

BURNOUT

AUTOR:- NICOLAU BELLO / VICENTE D'OCON

Autor: Vicente D'Ocon / Nicolau Bello

N
I
C
O
B
E
L
L
O
@
H
O
T
M
A
I
L
.
C
O
M

BURNOUT

⇒ É O desgaste profissional que sofrem os trabalhadores de serviços que trabalham com pessoas (Hospitais, Professores, administração pública, polícia, serviços sociais, Técnicos de Segurança, etc.), devido a algumas condições de trabalho que exigem altas demandas sociais.



Características

➤ Esgotamento emocional

diminuição e perda da energia, fadiga, dor, etc

➤ Despersonalização

atitudes negativas ao realizar a tarefa, insensibilidade, condutas sem expectativas ao realizar sua tarefa, etc.

➤ Baixa produtividade

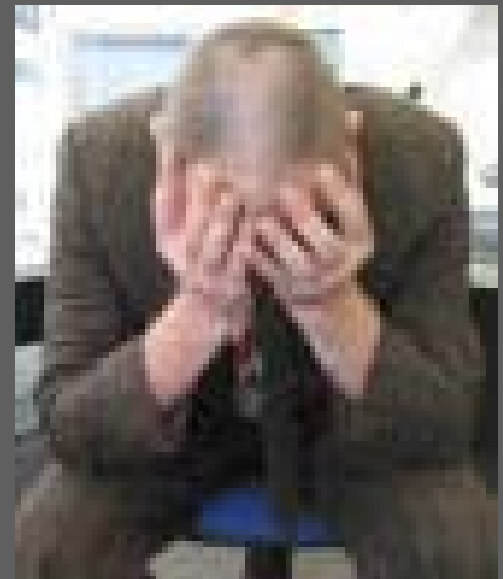
evolução do próprio trabalho de forma negativa, erros, sinistralidade, etc

Maslach y Jackson (1981)

Sintomatologia

⇒ Síntomas psicossomáticos

- * Fatiga crônica
- * Dores de cabeça, musculares e osteoarticulares
- * Insônia
- * Perda de peso
- * Úlceras e desordens gastrointestinais



Sintomatologia

⇒ Sintomas emocionais

- * Irritabilidade
- * Ansiedade generalizada e focalizada no trabalho
- * Depressão
- * Frustração
- * Aborrecimentos
- * Distanciamento afectivo
- * Impaciência
- * Desorientação



Sintomatología

⇒ Síntomas de condutas

- * Absentismo laboral
- * Abuso de drogas (café, tabaco, alcohol, fármacos, etc)
- * Relações interpessoais distantes e frias
- * Comportamentos de alto risco
- * Tono de voz elevado (gritos freqüentes)
- * Chôro inespecífico
- * Dificuldade de concentração
- * Diminuição de contato com o público / clientes / pacientes
- * Bastantes períodos de baixa produção.
- * Incremento dos conflitos com companheiros
- * Diminuição da qualidade do serviço prestado



Propensão a Burnout

Foram determinadas algumas das características da personalidade que podem levar mais facilmente a pessoa acometida a um excesso de estresse a desenvolver um burnout.

- * Sensibilidade emocional alta necessidade de outros
- * Dedicção ao trabalho
- * Idealismo
- * Personalidade ansiosa
- * Elevada auto-exigência

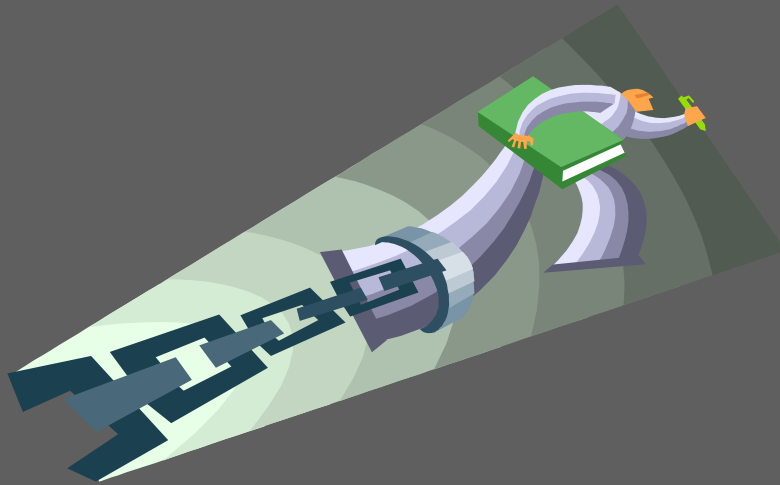


Desencadeantes de Burnout

- Sobrecarga de trabalho e/ou ocupação pouco estimulante.
- Pouca ou nenhuma participação nas tomadas de decisões.
- Falta de meios para realizar a tarefa.
- Excessiva burocracia.
- Perda de identificação com o que se realiza.
- Percepção de que não recebe-se reforço quando o trabalho se desenvolve eficazmente, mas caso possa produzir mal seu trabalho, haverá castigo.
- Baixa expectativa de que fazer para que o trabalho seja tido em conta e valorizado como merece.

Conclusões (I)

- ⇒ Burnout e a consequência de eventos estressantes que dispõem o indivíduo a padecer-lo. Estes eventos são de caráter laboral, fundamentalmente, e que a interação que o indivíduo mantém com os diversos condicionamentos do trabalho são a chave para aparição da síndrome.



Conclusões (II)

- ➔ É necessária a presença de “interações humanas” trabalhador-cliente, de forma intensa e duradoura para que a síndrome apareça. O burnout é um processo contínuo que vai surgindo de forma paulatina e que se vai instaurando no indivíduo até provocar a sintomatologia específica.



Intervenção (I)

⇒ Definição de Saúde (OMS)

“ É o estado de bem estar completo nos aspectos físicos, psíquico e social, e não simplesmente de mera ausência de enfermidade”.

⇒ Três níveis de intervenções

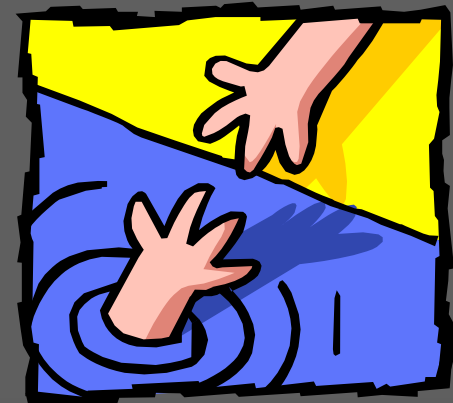
- INDIVIDUAL
- GRUPAL
- ORGANIZACIONAL



Intervenção (II)

⇒ Nível Individual

- * Desenvolvimento de condutas que eliminem a fonte de estrés ou neutralização de suas conseqüências negativas do mesmo.
- * Treinamento em soluções de problemas
- * Estratégias de asertividade e outras HH.SS.
- * Manejar eficazmente seu tempo.
- * Desconectar do trabalho fora da jornada laboral.
- * Praticar técnicas de relaxação.
- * Tomar pequenos descansos durante a jornada (5´ / h.)
- * Marcar objetivos reais e factíveis de conseguir.



Intervenção (III)

⇒ Nível Grupal

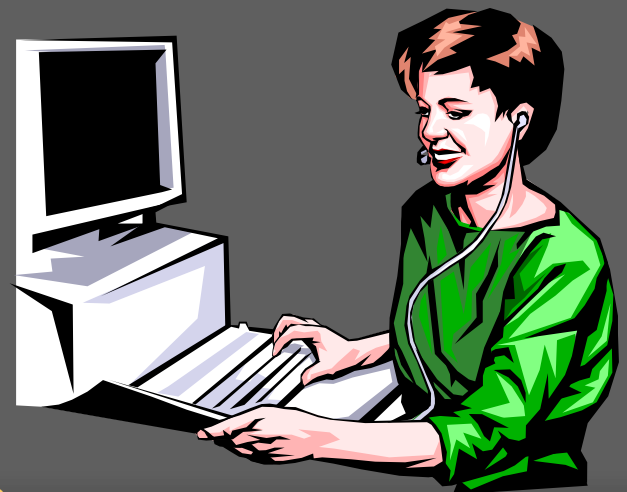
- * Fomentar as relações interpessoais
- * Fortalecer os vínculos sociais entre o grupo de trabalho
- * Facilitar formação e informação.



Intervenção (IV)

⇒ Nível Organizacional

- * Desenvolver programas de Prevenção de Riscos Psicossociais
- * Potenciar a comunicação vertical (ascendente e descendente)
- * Reestruturação e redesenho do posto de trabalho
- * Estabelecer de forma precisa o sistema de mudanças.
- * Instaurar um sistema de recompensas justo
- * Delimitar os estilos de direção e liderança
- * Formação de mandos intermediários e diretivos



N
I
C
O
B
E
L
O
@
H
O
T
M
A
I
L
.
C
O
M

Fim da apresentação

**GRATOS POR SUA
ATENÇÃO**

AUTOR:- NICOLAU BELLO

Autor: Vicente D'Ocon / Nicolau Bello