



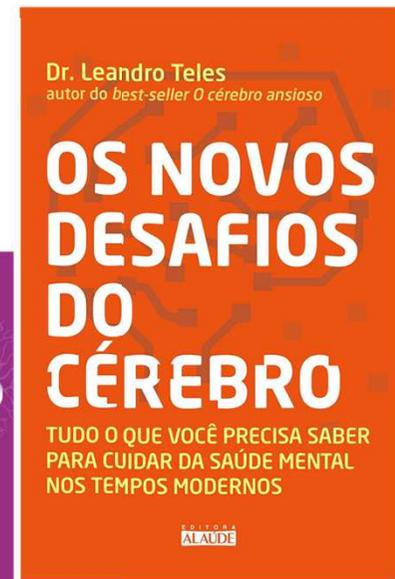
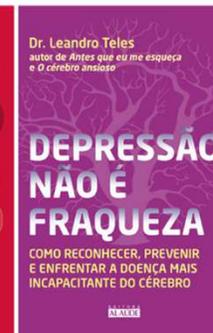
JUSTIÇA FEDERAL
Tribunal Regional Federal da 3ª Região

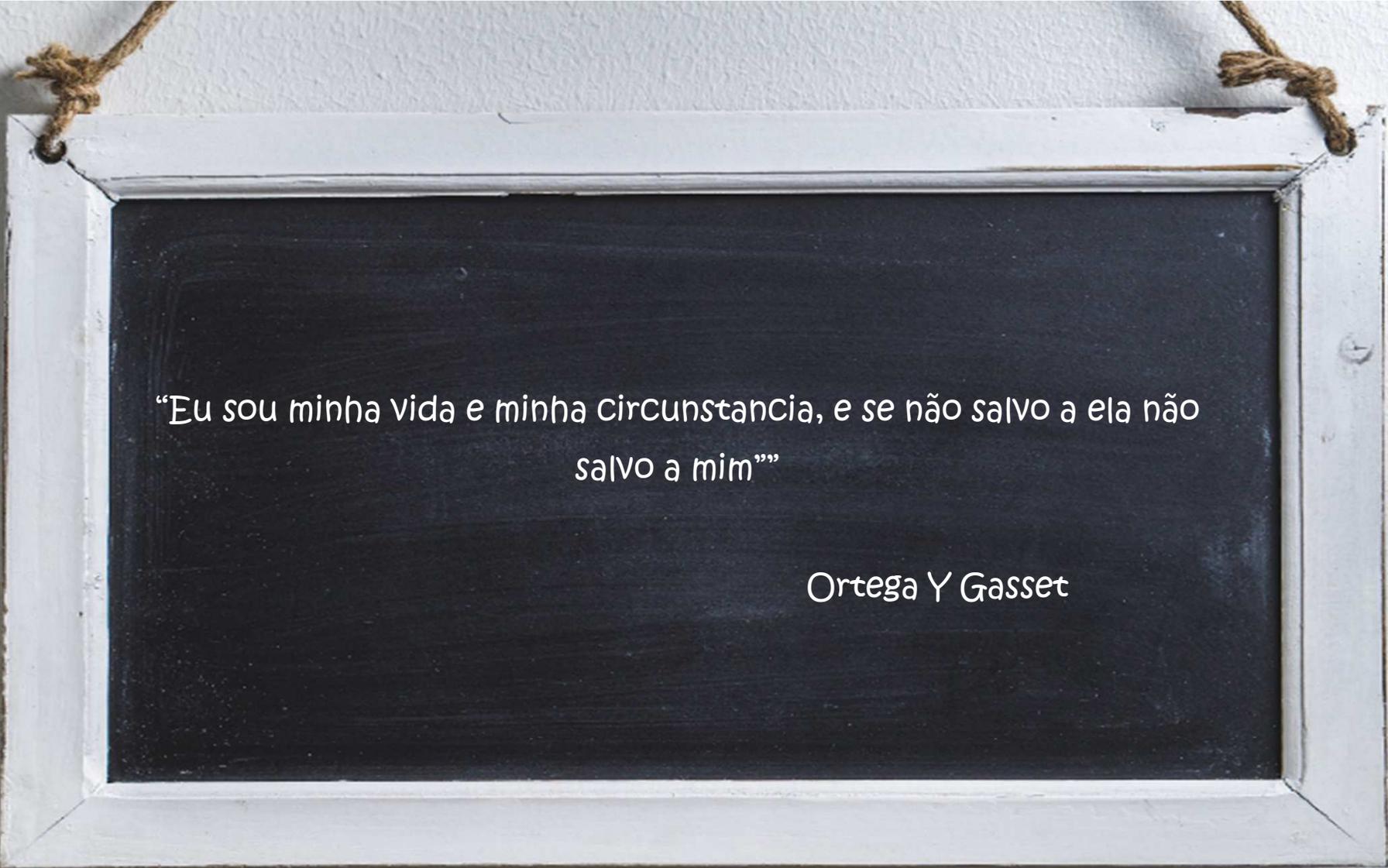


O que você precisa saber sobre BURNOUT

CRM 124.984 – USP / ABN

Autor de Os Novos Desafios do Cérebro





“Eu sou minha vida e minha circunstancia, e se não salvo a ela não
salvo a mim”

Ortega Y Gasset

Vamos falar de BURNOUT?

- O tamanho do problema
- História do transtorno
- Sintomas principais
- Determinantes do problema
- O caminho de volta - tratamentos
- Considerações finais



Vamos falar de BURNOUT?

Relevância

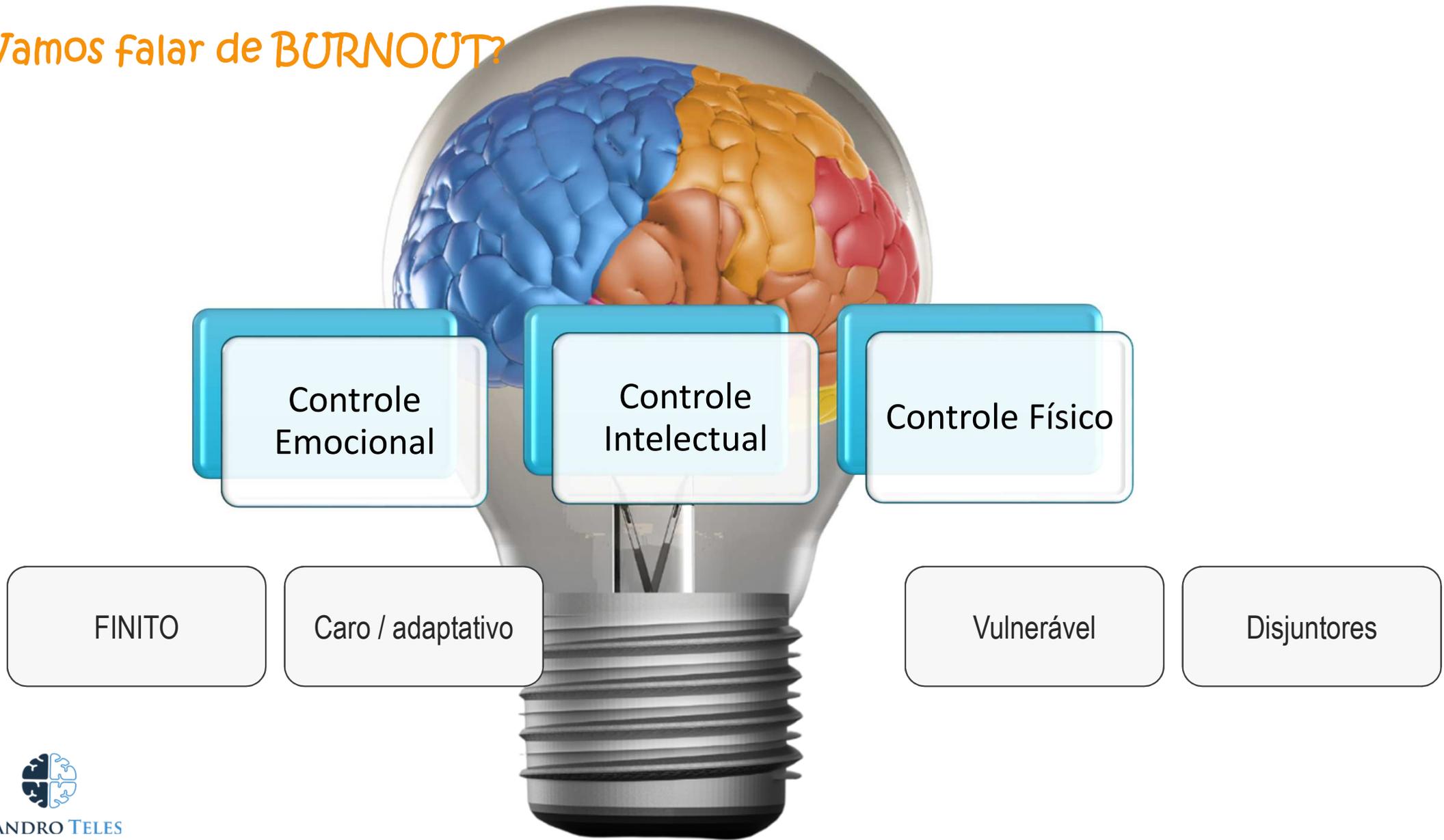
Informação

Preconceito

Prognóstico?



Vamos falar de BURNOUT?



Vamos falar de BURNOUT?



Herbert Freudenberger
(1923 – 1999)



Cristina Maslach (1946)



1993



2022



Vamos falar de BURNOUT?



Vínculo causal (estresse laboral)

Estresse crônico laboral



Esgotamento mental



Vamos falar de BURNOUT?



Um homem também chora
Menina morena
Também deseja colo
Palavras amenas
Precisa de carinho
Precisa de ternura
Precisa de um abraço
Da própria candura

Guerreiros são pessoas
Tão fortes, tão frágeis
Guerreiros são meninos
No fundo do peito
Precisam de um descanso
Precisam de um remanso
Precisam de um sono
Que os tornem refeitos

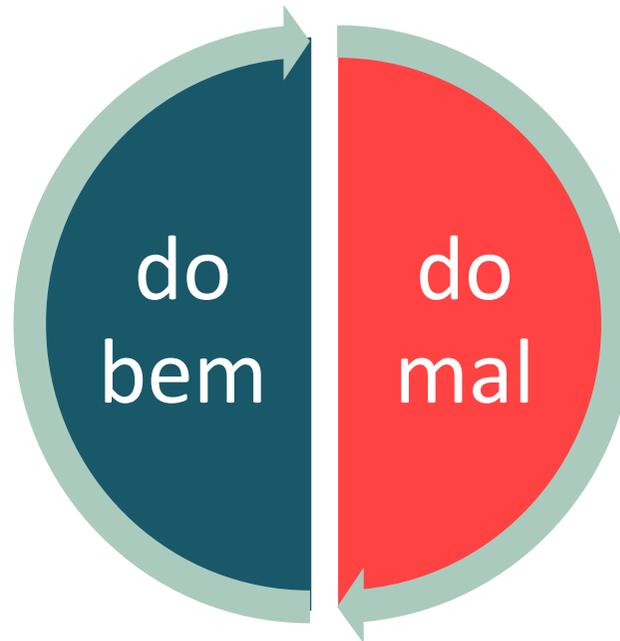
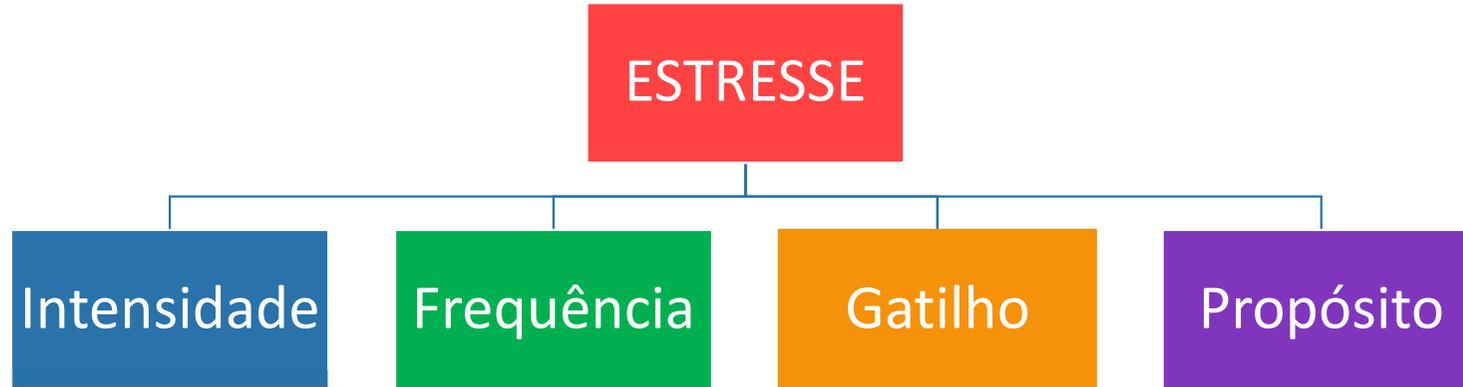


É triste ver esse homem
Guerreiro menino
Com a barra do seu tempo
Por sobre seus ombros
Eu vejo que ele berra
Eu vejo que ele sangra
A dor que tem no peito
Pois ama e ama...
Não dá pra ser feliz
Não dá pra ser feliz

Um homem se humilha
Se castram seu sonho
Seu sonho é sua vida
E vida é trabalho
E sem o seu trabalho
O homem não tem honra
E sem a sua honra
Se morre, se mata
Não dá pra ser feliz
Não dá pra ser feliz



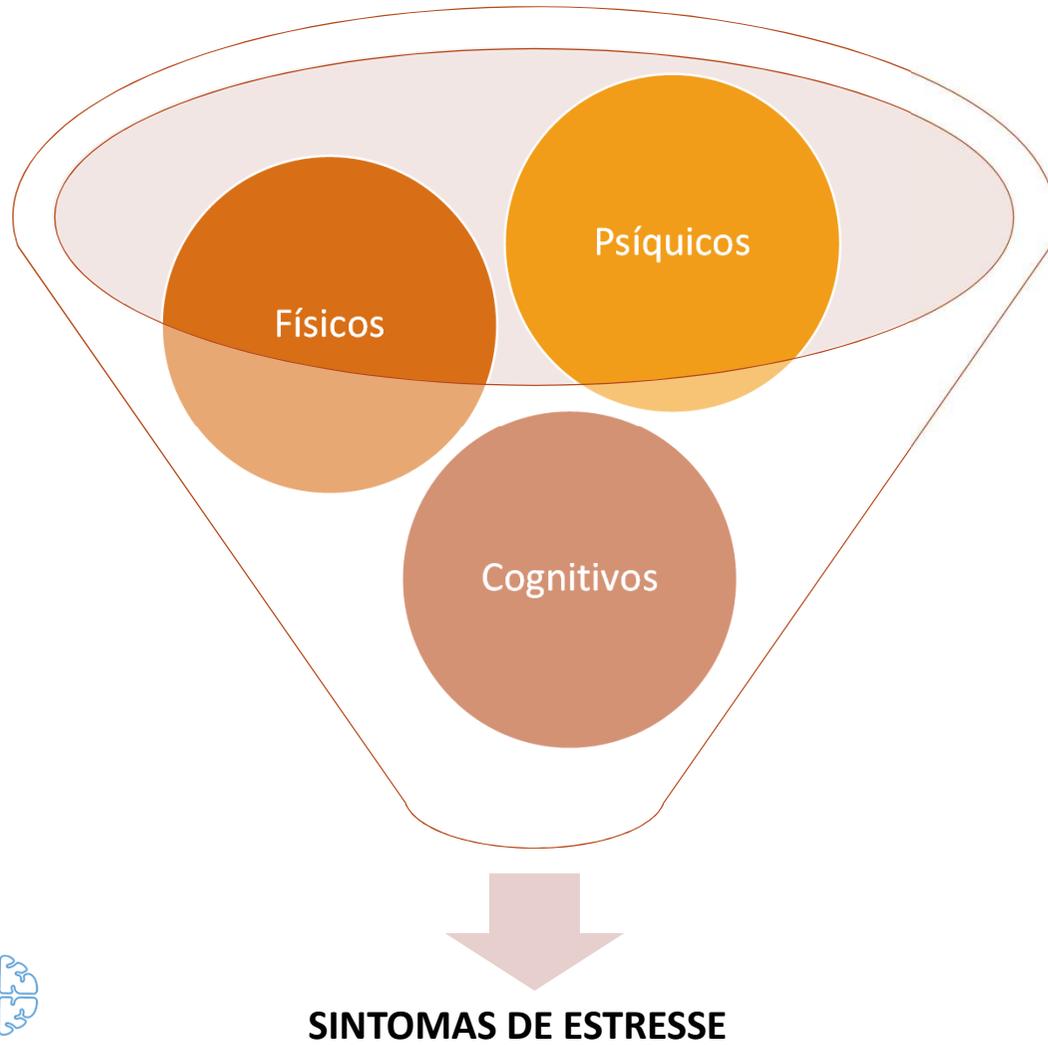
Vamos falar de BURNOUT?



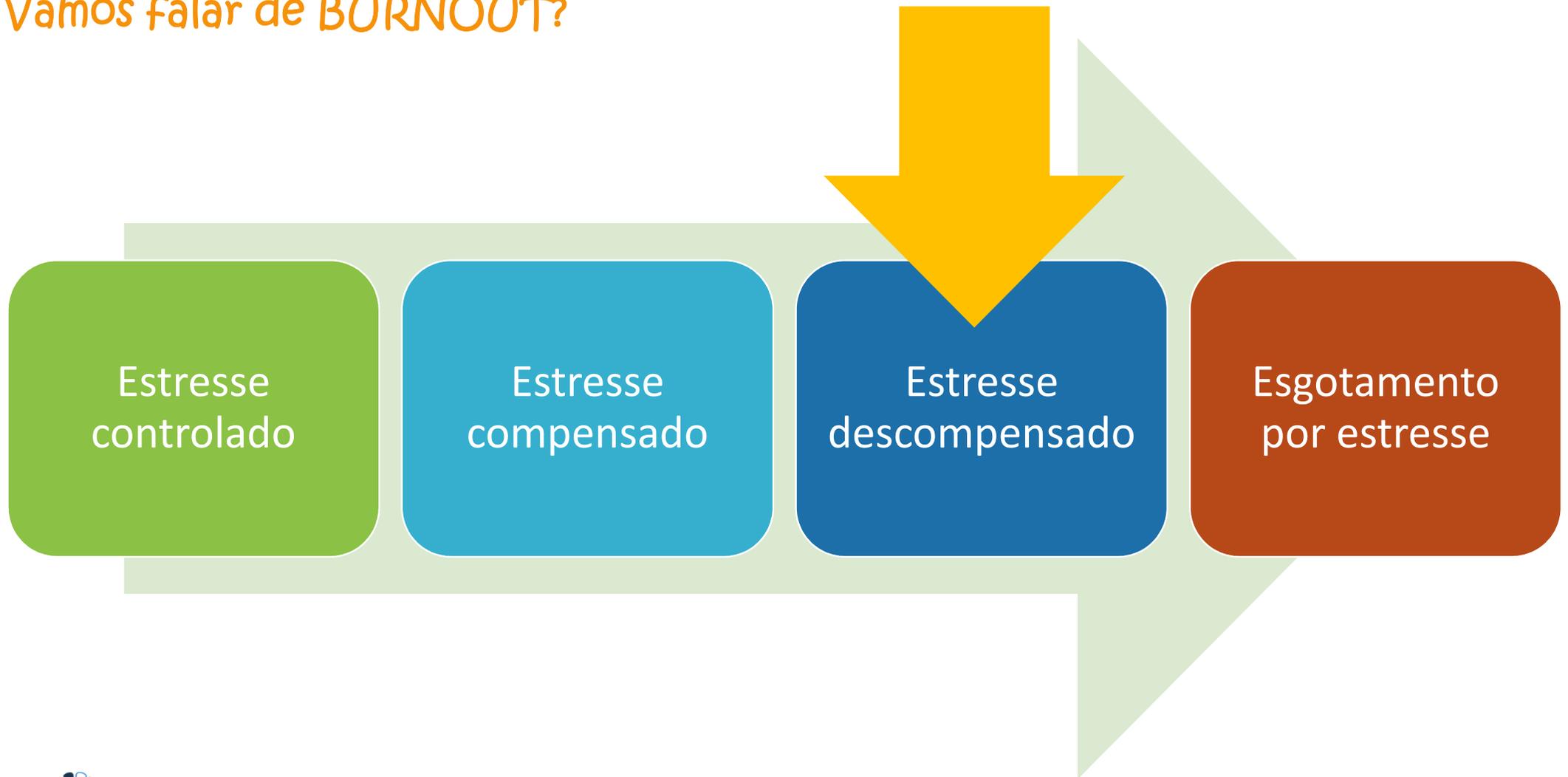
Vamos falar de BURNOUT?



Vamos falar de BURNOUT?



Vamos falar de BURNOUT?



Vamos falar de BURNOUT?

Sintomas psíquicos (estresse descompensado)

Amplificação

Impulsividade

Irritabilidade

Baixa autoestima

Angústia

Sufrimento
antecipado

Tristeza

Compulsões

Pensamentos
intrusivos



LEANDRO TELES



Vamos falar de BURNOUT?



LEANDRO TELES

Sintomas Físicos (estresse descompensado)

Taquicardia / Aperto

Dores / Tensão

Falta de AR

Distúrbios de sono

Distúrbios
Gastrointestinal

Distúrbios sexuais

Vertigem / tontura

Tremores / Sudorese



Vamos falar de BURNOUT?

Sintomas cognitivos (estresse descompensado)

Desatenção

Sensação de
cabeça vazia

Esquecimentos

Falta de
criatividade

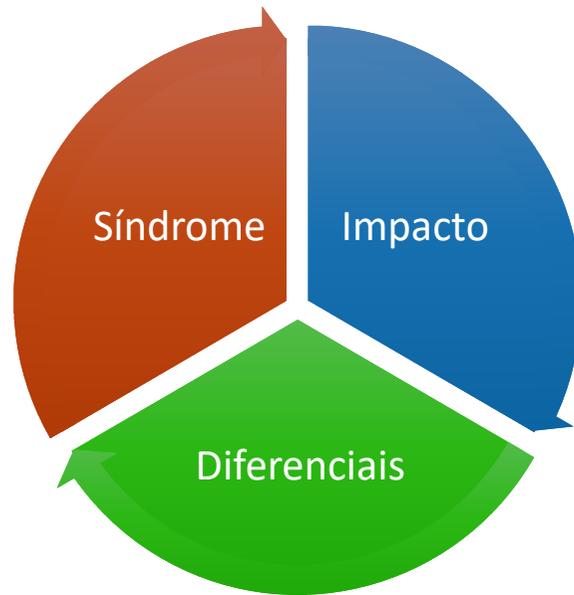
Cognição
Catastrofista

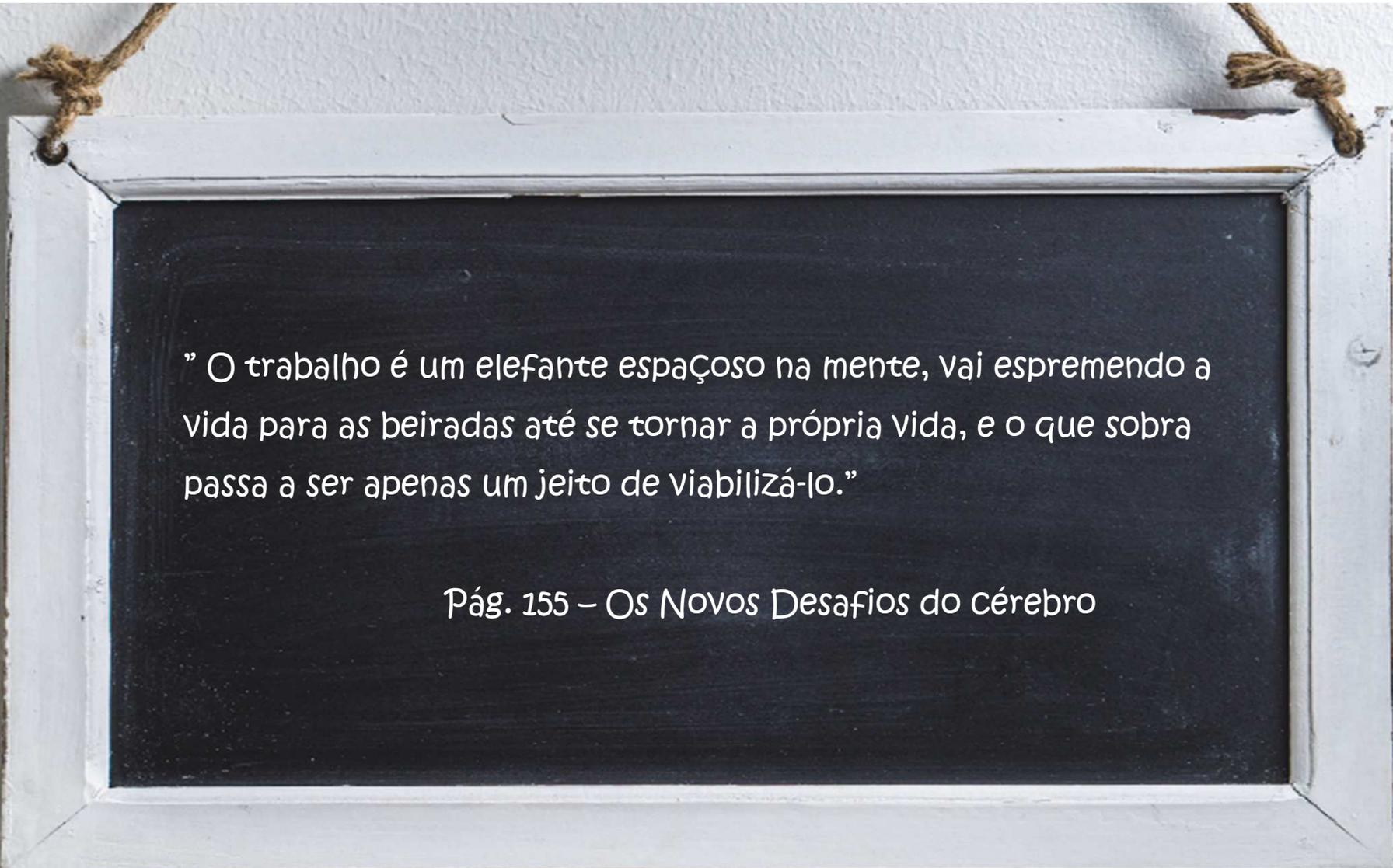
Cansaço Mental



Vamos falar de BURNOUT?

Conjunto da obra (estresse descompensado)





” O trabalho é um elefante espaçoso na mente, vai espremendo a vida para as beiradas até se tornar a própria vida, e o que sobra passa a ser apenas um jeito de viabilizá-lo.”

Pág. 155 – Os Novos Desafios do cérebro

Vamos falar de BURNOUT?



Vamos falar de BURNOUT?

BURNOUT – esgotamento final



Vamos falar de BURNOUT?



Vamos falar de BURNOUT?



Os determinantes do burnout



Vamos falar de BURNOUT?



LEANDRO TELES

O indivíduo

Workaholic

Perfeccionistas

Ansiedade

Depressão

Escolhas e abdições



Vamos falar de BURNOUT?

O ofício

Lidar com pessoas

Elevado grau de responsabilidade

Urgências e pressões

Baixa margem de erro

Repetições



Vamos falar de BURNOUT?



O contratante - empresa

Ambiente

Cuidados

Planos de médio / longo prazos

Gerenciamento de pessoas

Cargas e prazos



Vamos falar de BURNOUT?

Glamoriza o estresse

CNPJ > CPF

Leis trabalhistas ultrapassadas

Desemprego

Desestímulo às válvulas de escape

A sociedade



Vamos falar de BURNOUT?



↑ DEMANDA / METAS



↑ JORNADA / ↓ PAUSAS



MULTITAREFAS



Vamos falar de BURNOUT?



↑ BUROCRACIAS



CLIENTES INSTÁVEIS



ERRO ESCALAÇÃO



Vamos falar de BURNOUT?



↑ RESPONSABILIDADE



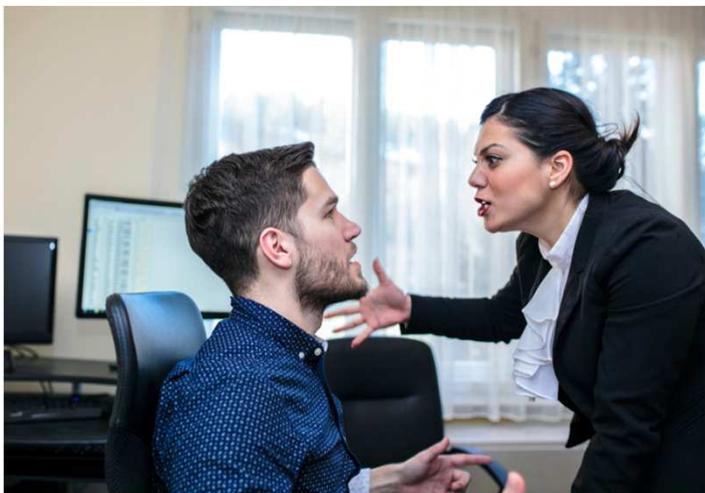
↓ AUTONOMIA



↓ VALORIZAÇÃO



Vamos falar de BURNOUT?



ASSÉDIO MORAL



ASSÉDIO SEXUAL



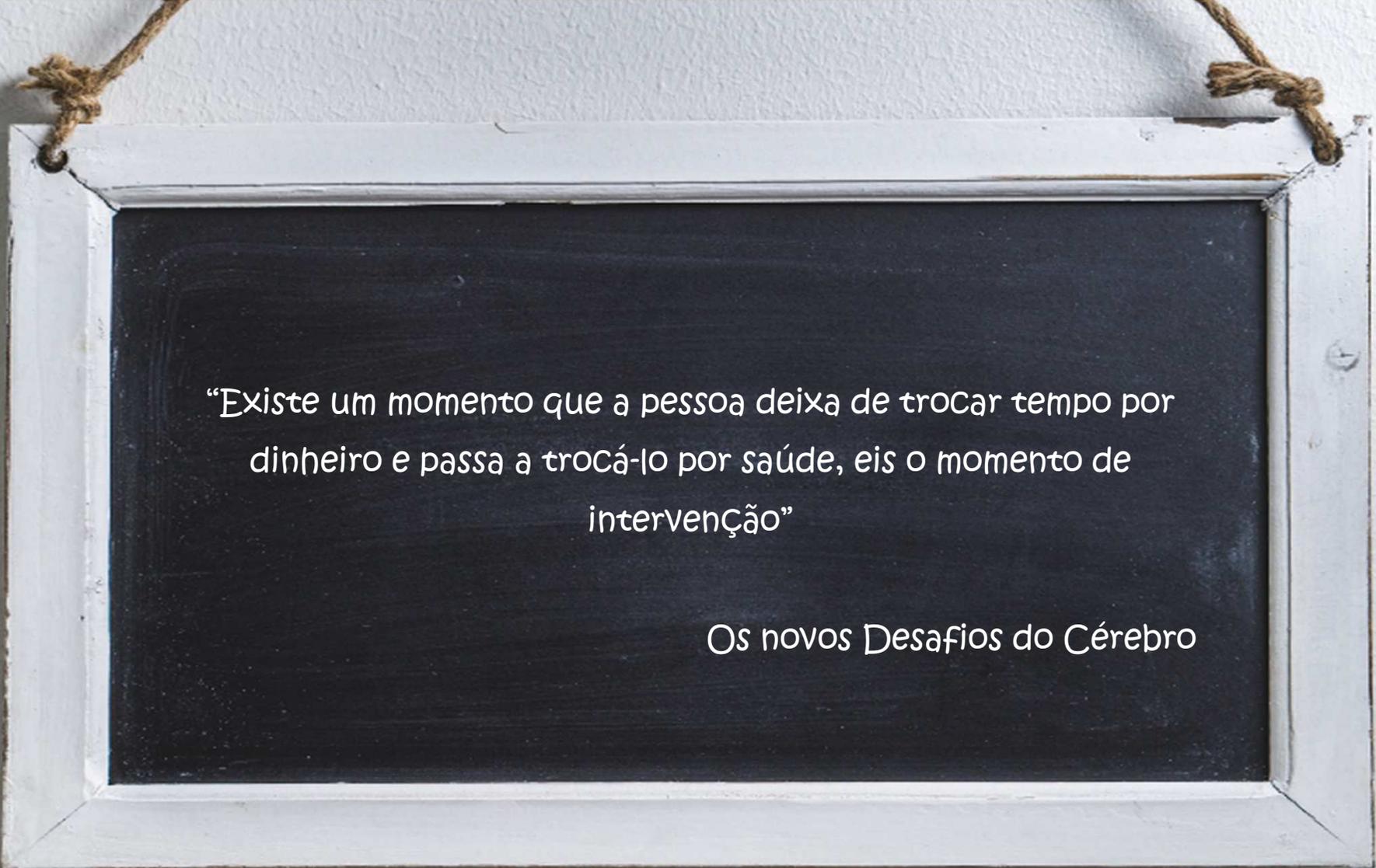
COMUNICAÇÃO UNILATERAL



Vamos falar de BURNOUT?

Estresse – home office





“Existe um momento que a pessoa deixa de trocar tempo por dinheiro e passa a trocá-lo por saúde, eis o momento de intervenção”

Os novos Desafios do Cérebro

Vamos falar de BURNOUT?



LEANDRO TELES

Intervenção

Reconhecimento / busca por ajuda

Mudanças de estilo de vida

Decisões profissionais

Psicoterapia

Medicamentos



Vamos falar de BURNOUT?



LEANDRO TELES

Hábitos

Abdicações

Ritmo

Prioridades

Excessos

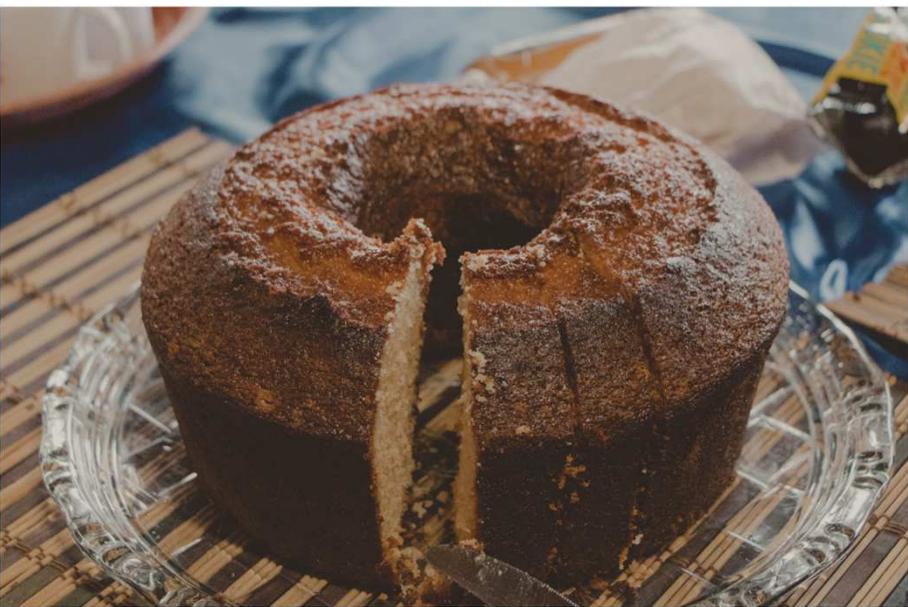
Urgências



Vamos falar de BURNOUT?



Vamos falar de BURNOUT?



Vamos falar de BURNOUT?



Psicoterapi

a

Recurso excelente e duradouro

Tipos de abordagens

Tempo e comprometimento

Pode ser complementar

Vamos falar de BURNOUT?

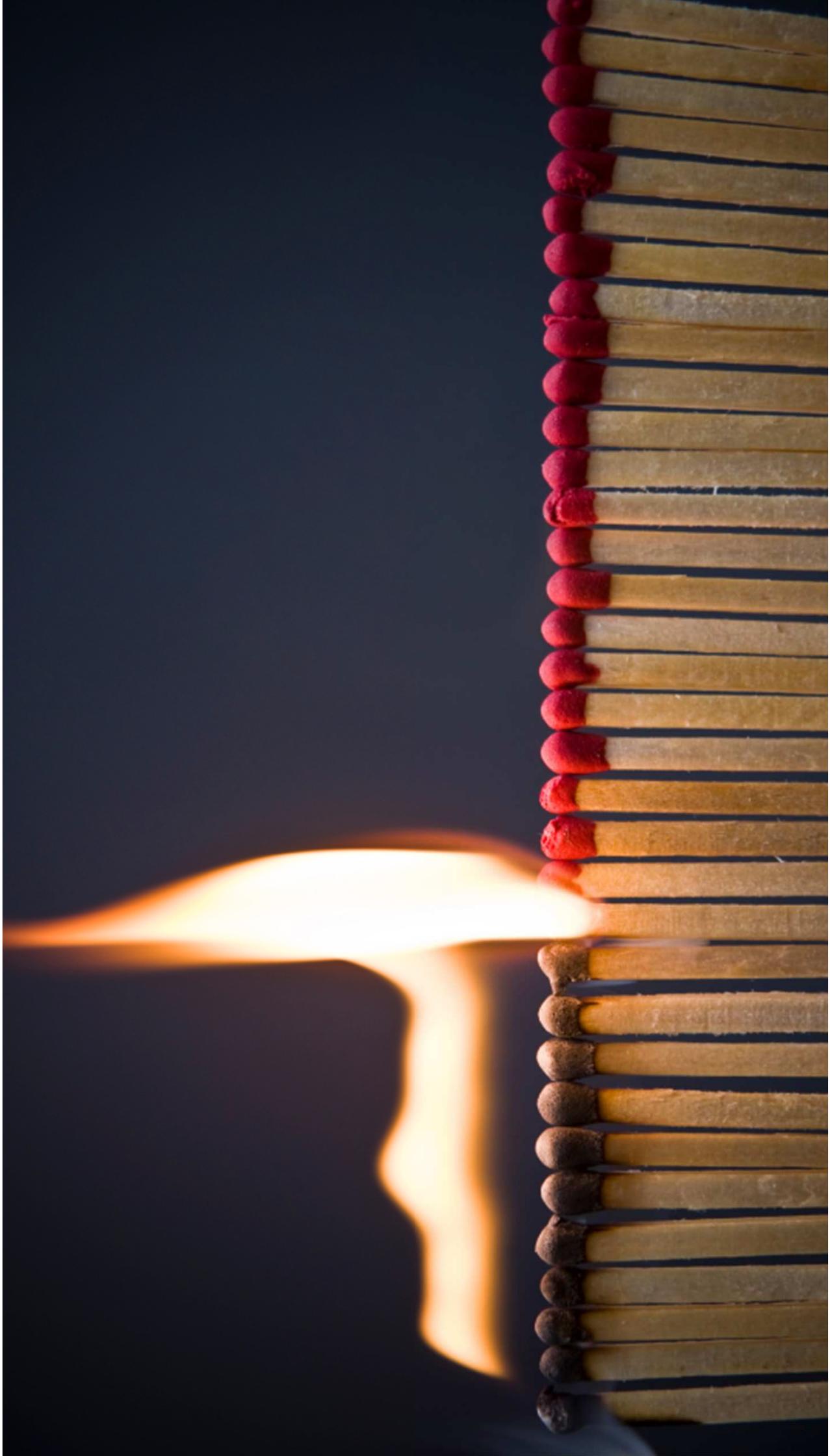


LEANDRO TELES

Tratamento Farmacológico

- Questão biológica
- Equilíbrio neuroquímico / sintomáticos
- Contextos depressivos / ansiosos
- Multidisciplinar





Vamos falar de BURNOUT?

Informação

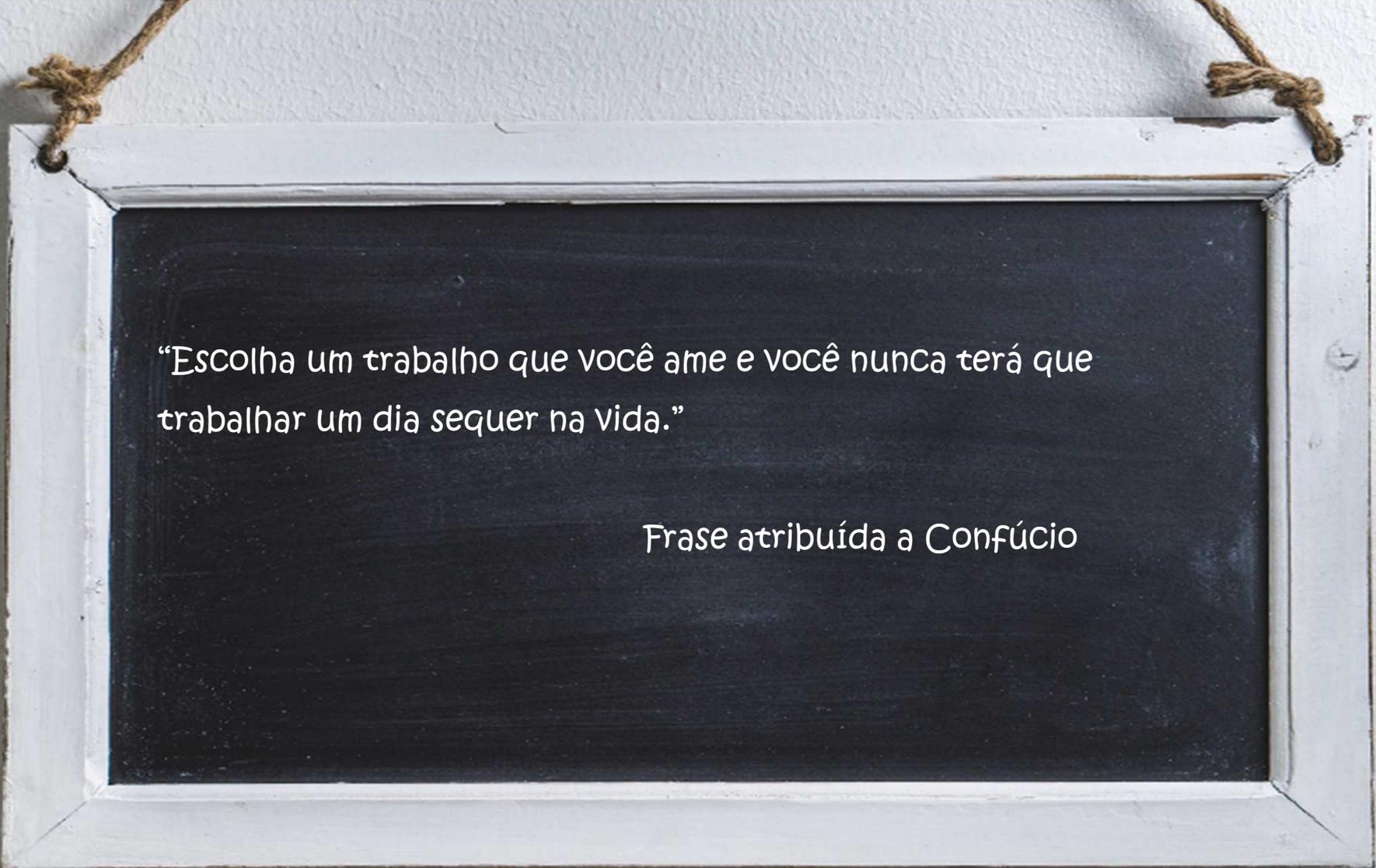
Autoconhecimento/ Vigilancia

Reconhecimento do estresse
patológico

Tratamento personalizado

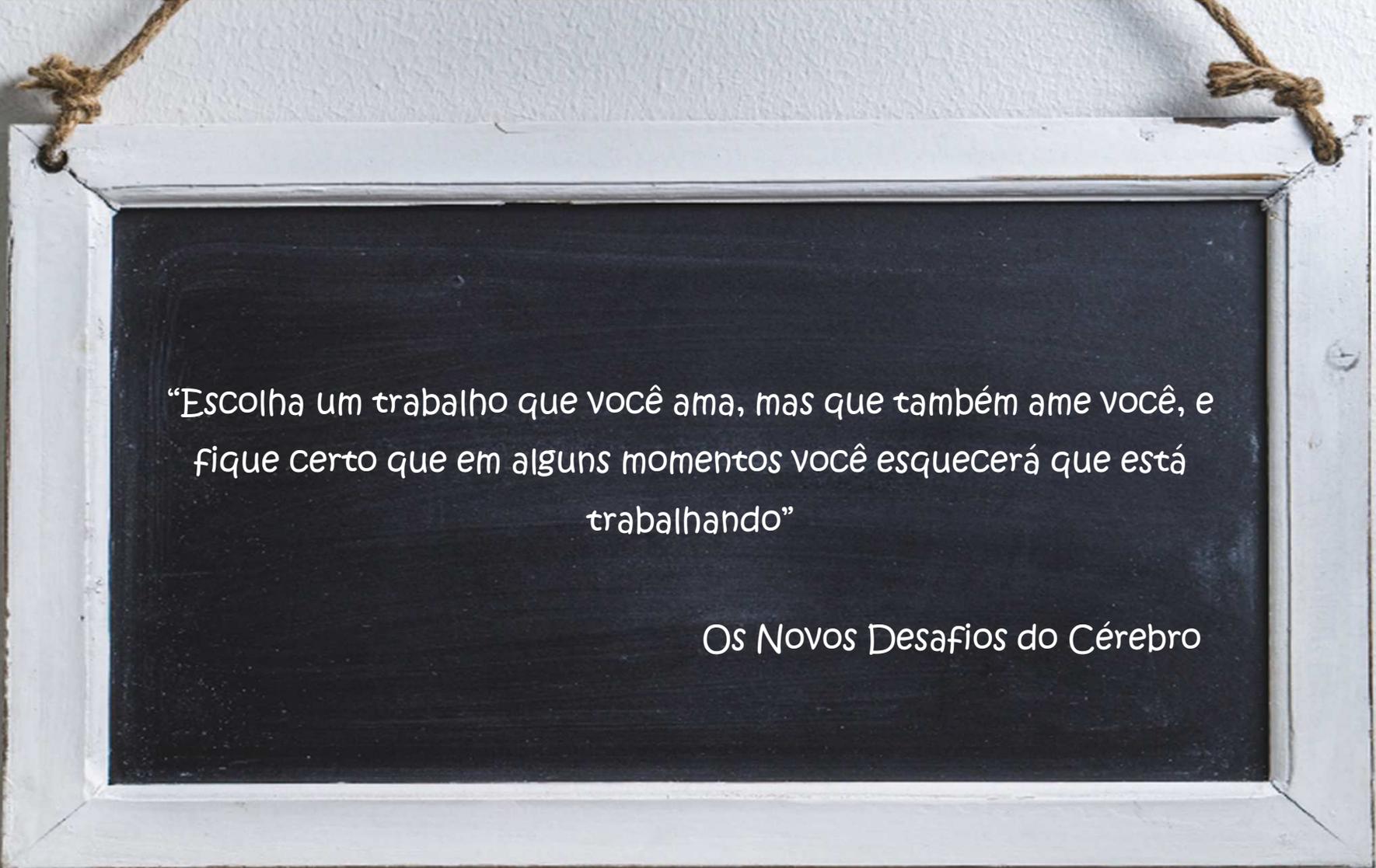
Papel de cada um na cadeia de saúde
mental





“Escolha um trabalho que você ame e você nunca terá que trabalhar um dia sequer na vida.”

Frase atribuída a Confúcio



“Escolha um trabalho que você ama, mas que também ame você, e fique certo que em alguns momentos você esquecerá que está trabalhando”

Os Novos Desafios do Cérebro



OBRIGADO!

Dúvidas?

