

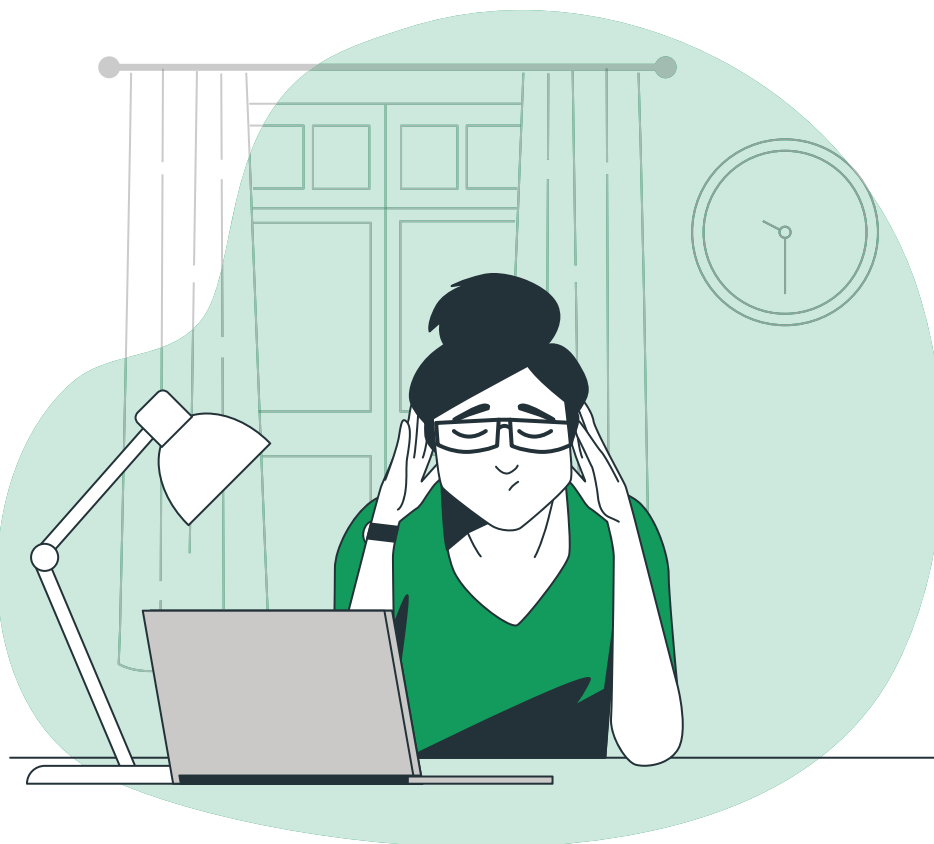
# Já ouviu falar na Síndrome de Burnout?

Saiba quando o estresse no ambiente  
de trabalho pode ser sinal de um  
problema de saúde.

**Unimed** 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS

Sensação de exaustão completa, inferioridade em relação aos colegas, isolamento, angústia para ir trabalhar e impressão de que nada do que você faz é satisfatório.



O conjunto de sintomas como esses tem nome: **Síndrome de Burnout.**

O termo em inglês indica esgotamento total e está associado a um estado de **estresse crônico elevado misturado à depressão.**

Na prática, a **Síndrome de Burnout** é um quadro persistente de **esgotamento profissional**, o ponto máximo do estresse no ambiente de trabalho.

Entre os sintomas geralmente estão:

- Cansaço constante
- Distúrbios do sono
- Dores musculares
- Dor de cabeça
- Irritabilidade
- Ansiedade
- Alterações de humor e de memória
- Dificuldade de concentração
- Falta de apetite
- Depressão
- Perda de iniciativa



# Fique atento e mude hábitos!

Para ajudar no diagnóstico e tratamento, a indicação é procurar seu médico ou psicólogo para as avaliações necessárias.

Esse acompanhamento é muito importante, assim como:

- Mudar hábitos e melhorar sua qualidade de vida;
- Dormir e alimentar-se bem;
- Colocar em prática atividades físicas na sua rotina;
- Ter hobbies e vida social e não ficar preso apenas ao trabalho;
- Buscar diálogo constante com seus supervisores sobre preocupações específicas do trabalho;
- Fazer pausas curtas durante o dia;
- Procurar suporte de amigos e familiares;
- Avaliar interesses, habilidades e paixões para ajudar a decidir se deve considerar um trabalho alternativo.



# Percebeu algum desses sinais nos últimos tempos?

Que tal marcar uma consulta com seu médico de confiança e relatar a situação?

Uma vida em **equilíbrio** precisa contar com dedicação ao trabalho, mas também com **tempo e espaço** suficientes para a vida pessoal no dia a dia. O equilíbrio pode até parecer utópico, mas chegar perto dele já é um bom começo.



**Unimed** 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS

E-book:  
Síndrome de Burnout