



## O QUE É O BURNOUT?

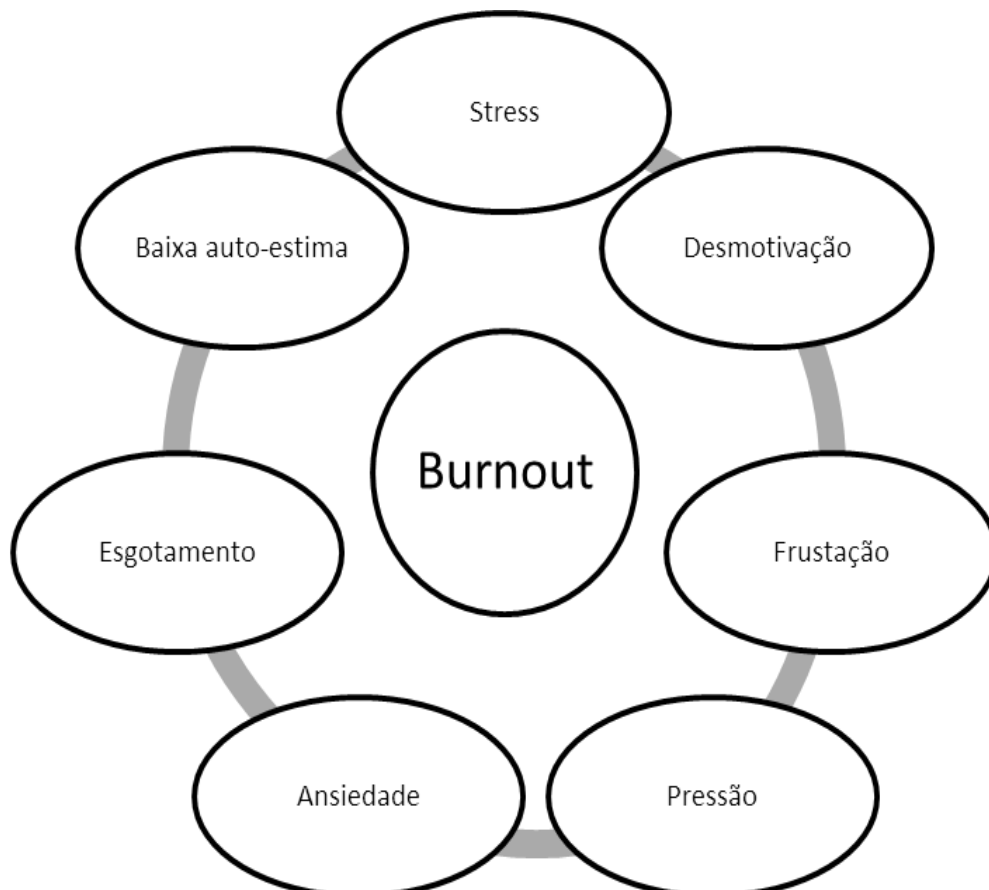
O Síndrome de Burnout é uma resposta emocional a situações de stress crónico desencadeada no contexto laboral.

O Burnout caracteriza-se fundamentalmente por:

**Esgotamento Emocional** – desgaste dos recursos emocionais;

**Despersonalização** – atitudes negativas, cínicas e insensíveis;

**Falta de Realização Pessoal** – tendência para se considerar profissionalmente incompetente.



**De modo geral, podemos caracterizar as consequências do Burnout em três tipos de manifestações:**

**Manifestações Mentais** – sentimentos de vazio, esgotamento, fracasso, impotência, baixa autoestima, falta de realização pessoal, nervosismo, inquietação, dificuldade de concentração, baixa tolerância à frustração, etc.

**Manifestações Físicas** – insónias, dores musculares, alterações gastrointestinais, taquicardia, etc.

**Manifestações da Conduta** – condutas aditivas (café, álcool, fármacos, drogas), absentismo profissional, distanciamento afetivo relativamente aos companheiros de trabalho, conflitos interpessoais no âmbito profissional e no seio familiar.

**Ao nível da gestão dos recursos humanos, considera-se muito importante para acautelar o surgimento de casos de Burnot, nomeadamente:**

- Definição concreta dos objetivos de trabalho e dos resultados esperados;
- Comunicação transparente e transversal em diálogo com as partes interessadas;
- Informação clara sobre os principais deveres e direitos;
- Desenvolvimento das capacidades e competências dos trabalhadores;
- Criação de boas condições de trabalho;
- Reconhecimento do mérito.

**Em caso de manifestação de qualquer um dos sintomas acima referidos, não hesite em expor o problema ao seu superior hierárquico e/ou ao serviço de psicologia, agendando para o efeito consulta através do contacto eletrónico:**

[psicologia@cm-moura.pt](mailto:psicologia@cm-moura.pt) ou [sofia.melo@cm-moura.pt](mailto:sofia.melo@cm-moura.pt)