



INFORMATIVO

ano 1 nº 3

“SÍNDROME DE BURNOUT”

Por indicação de amigos, uma jovem senhora chegou ao "NÚCLEO VIDA" e apresentou-se dizendo: "Sinto-me desmotivada; acordo já cansada e desanimada para iniciar o trabalho que sempre adorei fazer, que é atender pessoas. Cheguei a pensar em desistir ou mudar de profissão, mas, apesar de tudo, ainda gosto do que faço. Sei que essa crise de sentir-me uma profissional medíocre e que não tem conseguido realizar bom atendimento, não corresponde à realidade, pois tenho conhecimento e capacidade para exercer minhas atividades de forma excelente e com qualidade. Afinal, sou considerada competente profissional. Necessito descobrir o que está acontecendo comigo!"

Casos como o dessa pessoa estão aumentando em grande escala, ultimamente. Esse estado de exaustão prolongado e diminuição de interesse em relação ao trabalho são conhecidos como "**Síndrome de Burnout**". O termo em inglês pode ser traduzido por "combustão completa". É como se a pessoa tivesse se exaurido, de forma a não lhe restar energia alguma para o enfrentamento do cotidiano.

A "**Síndrome de Burnout**" foi observada, originalmente, em profissionais que atuavam de forma predominante no cuidado e/ou atendimento de pessoas, tais como médicos, psicólogos, assistentes sociais, professores, comerciários, atendentes públicos, funcionários de recursos humanos, tele-marketing, bombeiros, carcereiros etc.

Hoje, essa síndrome já se estende a outros profissionais.

A "**Síndrome de Burnout**" é consequência do estresse, desencadeando uma ação emocional crônica e a perda do envolvimento com o trabalho e com as coisas da vida pessoal, provocando a sensação de que esforços não valem mais a pena. Isso resulta no desenvolvimento de atitude negativa, da fadiga emocional, física e mental, assim como da baixa auto-estima.

Para se proteger, a pessoa que está com essa síndrome cria barreiras entre ela e os outros, provocando um endurecimento emocional e a diminuição da empatia (capacidade de se identificar com o outro). Ela passa a considerar as outras pessoas como objeto, mostrando-se desprovida de calor humano.

Se sua vida profissional ou pessoal vem se tornando um peso enfrente o problema com o auxílio de profissionais competentes e por meio de técnicas psicoterapêuticas, relaxamento e reeducação de vida. Desse modo, o ânimo será retomado e a desistência dará lugar à satisfação de se sentir novamente apto (a) a lidar com os desafios e dificuldades cotidianas. Recupere o prazer pela profissão e pela vida aprendendo a exercer suas atividades sem tantos desgastes.