



PERGUNTAS E  
RESPOSTAS SOBRE

# BURNOUT

# O QUE É O *BURNOUT*?

**O** *burnout* ou síndrome de esgotamento profissional é um tipo específico de stress ocupacional, ou seja, de **stress provocado pelo trabalho**. Caracteriza-se, sobretudo, pela exaustão emocional e pela diminuição do envolvimento pessoal no trabalho.

Determinadas profissões, por envolverem tarefas que implicam contacto muito próximo e envolvimento emocional com os outros – como é o caso dos **Profissionais de Saúde, Professores ou Educadores** – são **especialmente vulneráveis** a este problema de Saúde Psicológica.



# COMO SEI SE ESTOU NUMA SITUAÇÃO DE **BURNOUT**?

**Q**uando experienciamos uma situação de *burnout*, que não acontece de um dia para o outro, antes decorre de um processo de desenvolvimento de sintomas, **podemos sentir**:

- 1** **Exaustão emocional** (esvaziamento emocional, desgaste da nossa empatia e diminuição da compaixão pelo outro)
- 2** **Menor realização profissional** (avaliamo-nos de forma mais negativa, tal como avaliamos como mais negativa a nossa situação no trabalho e a forma como o estamos a realizar)
- 3** **Menor motivação, propósito e envolvimento/ dedicação ao nosso trabalho**
- 4** **Sintomas físicos** (como maior fadiga, dores musculares e/ou enxaquecas, alterações ao sono ou nos níveis de tensão arterial, entre outros)
- 5** **Menor bem-estar e satisfação com a vida em geral**
- 6** **Deterioração das relações sociais e familiares**

# DOCUMENTOS DE APOIO

## PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Se formos Profissionais de Saúde, podemos preencher a [Checklist “Como me Sinto?”](#), para Profissionais de Saúde.

## PROFESSORES OU EDUCADORES

Se formos Professores ou Educadores, podemos preencher a [Checklist “Como me Sinto?”](#), para Colaboradores/Trabalhadores.



# QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DO *BURNOUT*?

**O** *burnout* tem consequências negativas não só na nossa vida profissional (pode provocar absentismo, perda de produtividade ou diminuição do compromisso com o trabalho), mas também na nossa vida pessoal (pode influenciar o nosso bem-estar, as relações sociais e a vida familiar).

---

**ESTÁ ASSOCIADO A PROBLEMAS ALIMENTARES E DO SONO, DOENÇAS CARDIOVASCULARES, MÚSCULO-ESQUELÉTICAS E AUTO-IMUNES, BEM COMO A PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL/PSICOLÓGICA (COMO A ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ALCOOLISMO OU SUICÍDIO).**

---

O *burnout* representa um risco não apenas para nós próprios, mas também para os nossos colegas, uma vez que é “contagioso” (a tensão psicológica, a par da diminuição dos níveis de envolvimento, pode ser transferida para os outros elementos da equipa de trabalho). E, para além disso, **pode ainda colocar em risco a saúde ou o bem-estar dos outros**, estando associado à diminuição da qualidade dos serviços prestados e ao aumento dos erros no trabalho e no empobrecimento ou dificuldade na tomada de decisão.

Há ainda que acrescentar os **custos económicos do *burnout*, quer para os indivíduos** (por exemplo, perda de salário, gastos adicionais com consultas e tratamentos), **quer para as organizações** (por exemplo, absentismo, erros e acidentes de trabalho e redução da produtividade). Só em Portugal, estima-se que o stresse e o *burnout* custem às empresas 3,2 mil milhões de euros por ano.

# O **BURNOUT** É UM PROBLEMA COMUM?

**SIM**

O *burnout* é um dos riscos psicossociais que mais afecta as organizações.

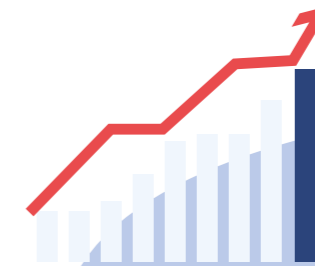
**2º**

O stresse ocupacional é o **segundo problema de saúde relacionado com o trabalho** mais reportado na Europa.

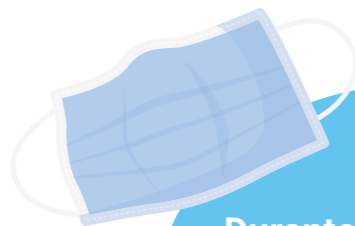
Afecta mais de **40 milhões** de trabalhadores em toda a União Europeia.<sup>1</sup>



As situações de stresse ou *burnout* são responsáveis por **50% a 60%** do absentismo laboral nas empresas europeias.<sup>2</sup>



Em Portugal, entre 2011 e 2013, 21,6% dos profissionais de saúde apresentaram *burnout* moderado e **47,8% burnout elevado.**



Durante a COVID-19, mais de metade dos profissionais de saúde apresentaram sinais de *burnout*, stresse e ansiedade.<sup>3</sup>



"Quase três em cada quatro (72,2%) profissionais de saúde apresenta níveis médios ou elevados de exaustão emocional e valores semelhantes de *burnout*."<sup>4</sup>

**+60%**  
de

dos professores portugueses sofrem de *burnout*, devido a factores como a excessiva burocracia, a indisciplina e a sensação de não conseguirem acompanhar os alunos individualmente.<sup>5</sup>

# O **BURNOUT** É UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA?

**É**. Sobretudo em situação de COVID-19, o bem-estar e a resiliência emocional dos Profissionais de Saúde e Professores/Educadores são componentes-chave da manutenção de serviços essenciais de Saúde e de Educação e do bem-estar da população. Por isso é crucial prevenir e intervir nos contextos de trabalho destes profissionais.

Sabemos, através das evidências científicas disponíveis que **é altamente provável que o burnout entre Profissionais de Saúde, Professores e Educadores aumente consideravelmente durante e após a pandemia**, impactando negativamente a Saúde Mental/Psicológica destes profissionais e os serviços que prestam, influenciando resultados de Saúde e o desempenho acadêmico e social dos estudantes.



# QUE FACTORES CONTRIBUEM PARA O DESENVOLVIMENTO DE SITUAÇÕES DE **BURNOUT**?

**H**á vários factores que podem contribuir para o desenvolvimento de situações de *Burnout*. **Alguns dos mais comuns são:**

- » **Carga de trabalho** superior à capacidade do profissional
- » **Falta de autonomia** e controlo sobre as tarefas e a organização do trabalho
- » **Baixo propósito ou significado das tarefas realizadas**
- » **Realização de tarefas perigosas ou de grande exigência emocional**
- » **Horários de trabalho contínuos e excessivos** (superiores a 8h diárias) e/ou horários por turnos
- » **Existência de poucas ou nenhuma pausas para descanso** (mais de cinco horas de trabalho consecutivo)
- » **Conflitos e má relação** entre colegas e superiores hierárquicos
- » **Dificuldades de equilíbrio** entre a vida pessoal e profissional
- » **Incapacidade de resolução de problemas pessoais que impactam no trabalho**



**A pandemia COVID-19 agravou o nível de exigência e desafios** que Profissionais de Saúde, Professores e Educadores enfrentam na sua actividade profissional diária,  **aumentando o número de factores de stresse.**

» **No caso dos Profissionais de Saúde** observámos um aumento do número de doentes ao cuidado de cada profissional; a necessidade de enfrentar uma doença altamente contagiosa, com consequências graves e sem um tratamento cabal ou uma vacina para o vírus que a provoca, num contexto de grande incerteza e poucas evidências científicas que possam ajudar a sustentar os processos de tomada de decisão; a escassez de recursos para fazer face ao medo de contágio (de si próprios ou das suas famílias); a necessidade de confortar emocionalmente os doentes, mantendo as medidas de segurança, bem como de comunicar agravamento de quadros clínicos ou falecimentos a familiares; a necessidade de por vezes se afastar da família e/ou ter menos apoio emocional neste período.

Em apenas um mês contaram-se quase mais meio milhão de horas.

» **No caso dos Professores e Educadores**, para além de exercerem uma profissão de cuidado que, mesmo nas melhores condições, é muito exigente e particularmente vulnerável ao risco de stresse e burnout, foram confrontados com uma mudança abrupta nos modelos, necessidades, plataformas e estratégias de ensino-aprendizagem, além de que passaram a ser escrutinados de modo significativo por encarregados de educação e pela sociedade em geral. No combate à pandemia, também os Professores e Educadores são profissionais na linha da frente.

EM PORTUGAL, OS PROFISSIONAIS DO SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE (SNS) TRABALHARAM MAIS 1,163 MILHÕES DE HORAS EXTRAORDINÁRIAS NOS PRIMEIROS SEIS MESES DE 2020, UM AUMENTO DE 17% FACE AO MESMO PERÍODO DO ANO PASSADO.



Além do que a minha Organização poderá fazer neste âmbito,

# COMO POSSO EVITAR ENTRAR NUMA SITUAÇÃO DE *BURNOUT*?

**Rentabilizar micro momentos para nos conectarmos conosco.** Aproveitar os momentos de higiene das mãos (ou aqueles em que lavamos os dentes, preparamos o refeições ou esperamos que o portão da garagem abra) como uma oportunidade para ganhar consciência e regular as nossas emoções: concentrarmo-nos na nossa respiração, no nosso corpo, nos nossos sentimentos e tentar visualizar a tranquilidade e empatia que queremos levar para o momento seguinte.

**Dar nome ao que estamos a sentir.** Sempre que algo nos perturba de alguma forma, podemos parar e dedicar um momento a perceber o que estamos a sentir e a dar-lhe um nome – estamos zangados? Preocupados? Sobrecarregados? Exaustos? Nomear e ganhar consciência sobre como nos estamos a sentir contribui para sermos mais capazes de gerir essa emoção.

**Três coisas boas.** Pensar, escrever ou partilhar com alguém três coisas boas que nos aconteceram durante o dia, pelas quais estamos gratos ou que, simplesmente, nos fizeram sentir bem.

**Pedir ajuda.** Se está constantemente ansioso, se se sente exausto e não consegue manter o seu funcionamento habitual, na sua vida pessoal ou profissional, [procure a ajuda de um Psicólogo.](#)

## DESCUBRA OUTRAS ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO E PREVENÇÃO DO BURNOUT.

Se é Profissional de Saúde, consulte as [Recomendações de Autocuidado e Bem-estar](#). Se é Professor ou Educador, consulte as seguintes [Recomendações](#).

# UM PSICÓLOGO PODE AJUDAR?

**Sim. Um Psicólogo pode ajudar-nos** a desenvolver estratégias de regulação emocional e autocuidado que nos permitam gerir melhor a ansiedade e o stresse, bem como o equilíbrio entre a vida/necessidades pessoais e profissionais.

**Junto das organizações, os Psicólogos podem,** além de contribuir para a avaliação do stresse e burnout de trabalhadores ou grupos de trabalhadores ou administradores, participar e contribuir para a criação de ambientes de trabalho psicologicamente saudáveis, nomeadamente através de esforços para melhorar a comunicação e a liderança, envolver os trabalhadores nas organizações, aumentar o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional bem como o

respeito por momentos de pausa e descanso, garantir o desenvolvimento e crescimento pessoal e profissional dos trabalhadores, melhorar a Saúde e o bem-estar físico e mental/psicológico dos trabalhadores e reconhecer as suas contribuições para a organização.

