

Sobre burnout...

Sinais

Exaustão emocional

Ocorre quando o profissional experimenta sentimentos de fadiga e faltam-lhe recursos emocionais para lidar com situações estressoras e com altas exigências no trabalho;

Despersonalização

Manifesta-se por atitudes negativas e insensíveis para com as pessoas no trabalho, por comportamentos de isolamento ou afastamento dos colegas e clientes, e pelo endurecimento afetivo nas relações interpessoais;

Reduzida realização profissional

Resultado da baixa satisfação com a execução do trabalho, autoavaliação laboral negativa e sentimento de desapego e frustração profissional.

Manejo

De maneira geral podemos pensar no que tange o manejo de pacientes com burnout em dois grandes grupos de intervenção: aqueles direcionados ao contexto ocupacional, e aqueles direcionados na resposta do paciente. As intervenções focadas no contexto ocupacional ou intervenções combinadas são as mais adequadas para contextos com grande variabilidade de estressores.

As propostas de enfrentamento da síndrome de burnout devem ser elaboradas de acordo com a necessidade individual de cada acometido pela síndrome, assim como devem ser feitos ajustes ambientais para a redução de eventos adversos a nível organizacional e melhora da resposta do indivíduo ao ambiente de trabalho.