

BURNOUT EM PROFISSIONAIS da saúde

O que é burnout?

A Síndrome de Burnout (SB) ou do Esgotamento Profissional é uma síndrome causada por estresse crônico vivenciado pelo trabalhador. É caracterizada principalmente por exaustão emocional, senso de distância emocional dos pacientes ou do trabalho e baixa realização pessoal.

As condições de estresse geradas pela *pandemia* aumentaram a incidência desse distúrbio!

Entretanto, a sua prevalência já era alta entre os profissionais da saúde antes da Covid-19.

Esses profissionais lidam diariamente com intensas emoções, cargas excessivas de trabalho e situações estressantes.

As **consequências** da SB nos profissionais de saúde são graves e incluem mudanças comportamentais, depressão, abuso de álcool e uso de drogas. Além disso, os pacientes também podem ser afetados, pois essa síndrome gera pior rendimento no trabalho e maior quantidade de erros cometidos pelos profissionais da saúde.

Como prevenir?

Através de estratégias que diminuam os níveis de estresse ocupacional:

✓ Diminuindo a carga horária de trabalho.

✓ Equilibrando a vida pessoal e o trabalho.

