

OMS define Síndrome de Burnout como Doença Ocupacional



O esgotamento profissional, conhecido como "Síndrome de Burnout", foi incluído na Classificação Internacional de Doenças da **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, organização subordinada à Organização das Nações Unidas.

A lista, elaborada pela OMS, é baseada nas conclusões de especialistas de todo o mundo e utilizada para estabelecer tendências e estatísticas de saúde. A nova versão da classificação entra em vigor em janeiro de 2022.

A inclusão foi adotada pelos estados membros da OMS, reunidos desde 20 de maio em Genebra para a assembleia mundial da organização. É a primeira vez que o esgotamento profissional entra na classificação. Trata-se de uma síndrome resultante de estresse crônico no trabalho.

A Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11) ficou pronta no ano passado, após aprovação na 72ª Assembleia Mundial da OMS. Porém, só agora os Estados Membros a aprovaram, para que entre em vigor no dia 1º de janeiro de 2022 (O Brasil é signatário).

Recebeu o Código: **QD85** - relacionado ao trabalho.

DEFINIÇÃO



O problema foi descrito como "uma síndrome resultante de um estresse crônico no trabalho que não foi administrado com êxito" e que se caracteriza por três elementos: "sensação de esgotamento, cinismo ou sentimentos negativos relacionados a seu trabalho e eficácia profissional reduzida".

O registro da OMS explica que o esgotamento "se refere especificamente a fenômenos relativos ao contexto profissional e não deve ser utilizado para descrever experiências em outros âmbitos da vida".

Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso, definido por Herbert J. Freudenberger como "(...) um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional".

Seus sintomas caracterizam-se pela despersonalização das tarefas, desgaste emocional, exaustão emocional, indolência declínio cognitivo e física e baixo rendimento. Especialistas estimam que o Burnout afete no mundo 10% dos trabalhadores e, nas formas mais severas, entre 2% e 5%. É um processo que costuma levar de cinco a oito anos.

O esgotamento físico e emocional provocado por esta doença é refletido através de comportamentos diferentes, como agressividade, isolamento, mudanças de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, falha da memória, ansiedade, tristeza, pessimismo, baixa autoestima e ausência no trabalho. Além disso, há relatos de sentimentos negativos, desconfiança e até paranoia.

Além do tratamento, que inclui terapia e medicamentos, como antidepressivos, se faz necessária uma mudança no estilo de vida. A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem entrar para a rotina, pois ajudam a controlar os sintomas. É importante que o médico observe se é o ambiente profissional a causa do estresse ou se são as atitudes da própria pessoa que geram a crise. A qualidade de vida é uma das armas para prevenir a Síndrome de Burnout. E isso inclui cuidar da saúde, dormir e alimentar-se bem, praticar exercícios e manter uma vida social bem ativa.

INTERVENÇÃO DA ERGONOMIA NA SÍNDROME DE BURNOUT



Através da ergonomia por processos de adaptação das condições laborais, intervindo nas medidas antropométricas e técnicas que trabalham o relaxamento dinâmico por meio de reeducação da postura global e do estresse no trabalho, se obtém a prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout.

A qualidade de vida no trabalho, de forma a englobar aspectos de bem-estar e saúde biopsicossocial, deve-se tomar medidas de prevenção e tratamento para que esses estados não afetem ao ambiente de trabalho de maneira a prejudicar a produtividade da empresa e a qualidade de vida do trabalhador.

A JS TÉCNICAS & SOLUÇÕES possui esses profissionais em SST e Ergonomistas, para o desenvolvimento deste trabalho sugerido, através de ferramentas, métodos e protocolos de análise e avaliação ergonômica do trabalho, que objetivam evitar riscos acidentais, operacionais e minimizar a fadiga. **Consulta-nos!**

Em caso de dúvidas, entre em contato: augusto@js.srv.br ou contato@js.srv.br

Consulte-nos também, para atualizar toda a Documentação em SST e Treinamentos de sua Empresa!

Acompanhe as novidades aqui em nosso site!

José Augusto da Silva Filho

Consultor e Auditor Especializado em Segurança e Saúde no Trabalho, Instrutor de Treinamento (cursos e palestras)

JS TÉCNICAS & SOLUÇÕES

Barueri - SP