falar sobre

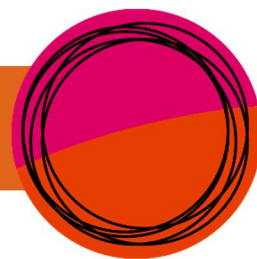
BURNOUT

mova

— QUALIDADE DE VIDA —

E - B O O K

#movase!



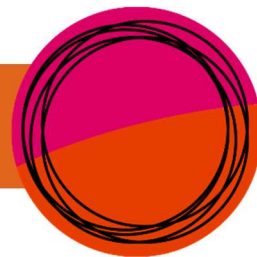
POR QUE PRECISAMOS FALAR SOBRE BURNOUT?

O que têm em comum o príncipe Harry, a cantora Rihanna, a atriz Angelina Joly e 30% dos trabalhadores brasileiros? Síndrome de Burnout.

O Burnout é um transtorno psíquico com sintomas parecidos com os do estresse e da ansiedade, com uma diferença: eles têm relação com nossa vida profissional.

O tema tem sido bastante debatido porque a Organização Mundial de Saúde o classificou agora como um fenômeno ocupacional, provocado pelo trabalho. **Em janeiro de 2022, a Síndrome de Burnout foi incluída pela OMS na 11 º Revisão da Classificação Internacional de Doenças**, ou na CID - 11, não como uma doença médica específica, como a depressão ou uma condição de saúde mental. Ela está agora enquadrada no capítulo "Fatores que influenciam o estado de saúde ou o contato com os serviços de saúde" ou seja, apanhado que engloba motivos pelos quais as pessoas entram em contato com serviços de saúde, mas que não são classificadas exatamente como doenças.

#movase!



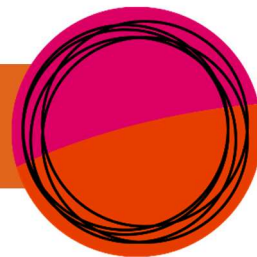
O QUE MUDA NA PRÁTICA?

O burnout, portanto, não é uma doença e não é um transtorno mental, mas é o resultado do esgotamento provocado pela **sobrecarga** de trabalho, de uma exposição contínua a situações de estresse no ambiente de atuação da pessoa. A OMS deixou claro que a síndrome não deve ser aplicada para descrever experiências em outras áreas da vida e que se refere especificamente a questões relacionadas ao contexto ocupacional.

Isso deixa mais evidente a **responsabilidade das empresas** em relação à saúde de seus colaboradores.

Além das questões de saúde e bem-estar relacionadas ao colaborador, o burnout representa também um fator de risco jurídico e financeiro para as empresas.

#movase!



O QUE, AFINAL, É SÍNDROME DE BURNOUT?

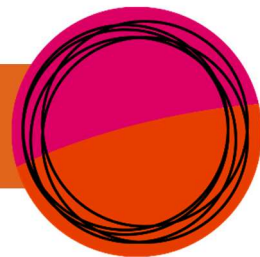
Associado a algo negativo, o estresse essencial em nossas vidas. É uma resposta adaptativa do organismo provocada por novidades, desafios ou ameaças. O estresse nos faz aumentar o desempenho. Só quando estamos estressados nos preparamos melhor. É o **estresse** que nos faz melhorar nossa performance.

Embora seja um mecanismo essencial para a manutenção da vida, ele pode se tornar patológico quando atinge nível de exaustão - a tal **Síndrome de Burnout**.

O burnout não nasceu ontem. Na verdade, ele foi descrito na década de 1970 quando um psicólogo americano chamado Herbert J. Freudenberger diagnosticou-se a si mesmo. Após abrir uma clínica gratuita em Nova York para atender pacientes pobres, ele e os colegas faziam jornadas de 15 horas. Ele percebeu que havia algo de errado quando todos começaram a ficar exaustos e apáticos.

“Os esgotados têm dores de cabeça e de estômago, dificuldade para dormir e falta de ar” descreveu ele em 1974, pela primeira vez esse problema de saúde relacionado às condições de trabalho.

#movase!



O QUE PROVOCA O BURNOUT?

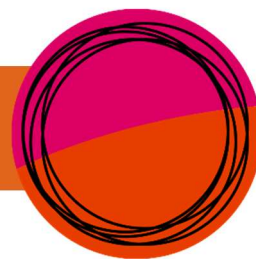
A Síndrome de Burnout ocorre quando as demandas do dia a dia, os estressores e nossas **recompensas e propósitos estão desalinhados**.

Há três sintomas:

- ✔ Perda de energia ou exaustão física e mental;
- ✔ Distanciamento emocional do trabalho, que é aquilo que ocorre quando, por exemplo, o chamam para um happy hour do trabalho e você não quer nem saber;
- ✔ Queda da eficácia profissional.

Classificado agora como uma **doença ocupacional**, um estresse crônico de trabalho que não foi administrado com sucesso, o burnout está portanto, **exclusivamente associado ao trabalho** isso significa que, na prática, as empresas precisam estar atentas à síndrome - e podem ter **implicações legais e trabalhistas** caso não contem com programas que contemplem a saúde mental.

#movase!



Ambientes Tóxicos



Têm carga excessiva de trabalho



Remuneração inadequada



Alta complexidade e hostilidade nos relacionamentos

Manifestações do Bournout



Queda de produtividade

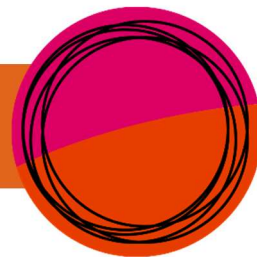


Estafa que não passa nem com férias



Cinismo e distanciamento emocional

#movase!



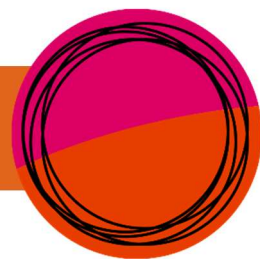
O QUE DIFERENCIA O BURNOUT DE OUTROS TRANSTORNOS MENTAIS?

Para **diagnosticar** o burnout, o especialista deve afastar transtornos de ansiedade (como ansiedade generalizada e pânico), de humor (depressão) e de adaptação (provocados pela dificuldade de se adaptar a uma nova realidade, seja por doença, desemprego ou morte de alguém).

De acordo com a OMS, no Brasil 11,5 milhões de pessoas têm depressão - até 2030, essa será a doença mais comum por aqui. Na pandemia, o quadro foi agravado. Pesquisa da Fundação Oswaldo Cruz que analisou o impacto dela na saúde mental de trabalhadores essenciais revelou que sintomas de ansiedade e depressão afetaram 47,3% deles.

Mais da metade sofre, ao mesmo tempo, de ansiedade e depressão. O burnout também vem crescendo: segundo a Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamat), cerca de 20 mil brasileiros pedem afastamento médico por ano por doenças mentais relacionadas ao trabalho.

#movase!



É comum as pessoas confundirem depressão e ansiedade com burnout.

O burnout é fruto do estresse crônico no ambiente de trabalho, que está ligado a quatro pontos: demanda, recompensa financeira, recompensa emocional e propósito. A pessoa que tem burnout está com o resto da via em ordem, mas no trabalho o negócio azeda.

AS PRINCIPAIS CAUSAS



Demandas em excesso no trabalho



Falta de suporte de gerentes

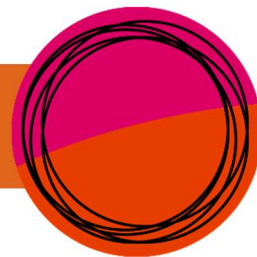


Ausência de recompensas



Inexistência de políticas de saúde mental

#movase!



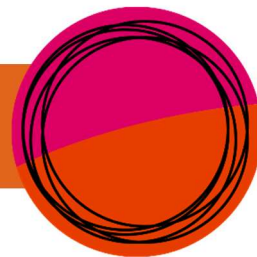
A RESPONSABILIDADE DAS EMPRESAS

Com o avanço nas pesquisas sobre a Síndrome de Burnout, ela passa a ser um fenômeno **relacionado ao trabalho – e não ao trabalhador.**

Na prática, isso evidencia a responsabilidade das empresas sobre a saúde de seus colaboradores. Quando pensamos em burnout, estamos obrigatoriamente falando de uma síndrome desencadeada ou agravada pelo **ambiente de trabalho** e pelos acontecimentos na vida profissional. Portanto, cabe as empresas criarem estratégias de prevenção, mapeamento e acolhimento para o cuidado com a saúde mental de seus colaboradores.

O burnout é uma oportunidade para endereçarmos aquelas **empresas doentes** e que adoecem as pessoas. No entanto, nem sempre a culpa é da organização - pode ocorrer uma inadaptação do trabalhador ao ambiente. Mas a empresa deve evitar que ela seja geradora da condição de prejuízo de saúde mental. O escritório, no entanto, teria que fornecer as condições mínimas para fazer a parte. Não se pode tirar a pessoa da equação.

#movase!



COMO OLHAR PARA A SAÚDE MENTAL?

A única forma de as organizações cuidarem para que o burnout não aconteça com seus funcionários, o que pode trazer implicações legais e financeiras, é olhar para a **saúde mental das equipes**. Essa questão deve estar atrelada a estratégia da empresa.

É importante oferecer programas de wellness, saúde, atividade física e terapia, claro. Mas isso só funciona quando está **alinhado com a estratégia**.

É preciso que a empresa trate do tema de uma maneira responsável, que capacite lideranças que isso tudo esteja conectado à alta gestão. Esse é o papel da empresa. Ela deve partilhar dessa cultura, desse mindset de que saúde mental não é fraqueza, de que a gente pode falar sobre isso e de que existem estratégias para a promoção de saúde.

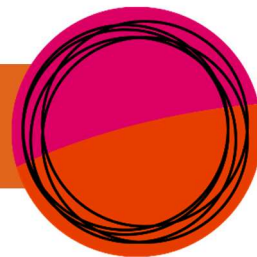
A companhia deve ainda esclarecer que parte do resolução do problema pode ser profissional, e para isso, pode, por exemplo, diminuir a carga de trabalho ou pressão sobre o colaborador.

#move! 

Mas, se não for esse o caso, a **saúde Ocupacional** deve assumir as rédeas da situação. Quando isso acontece, tudo muda!

As ações da empresa podem gerar saúde, felicidade e qualidade de vida a nível individual, mas também possibilitam uma melhora no clima organizacional, que pode ser refletida em melhor produtividade, integração entre equipes e resultados positivos para todos.

#movase!



COMO CRIAR UM AMBIENTE " BURNOUT FREE "

Ambientes extremamente competitivos de muita pressão por resultados são locais mais propícios a provocar burnout nos colaboradores. Mas a síndrome pode acontecer em qualquer outro local.

Precisamos lembrar que o burnout também pode aparecer em cenários em que o profissional não se sente preparado para a ocupação que exerce ou onde **lideranças despreparadas** criam um cenário de estresse e tensão intensos.

Outras situações podem impactar também a saúde mental do colaborador como viagens de trabalho excessivas, reestruturações nas empresas, crises económicas, etc.

O clima do ambiente de trabalho é essencial não apenas para prevenir o surgimento do burnout, mas também para possibilitar que eventuais casos sejam identificados e encaminhados precocemente para a área de Recursos Humanos ou de Saúde Ocupacional .



#movase!

BENEFÍCIOS CORPORATIVOS

A construção de um ambiente de trabalho livre de burnout passa pela composição de um belo e útil - cardápio de benefícios corporativos. Existem benefícios que suportam a criação de um ambiente de trabalho saudável e de equipes mais fortes e resilientes.

Além do plano de saúde, que permite o encaminhamento do funcionário para um tratamento clínico, os maiores aliados do RH são os **Programas de Apoio ao Colaborador**, conhecidos como EAP - sigla para Employee Assistance Program.

Outro ponto importante é que não há divisão entre a vida profissional e a vida pessoal quando se trata de questões emocionais.

O que acontece no trabalho impacta a vida pessoal e familiar do indivíduo, assim como o oposto também é verdadeiro.

#movase!

Portanto, empresas que estendem o acesso aos programas de apoio ao grupo familiar do colaborador oferecendo um cuidado muito mais completo, podendo aumentar inclusive o sentimento de orgulho em pertencer a aquela organização.

SAÚDE MENTAL NÃO É MIMIMI: É ESTRATÉGICA E URGENTE!

Nos últimos anos, debater sobre questões emocionais nas empresas e em nossas vidas tem deixado de ser um tabu - coisa que a pandemia também escancarou.

Quando o estigma é reduzido, os casos que antes eram reprimidos ou classificados de outras formas tendem a emergir de forma mais evidente. Empresas que oferecem programas e apoio emocional geralmente encontram menos resistência em debater esse tema com os líderes e colaboradores.

#movase!

FALAR SOBRE O PROBLEMA É BOM PARA TODOS

Ansiedade e depressão são distúrbios graves, mas que podiam ser interpretados por parte de sociedade até como preguiça, frescura.

O burnout pode trazer **consequências** graves e evoluir até uma condição realmente incapacitante com prejuízos estendidos aos familiares, aos colegas de trabalho e à empresa.

Tratarmos mais abertamente e nos preocuparmos cada vez mais com o burnout é muito importante!

Pode ser uma boa oportunidade para todos. Para a empresa centrar nas pessoas, nos programas nas lideranças, mas também para os colaboradores centrarem em seus **próprios propósitos**.

#movase!

PRONTO PARA CRIAR UM AMBIENTE LIVRE DE BURNOUT?

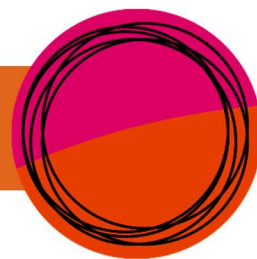
A **MOVA** é reconhecida nacionalmente por seus programas corporativos de bem estar e saúde.

Entre em contato e saiba como nós podemos ajudar sua empresa a manter sua equipe saudável, resiliente, produtiva e feliz.

ACESSE:

WWW.MOVALABORAL.COM.BR

www.movalaboral.com.br



www.movalaboral.com.br

contato@movalaboral.com.br
41 98801-2979 | 41 99867-5922

mo**va**
— QUALIDADE DE VIDA —



[mova.laboral](https://www.instagram.com/mova.laboral)



[movaqualidadedevida](https://www.linkedin.com/company/movaqualidadedevida)