síndrome de burnout

Autor(res)

Ângela Maria Melo Sá Barros
Nicole De Melo Garcia

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

A síndrome de burnout é um estado de esgotamento físico, emocional e mental causado por estresse crônico relacionado ao trabalho. A Síndrome também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir.
É caracterizada por exaustão, cinismo e sentimentos negativos em relação ao trabalho, e redução da eficácia profissional. Os sintomas incluem fadiga persistente, irritabilidade, dificuldade de concentração e alterações no sono. O tratamento geralmente envolve terapia, mudanças no estilo de vida e, às vezes, afastamento do trabalho para descanso e recuperação.
Essa síndrome pode resultar em uma depressão profunda e por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas.
Está é uma pesquisa com o objetivo de analisar e entender melhor a síndrome de burnout, os perigos e dificuldades de todos os profissionais.
A síndrome de burnout não afeta apenas o indivíduo, mas também pode ter impactos significativos nas organizações, resultando em queda de produtividade, aumento do absenteísmo e até mesmo aumento de conflitos interpessoais. Por isso, é importante que tanto os empregadores quanto os funcionários estejam atentos aos sinais de burnout e busquem maneiras de prevenir e lidar com essa condição.