



## BURNOUT - PLANO DE AÇÃO

*Salomão Rodrigues Filho  
Conselheiro Federal*

## BURNOUT

É uma palavra inglesa utilizada para se referir a algo que deixou de funcionar por exaustão.



## SÍNDROME de BURNOUT

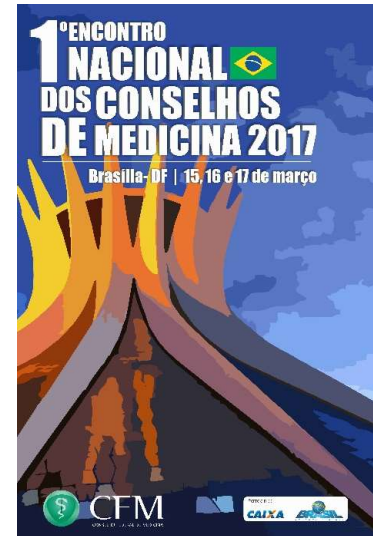
É uma doença do humor, com manifestações depressivas, produzidas pelo estresse crônico das condições de trabalho desgastantes.

É uma doença ocupacional.



## ESTÁGIOS:

1. Tem necessidade de se afirmar, provar que é capaz. Intensifica a dedicação, quer fazer tudo sozinho, a tempo e a hora;
2. Descuida-se das necessidades pessoais (alimentar-se, dormir, vida social);
3. Isola-se, recusa contatos sociais, atitudes de cinismo e agressividade;
4. Fica deprimido e o risco de suicídio é alto.



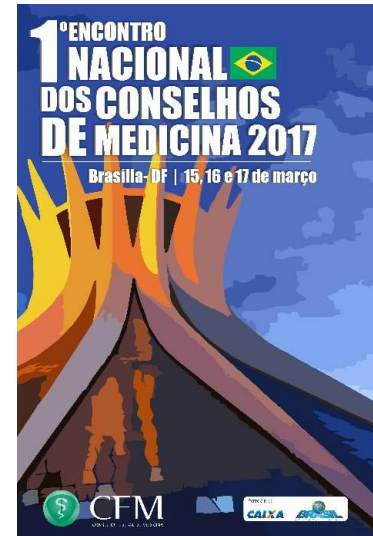
## SINTOMAS:

Tristeza  
Pessimismo  
Perda do entusiasmo  
Instabilidade emocional  
Isolamento  
Ansiedade  
Dificuldade de concentração  
Déficit de memória  
Atitudes de cinismo  
Irritabilidade  
Agressividade  
Exaustão  
Perda do sentimento de realização pessoal



## ESTRESSORES PARA MÉDICOS

- Jornadas excessivas de trabalho;
- Baixa remuneração;
- Cobranças excessivas por resultados melhores com custos menores;
- Impossibilidade de realizar o melhor atendimento aos pacientes;
- Tratar pacientes graves;
- Aumento de processos administrativos, cíveis e criminais;
- Pouco reconhecimento pelo trabalho;
- Privação de sono;
- Vida sedentária;
- Reduzido convívio social.



## Archives of Internal Medicine (2012)

- O médico é o trabalhador que mais sofre com burnout;
- 46% dos médicos já sofreram com burnout em algum momento da sua carreira;
- Os médicos mais acometidos são aqueles que trabalham em emergências e com pacientes terminais.

