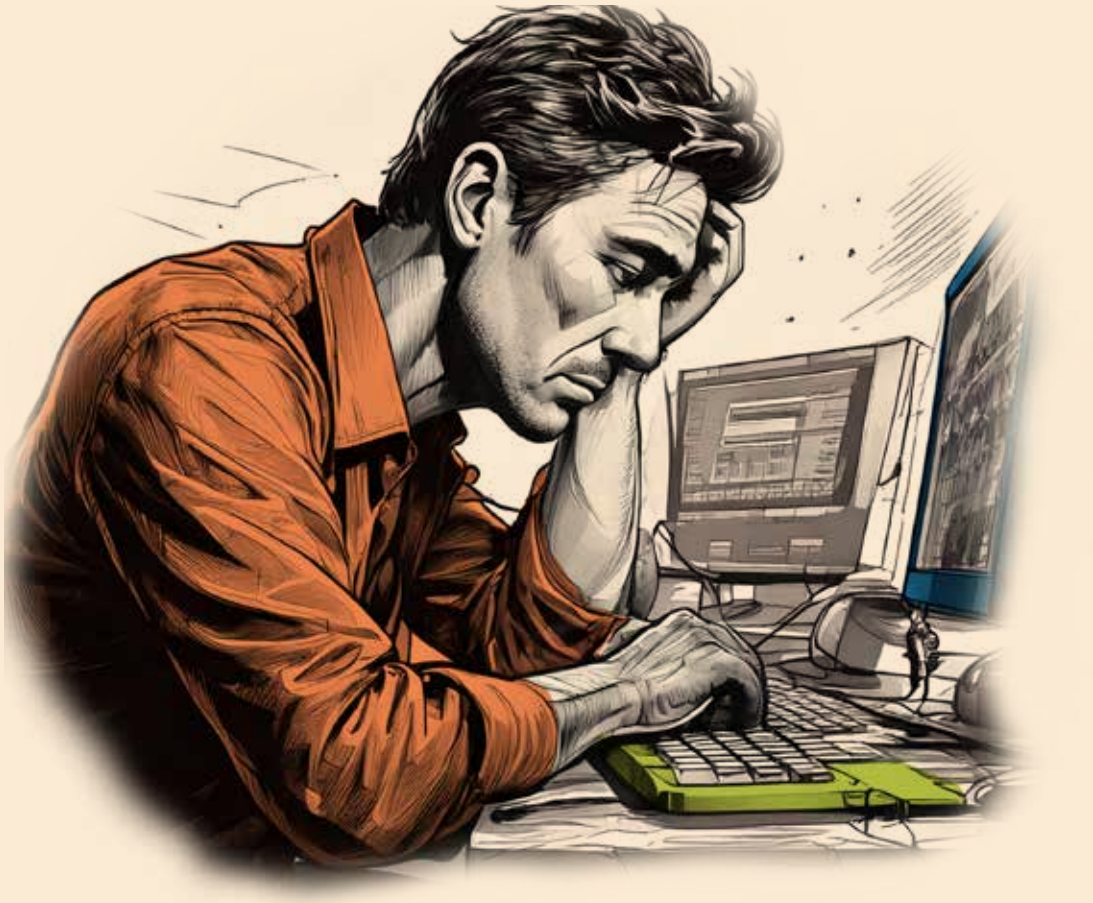


PREVENÇÃO E CUIDADO DA SÍNDROME DE *BURNOUT* NO AMBIENTE DE TRABALHO

Orientações da diretoria de saúde e segurança ocupacional (DGP/DSO)
para os servidores da Universidade de Brasília

PGD PROGRAMA DE GESTÃO E DESEMPENHO

UnB

PGD PROGRAMA DE GESTÃO E DESEMPENHO

UnB

Reitora

Márcia Abrahão Moura

Vice-Reitor

Enrique Huelva Unternbäumen

Decana de Gestão de Pessoas

Maria do Socorro Mendes Gomes

Diretoria de Saúde e Segurança Ocupacional

Thiago Antonio de Mello

Coordenação de Perícia Médica

Lia Silva Kunzler

Alan Chaves Pereira

As ilustrações deste manual foram criadas por meio de inteligência artificial na plataforma do software da Adobe Firefly (https://firefly.adobe.com)

APRESENTAÇÃO

Caro servidor,

É com grande satisfação que apresentamos esta cartilha, desenvolvida para apoiá-lo na jornada de reconhecimento e cuidado com a saúde mental, especialmente no contexto da Síndrome de Burnout. Como parte do compromisso da Universidade de Brasília com o bem-estar de seus servidores, este material traz informações práticas e acessíveis para fortalecer a prevenção, o diagnóstico precoce e o tratamento desse importante tema.

Participar do Programa de Gestão e Desempenho (PGD), seja na modalidade presencial ou teletrabalho, é um desafio que exige equilíbrio entre produtividade e qualidade de vida. Contudo, a busca por metas e resultados não pode comprometer nossa saúde. Por isso, convidamos você a refletir, cuidar e agir de forma preventiva, preservando sua energia e motivação no trabalho.

Esta cartilha foi elaborada para ser sua aliada, oferecendo orientações e estratégias que podem transformar o modo como enfrentamos as pressões diárias, além de incentivar práticas de autocuidado e de gestão do tempo. Nosso desejo é que você aproveite este material como um guia de apoio para construir uma rotina mais saudável e equilibrada.

Lembre-se: cuidar de si mesmo é essencial para seguir contribuindo de maneira plena e significativa. Boa leitura!

Maria do Socorro Mendes Gomes

Decana de Gestão de Pessoas

ÍNDICE

Apresentação 4

1. Introdução 5

2. O que é a Síndrome de *Burnout?* 6

3. Diagnóstico da Síndrome de *Burnout* 7

4. Formas de Prevenção 8

5.Tratamento da Síndrome de *Burnout* 9

6.Recomendações para a Gestão de Tempo e Autocuidado 10

7. Encorajamento para a Ação Preventiva 11

8. Recursos e Contatos Importantes 12

Leituras Recomendadas 13

1. INTRODUÇÃO

- **Objetivo da Cartilha**

  A presente cartilha visa orientar os servidores da UnB sobre a Síndrome de *Burnout*, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional. O foco está na prevenção, no reconhecimento precoce e no tratamento desse distúrbio emocional, com ênfase nos servidores participantes do Programa de Gestão e Desempenho (PGD), tanto nas modalidades teletrabalho quanto presencial.

- **O Programa de Gestão e Desempenho (PGD) e a Saúde Mental**

  O PGD é uma ferramenta de gestão que visa aumentar a produtividade e melhorar o desempenho dos servidores públicos, conforme estabelecido pelo Decreto nº 11.072/2022. No entanto, essa pressão por resultados combinada com uma má gestão do tempo pode gerar estresse crônico, especialmente quando se perde o equilíbrio entre trabalho e descanso. Nesta cartilha, discutimos como identificar sinais de exaustão e evitar que o *burnout* se instale.

2. O QUE É A SÍNDROME DE *BURNOUT*?

- **Definição e Características**

  A Síndrome de *Burnout*, conforme definida pela Classificação Internacional de Doenças (CID), é uma condição resultante do estresse crônico no trabalho. Diferente da percepção popular, o *burnout* não abrange outras áreas da vida como estudos ou vida pessoal. Ele ocorre exclusivamente no contexto laboral e é caracterizado por exaustão extrema, distanciamento emocional e redução da eficácia no trabalho. Embora muitas vezes confundido com depressão ou ansiedade, *burnout* tem características distintas.

- **Sintomas**

  Os sintomas incluem exaustão emocional, sensação de ineficácia e falta de realização pessoal no trabalho. O indivíduo pode apresentar irritabilidade, desmotivação, distanciamento emocional em relação às tarefas e dificuldade de concentração. Com o tempo, esses sinais podem evoluir para problemas físicos, como insônia e distúrbios gastrointestinais.

- **Impacto no Desempenho Profissional**

  A Síndrome de *Burnout* compromete o desempenho no trabalho, afetando a produtividade, a criatividade e a capacidade de lidar com problemas. Em longo prazo, pode resultar em afastamentos e impacto negativo nas relações interpessoais, tanto no ambiente de trabalho quanto fora dele.

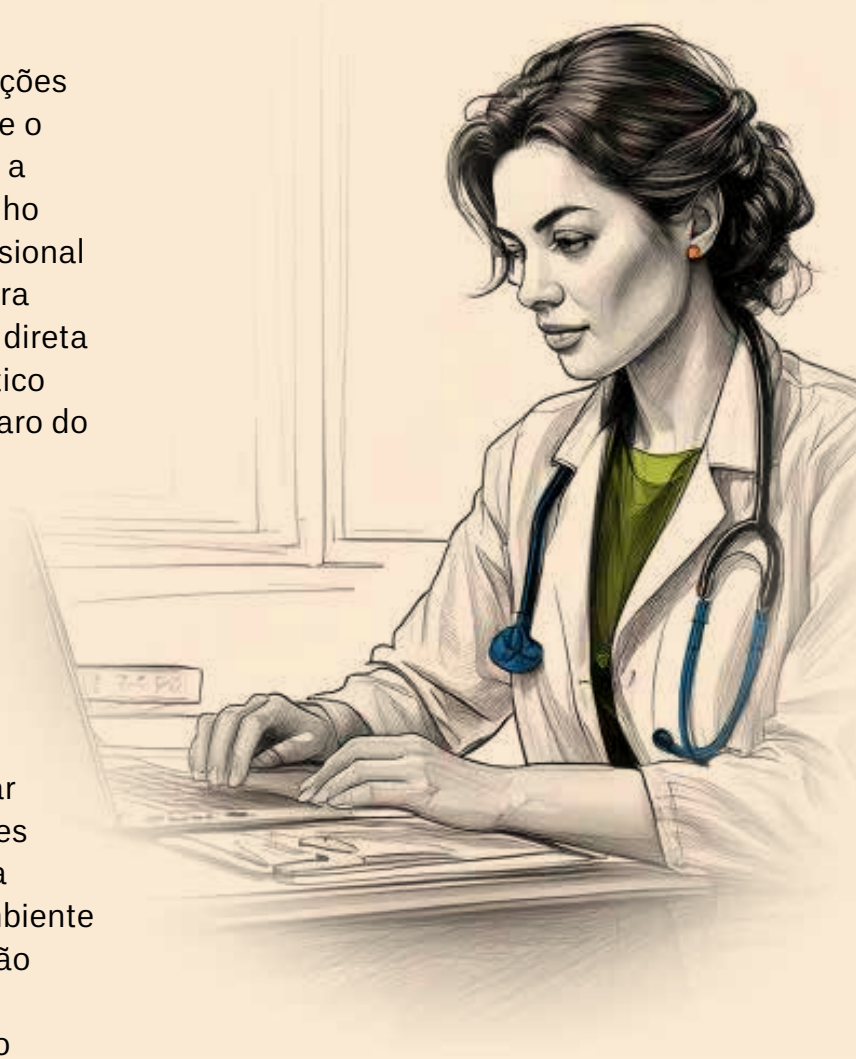
3. DIAGNÓSTICO DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

- **Dificuldades no Diagnóstico**

  O diagnóstico da Síndrome de *Burnout* exige exclusão de outras condições, como depressão e transtornos de ansiedade, conforme a CID. Isso significa que, caso um servidor apresente sintomas de *Burnout* junto com sinais de depressão ou ansiedade, o diagnóstico de *Burnout* isolado pode não ser apropriado. É necessário, portanto, um estudo cuidadoso do ambiente de trabalho, das relações interpessoais e das exigências profissionais.

- **Limitações do Médico Assistente**

  O médico assistente enfrenta limitações ao estabelecer um nexo causal entre o trabalho e o adoecimento. Segundo a Resolução nº 2.323/2022 do Conselho Federal de Medicina (CFM), o profissional precisa seguir critérios rigorosos para identificar o trabalho como a causa direta da condição, o que torna o diagnóstico de *Burnout* ainda mais criterioso e raro do que o “diagnóstico popular”.



- **Importância da Avaliação do Ambiente de Trabalho**

  Para um diagnóstico preciso, é fundamental considerar o contexto organizacional. Isso envolve analisar as condições de trabalho, as relações interpessoais, as metas exigidas e a carga de responsabilidades. Um ambiente de trabalho inadequado, com pressão constante, metas irrealistas e falta de suporte, pode ser um fator para o desenvolvimento de Burnout.

4. FORMAS DE PREVENÇÃO

- **Gestão Eficiente do Tempo de Trabalho e Descanso**

  Prevenir o *Burnout* passa por aprender a gerenciar o tempo de forma saudável. É essencial organizar o dia de trabalho, priorizando as tarefas mais importantes e evitando a sobrecarga. Estabelecer intervalos regulares, respeitar os horários de descanso e desconectar-se do trabalho fora do expediente são atitudes fundamentais para preservar a saúde mental.

- **Promoção de um Ambiente de Trabalho Saudável**

  É fundamental criar um ambiente que favoreça a saúde mental e o bem-estar, tanto na modalidade presencial quanto teletrabalho. Um ambiente saudável inclui relações interpessoais positivas, apoio da gestão, clareza nas expectativas e metas alcançáveis. Práticas como atividades de lazer e pausas são importantes para evitar o acúmulo de estresse.

- **Esforço Individual na Prevenção**

  De acordo com o professor Renzo Bianchi, o desenvolvimento de *Burnout* está mais relacionado a características individuais, como o neuroticismo (ou negativismo), do que ao ambiente de trabalho em si. Controlar tendências negativas e manter uma atitude positiva pode ajudar a evitar o *Burnout*. O esforço consciente de mudar hábitos e promover o autocuidado é fundamental na prevenção. Alimentação balanceada, exercícios físicos regulares, sono reparador e a manutenção de laços sociais saudáveis são pilares de uma vida equilibrada e com menor risco de *Burnout*.

5.TRATAMENTO DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

- **Abordagem Multidisciplinar**

  O tratamento do *Burnout* exige uma abordagem multidisciplinar, envolvendo profissionais como psiquiatras, psicólogos, médicos do trabalho e gestores. O tratamento pode incluir terapia, reorganização das atividades laborais e, em alguns casos, medicação. O acompanhamento é fundamental para a recuperação total, auxiliando o servidor a lidar com os desafios emocionais e reorganizar suas rotinas de trabalho.

- **Intervenções no Ambiente de Trabalho**

  Além do tratamento individual, é importante fazer ajustes no ambiente de trabalho. Ajustes de metas, flexibilização de prazos e melhoria das condições laborais são medidas que podem aliviar o estresse e evitar que o servidor volte a desenvolver sintomas.

- **Apoio da UnB**

  A UnB oferece suporte por meio de serviços de saúde mental e programas voltados ao bem-estar dos servidores. A Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária (DASU) dispõe de equipes para orientação e acompanhamento dos servidores que enfrentam dificuldades psicossociais.

6.RECOMENDAÇÕES PARA A GESTÃO DE TEMPO E AUTOCUIDADO

- **Práticas de Autogestão**

  A autogestão do tempo é uma das formas mais eficientes de prevenir o *Burnout*. Definir prioridades, evitar multitarefas e respeitar os limites de horas trabalhadas são estratégias que ajudam a manter a saúde mental em dia. A meditação, o planejamento diário e a adoção de técnicas de produtividade, como a divisão de tarefas em blocos, podem ajudar a manter o foco e a evitar a sobrecarga.

- **Estratégias de Autocuidado**

  Cuidar de si mesmo é um ato contínuo! Seguir os princípios da Medicina do Estilo de Vida pode ser uma ferramenta poderosa na prevenção do *Burnout*. Alimentação saudável, exercícios físicos regulares, sono reparador e manutenção de laços sociais são pilares essenciais. A prática de mindfulness, por exemplo, ajuda a controlar o estresse e a manter o foco no presente. O autocuidado deve ser parte integral da rotina, protegendo o indivíduo das pressões do dia a dia.

7. ENCORAJAMENTO PARA A AÇÃO PREVENTIVA

A UnB encoraja seus servidores a priorizarem sua saúde mental e a buscarem ajuda sempre que necessário. O reconhecimento precoce dos sintomas e a adoção de hábitos saudáveis são fundamentais para um trabalho produtivo e uma vida equilibrada.

8. RECURSOS E CONTATOS IMPORTANTES

- **Serviços Disponíveis na UnB**

  A UnB oferece apoio aos servidores por meio da Diretoria de Saúde e Segurança Ocupacional (DSO), Diretoria de Atenção à Saúde da Comunidade Universitária (DASU) e outros departamentos ligados à saúde mental. Contatos e informações estão disponíveis no site da UnB, com orientação para acesso a atendimento psicológico e demais serviços de suporte.

LEITURAS RECOMENDADAS

Para saber mais sobre o tema, sugerimos leituras como:

- Artigo: "Os Seis Pilares da Medicina do Estilo de Vida no Manejo de Doenças Não Transmissíveis – As Lacunas nas Diretrizes Atuais.";
- Artigo: "*Burnout* is more strongly linked to neuroticism than to work-contextualized factors.";
- Livro: "O que ninguém te contou sobre *Burnout*", de Marcos Mendanha;
- Livro: "The truth about Burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it", de Christina Maslach e Michael P. Leiter.

PGD PROGRAMA DE GESTÃO E DESEMPENHO

UnB