



burnout

burnout

burnout

burnout

burnout

Síndrome de  
**BURNOUT**

**QUANDO O TRABALHO ADOECE**

---

Síndrome de  
**BURNOUT**  
**QUANDO O TRABALHO ADOECE**

UM GUIA DE PREVENÇÃO  
PARA O IFMG

**PATRÍCIA DIAS DE CASTRO**  
**PABLO MENEZES E OLIVEIRA**

**Projeto Editorial e Projeto Gráfico**  
**Camila Nogueira**  
**Gracielle Paixão Santos Dias**



Esta obra está com uma licença Creative Commons atribuição-  
NãoComercial-Compartilhamento pela mesma Licença 4.0  
Internacional

**SÍNDROME DE BURNOUT: QUANDO O TRABALHO ADOECE está  
licenciado sob CC BY-NC-SA 4.0© 2 por Patrícia Dias de Castro**

**OURO BRANCO - MG  
2023**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Castro, Patrícia Dias de  
Síndrome de Burnout [livro eletrônico] : quando o trabalho adoece / Patrícia Dias de Castro, Pablo Menezes e Oliveira. -- Ouro Branco, MG : Ed. dos Autores, 2024.  
PDF

ISBN 978-65-00-63311-5

1. Psicologia 2. Saúde mental 3. Síndrome de Burnout e Depressão 4. Trabalhadores - Saúde  
I. Oliveira, Pablo Menezes e. II. Título.

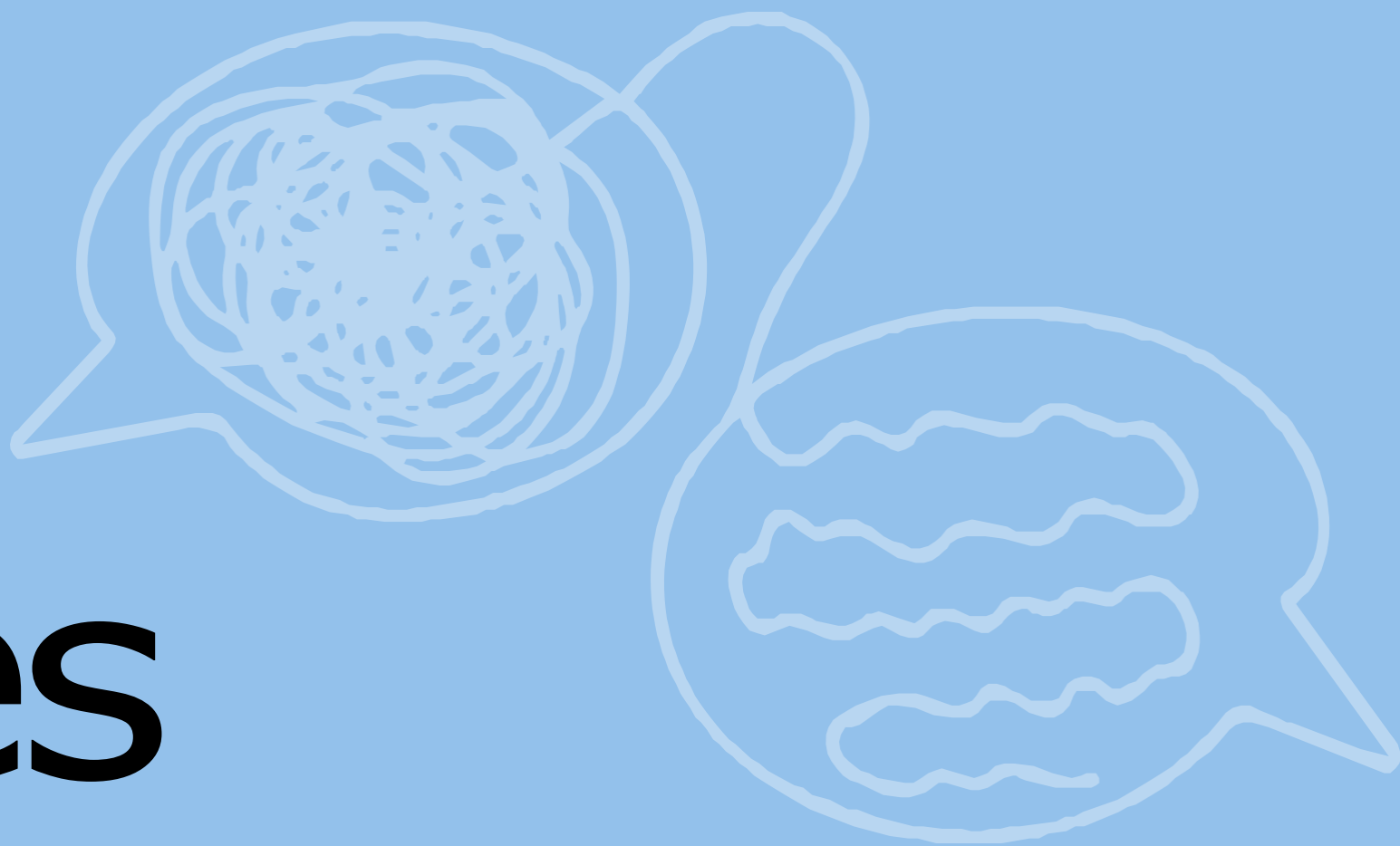
24-203235

CDD-158.723

Índices para catálogo sistemático:

1. Burnout do trabalho : Psicologia aplicada 158.723 Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

# Os autores



## **PATRÍCIA DIAS DE CASTRO**

Possui graduação em Psicologia pela Universidade Federal de São João Del-Rei (2005). Especialista em Psicologia clínica: abordagem fenomenológica-existencial e gestalt-terapia pela FEAD. Atualmente é psicóloga do IFMG-OB (Instituto Federal de Ciência e Tecnologia de Minas Gerais- Ouro Branco). Tem experiência na área clínica, escolar e saúde mental, atuando principalmente nos seguintes temas: psicologia fenomenológica-existencial, relações humanas, terapia familiar, inclusão e dependência química. Psicóloga do IFMG campus Ouro Branco. Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT do IFMG.



## **PABLO MENEZES E OLIVEIRA**

Doutor em História pela Universidade Federal de Minas Gerais (2013), mestre em História pela mesma Universidade (2005), e graduado em História (Licenciatura e Bacharelado) pela Universidade Federal de Ouro Preto (2003). Tem se dedicado ao estudo da Educação Profissional e Tecnológica, com especial atenção para a História da Educação Profissional. É membro do grupo de pesquisa GEPHHEP (Grupo de Estudos e Pesquisa em História e Historiografia da Profissional) e do GEPET (Grupo de Estudos e Pesquisa em Educação Profissional e Tecnológica do IFMG). Atualmente é professor do Instituto Federal de Minas Gerais - Campus Ouro Branco, atuando como professor de História. É também docente permanente do Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), atuando na linha 2 - "Organização e Memórias de Espaços Pedagógicos na Educação Profissional e Tecnológica (EPT)".



---

# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	6
INTRODUÇÃO	8
BURNOUT	9
SINTOMAS	18
BURNOUT NO IFMG	23
CONHEÇA MAIS SOBRE O TEMA	34

# APRESENTAÇÃO

A presente cartilha, intitulada: "SÍNDROME DE BOURNOUT: QUANDO O TRABALHO ADOECE" foi produzida por Patrícia Dias de Castro, mestranda do Programa PROFEPT, sob a orientação do Professor Doutor Pablo Menezes e Oliveira, como produto educacional resultante da pesquisa realizada no Instituto Federal de Minas Gerais.

O material constitui-se como uma exigência para conclusão do Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica em Rede. A proposta desta Cartilha Interativa surgiu a partir dos resultados de uma pesquisa vinculada a dissertação de mestrado junto ao programa PROFEPT, do Instituto Federal de Minas Gerais, cujo título foi "SÍNDROME DE BURNOUT COMO DOENÇA DO TRABALHO NA EPT: uma proposta de melhoria para promoção de saúde mental dos servidores do IFMG".

Tanto a pesquisa, quanto este produto educacional, estão inseridos dentro da Linha 2 "Organização e Memórias de Espaços Pedagógicos na Educação Profissional e Tecnológica (EPT)", do referido programa, que trata dos processos de concepção e organização do espaço pedagógico na Educação Profissional e Tecnológica, com foco nas estratégias transversais e interdisciplinares, que possibilitem formação integral, sustentados no trabalho como princípio educativo e na pesquisa como princípio pedagógico, em espaços formais e não formais. Considera, também, a construção temporal, por meio dos estudos de memória da Educação Profissional e Tecnológica, que, ao longo do tempo, vêm configurando os processos de ensino e de organização de seus espaços pedagógicos.

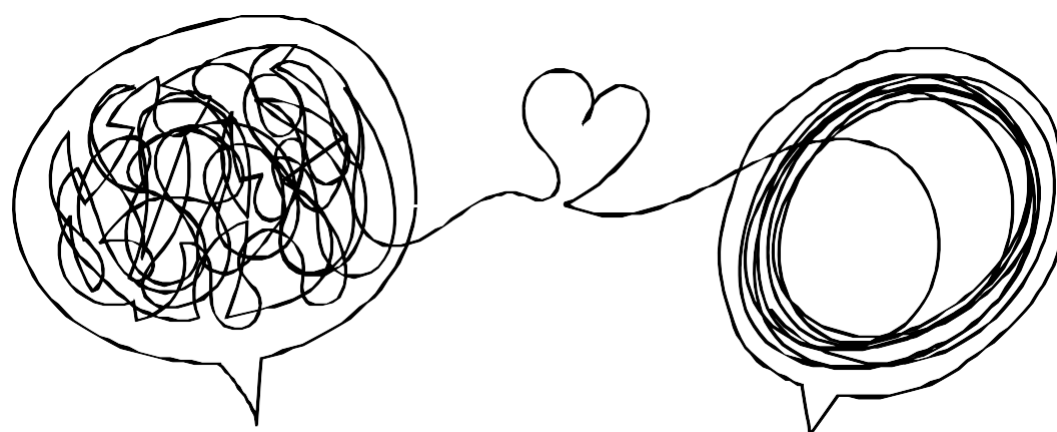
A pesquisa e esta Cartilha ainda estão inseridas no Macroprojeto 6 do programa – Organização de espaços pedagógicos da EPT – o qual abriga projetos que trabalham questões relacionadas à organização e ao planejamento de espaços pedagógicos, pois pensa estratégias para a gestão de uma instituição de EPT, o IFMG.



# APRESENTAÇÃO

A referida pesquisa teve como objetivo geral analisar as ações relacionadas às políticas de promoção de saúde mental dos servidores do IFMG, em especial ao Burnout, disponíveis no site do IFMG. Os resultados da referida pesquisa apontaram algumas lacunas pois ainda há pouco material difundido em relação à essa temática.

Essa Cartilha é por tanto, uma contribuição para que o IFMG possa refletir suas ações voltadas para as políticas de promoção voltadas à saúde mental de seus servidores e servidoras, mas também para que toda a comunidade também possa conhecer um pouco melhor sobre a Síndrome de Burnout, sendo a primeira iniciativa da instituição referente ao tema, de muitas que ainda poderão surgir.

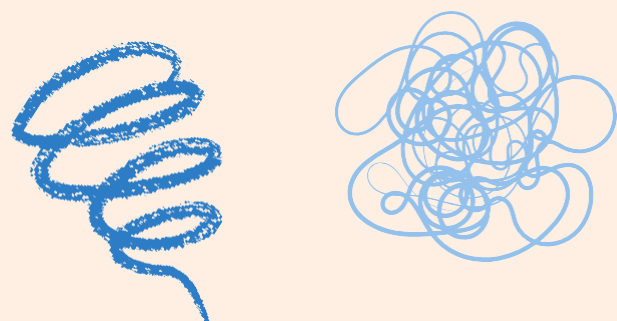


Essa Cartilha, espera ser um multiplicador de informações e reflexões para instituição e servidores. Além de ser um material interativo de fácil leitura, com conteúdo externos adicionais informativos, é também um convite para que o IFMG possa inaugurar uma nova cultura crítica e comprometida com seus servidores e servidoras, com foco voltado para iniciar um novo paradigma humanizado de gestão de pessoas, valorizando e acolhendo os servidores e servidoras do IFMG em muitas de suas dimensões.



# INTRO DUÇÃO

Sabemos a importância do trabalho para a dignidade da vida humana, impactando inclusive no âmbito pessoal e familiar dos trabalhadores. Quantas vezes escutamos (e falamos) que “só conseguirei ir a um determinado compromisso depois do trabalho” ou então “não poderei fazer essa atividade porque tenho que trabalhar”, dentre outros discursos parecidos, no dia a dia?



Em uma sociedade capitalista, o trabalho tende a desempenhar um papel quase que central em nossas vidas, e é por intermédio dele que organizamos uma rotina, adquirimos bens materiais e ocupamos grande parte de nossos dias. Mas as instituições precisam pensar em estratégias para criar políticas de gestão de pessoas, saúde mental, acolhimento de seus trabalhadores para proporcionar-lhes um ambiente minimamente seguro focado na qualidade de vida no trabalho.

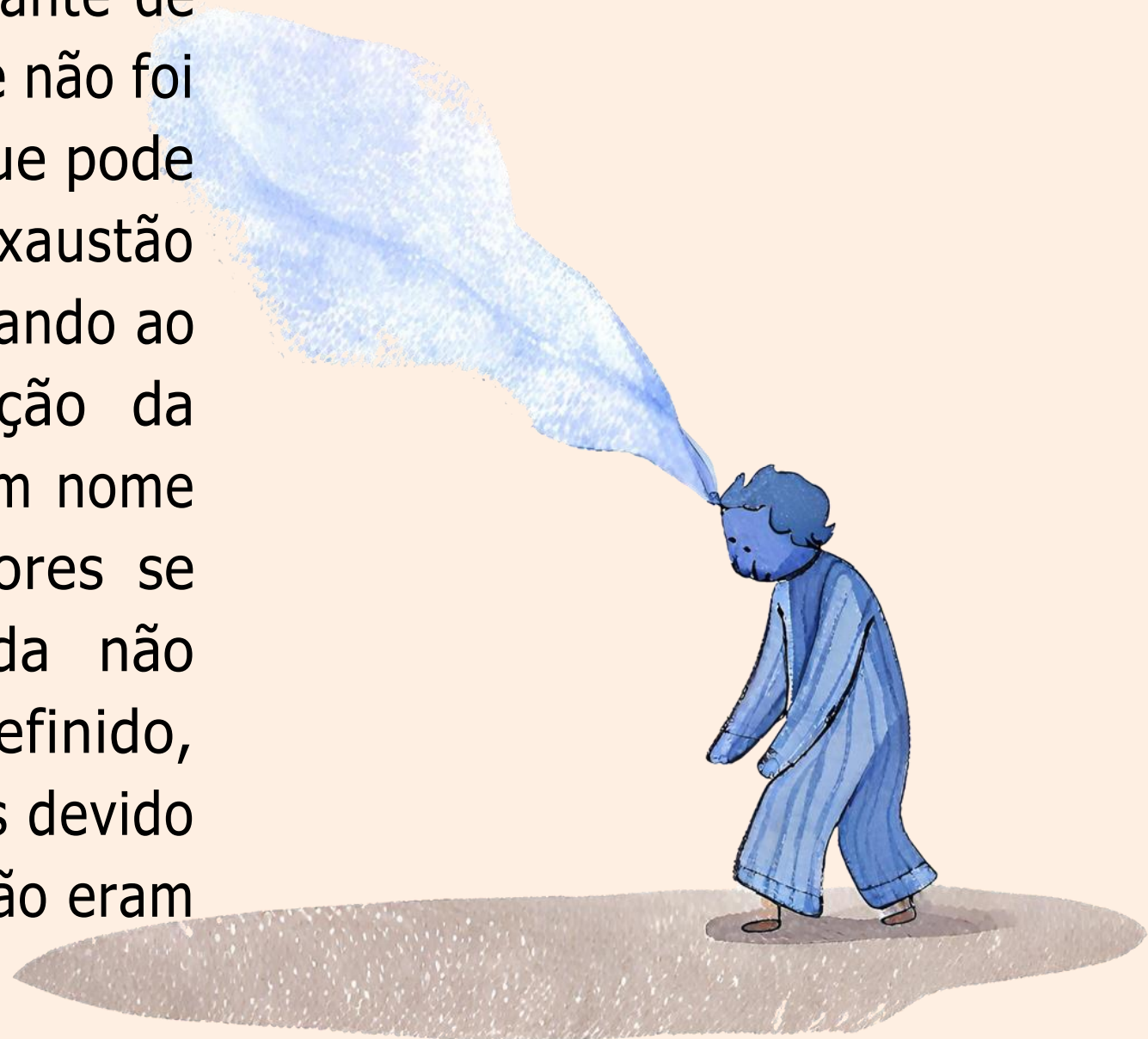


# CONHECENDO PARA PREVENIR

## SÍNDROME DE BURNOUT

Atualmente, a expressão é usada também para se referir à condição em que a pessoa chega a um nível de exaustão extrema, por conta de um ambiente de trabalho extremamente estressante, sem mais forças para encarar o trabalho.

A Síndrome de Burnout é resultante de estresse crônico de trabalho que não foi administrado com sucesso e que pode acarretar em sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia, levando ao esgotamento mental e redução da produtividade. Até então era um nome com o qual muitos trabalhadores se identificavam, mas que ainda não representa um cenário bem definido, pois faltam informações e dados devido à falta de notificações, já que não eram informações obrigatórias.





# CONHECENDO PARA PREVENIR SÍNDROME DE BURNOUT



O Burnout é uma doença ocupacional que reflete o esgotamento profissional e que atinge diretamente a um ideal de si e do trabalho, levando o trabalhador ou a trabalhadora à frustração. Ou seja, é vivenciada uma contradição entre as exigências impostas - pelo trabalho e por si próprio - e o que é possível realizar. À medida que são colocadas expectativas irrealizáveis, o indivíduo, ao não conseguir responder ao esperado, se frustra e esse desgaste tem como ressonância a perda do sentido do trabalho.

A questão do Burnout é séria e mais comum do que parece. O indivíduo acometido geralmente está tão atarefado que as atividades profissionais passam a prejudicar até mesmo seus relacionamentos pessoais e familiares. Logo, uma consequência comum é ele se afastar de amigos, abandonar a vida social e deixar de se preocupar com as pessoas ao redor.



# CONHECENDO PARA PREVENIR SÍNDROME DE BURNOUT

A Síndrome de Burnout foi descrita pela primeira vez na década de 1970 nos Estados Unidos, tendo como principais expoentes os pesquisadores Freudenberger e Maslach. No Brasil, a primeira citação referente ao tema veio pela Revista Brasileira de Medicina, em 1987.

72%

Sofrem alguma  
sequela de estresse  
em diferentes níveis

32%

Sofrem com  
sintomas de burnout

No Brasil, o problema é mais comum do que se imagina. Pesquisa feita pela International Stress Management Association (Isma-BR) entre 2018 e 2023 constatou que 72% dos brasileiros sofrem alguma sequela de estresse em diferentes níveis, sendo que, destes, 32% apresentam sintomas da Síndrome de Burnout.



# CONHECENDO PARA PREVENIR SÍNDROME DE BURNOUT

## Mas, afinal de contas, o que é e como identificar a Síndrome?

Existem alguns modelos que explicam o fenômeno, como o defendido pela psicóloga americana Christina Maslach e outros colaboradores, como um processo gradual e psicossocial, tendo as características do trabalho como suas principais causadoras. Este modelo postula a presença de três fatores: exaustão emocional, despersonalização e a baixa realização profissional.

### **Exaustão emocional**

A partir das demandas excessivas no ambiente de trabalho (grande presença de estressores), os trabalhadores, não mais possuindo estratégias de enfrentamento, passam a experimentar a carência de energia e de entusiasmo. Aqui há um forte sentimento de esgotamento físico e mental, à perda de forças para realizar tarefas laborais e cotidianas.





# CONHECENDO PARA PREVENIR SÍNDROME DE BURNOUT

## Despersonalização

Pode ser identificada pelo distanciamento afetivo e impessoal no trabalho, muitas vezes associados a comportamentos de cinismo e indiferença, representa uma característica defensiva, produzindo alterações significativas no comportamento. Esse "afastamento" das pessoas seria para acabar com suas pendências de trabalho. O problema é que elas nunca acabam. A sobrecarga é tão grande que o indivíduo sequer sabe por onde começar. Por isso, atrasa entregas, diminui a produtividade e perde qualquer gosto pelo trabalho.

## Baixa realização profissional

Acontece quando o trabalhador, já exausto e distanciado das relações, passa a se culpabilizar pela situação em que se encontra, evidenciando sentimentos de incapacidade profissional e baixa motivação para continuar a trabalhar. Aqui é possível perceber um forte sentimento de insatisfação com as atividades do trabalho e avaliação negativa de si mesmo, muitas vezes impossibilitando o trabalhador desempenhar suas funções, além de reduzir sua autoestima.





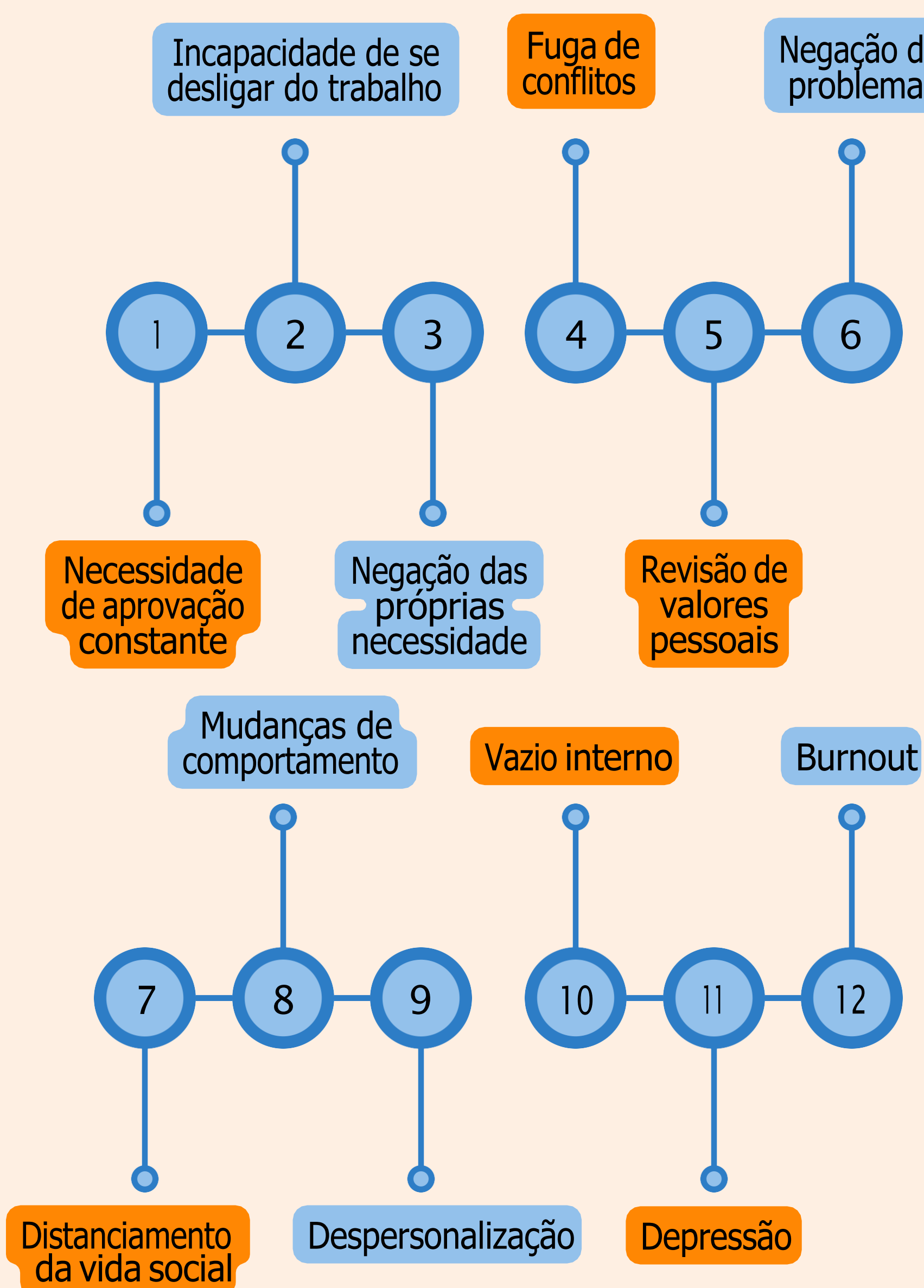
# CONHECENDO PARA PREVENIR SÍNDROME DE BURNOUT

## Baixa realização profissional

Vale reforçar que para o diagnóstico de Burnout, com os profissionais especializados, bem como dos demais transtornos, uma avaliação ampla deve ser realizada, levando em consideração os diversos sintomas e possíveis prejuízos nas vidas desses trabalhadores. Além disso, a utilização de uma abordagem multimétodo é esperada, com utilização de entrevistas, observação, bem como ferramentas com adequadas propriedades psicométricas que possam auxiliar o profissional neste processo.



# Os 12 estágios da Síndrome de Burnout





# CONHECENDO PARA PREVENIR SÍNDROME DE BURNOUT

## VOCÊ SABIA?

### CID11 – BURNOUT AGORA É DOENÇA DO MUNDO DO TRABALHO

A partir deste janeiro de 2022, incluiu o Burnout na nova Classificação Internacional de Doenças (CID-11). A Organização Mundial de Saúde (OMS), oficializou o Burnout como síndrome ocupacional crônica, já que é um fenômeno ligado ao trabalho, em virtude de estresse crônico não administrado adequadamente. Mas o que isso significa? Agora, com o reconhecimento da OMS, o trabalhador acometido pelo Burnout passa a ser amparado legalmente por alguns direitos previdenciários. Além disso, os trabalhadores passam a ter o direito de trabalhar em um ambiente que reduza os níveis de estresse e melhore a qualidade de vida no trabalho. A própria inclusão na CID-11 já facilita na clareza da identificação do Burnout e na distinção de diferentes quadros que contemplam sintomas como o estresse e a ansiedade. Por isso, as instituições, assim como o IFMG, devem começar a investir cada vez mais em políticas de prevenção e promoção de saúde mental de seus trabalhadores.

Para conhecer mais sobre o assunto acesse <https://icd.who.int/en/>

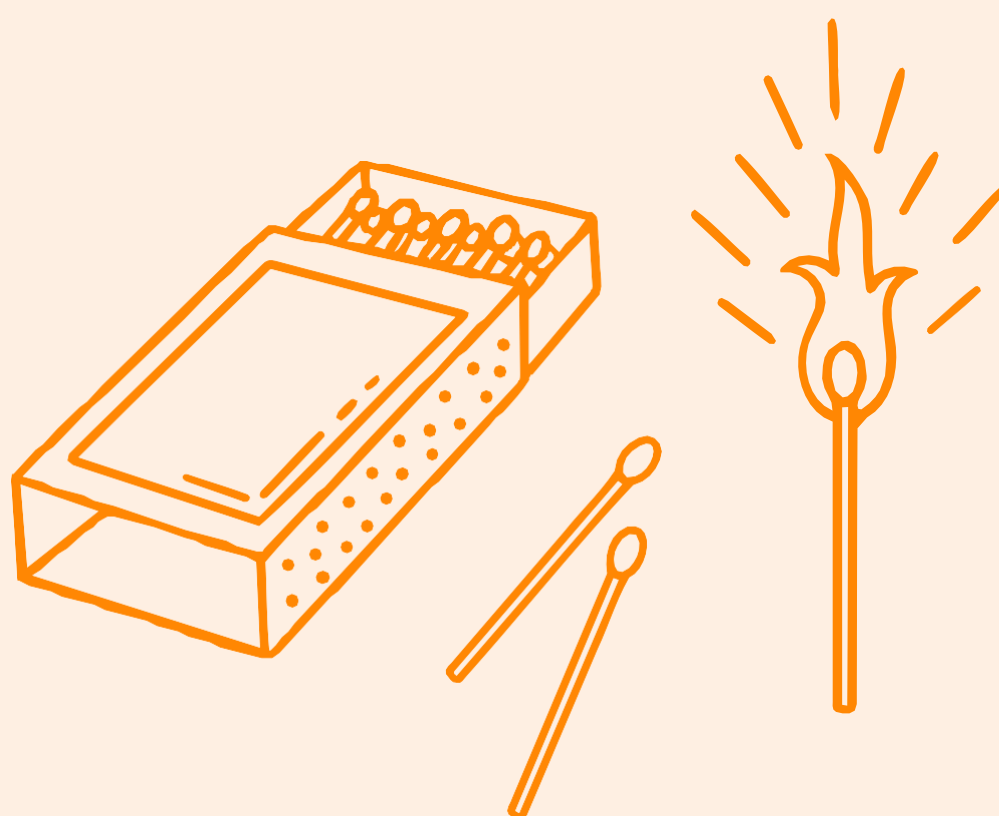
1ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11)



# CONHECENDO PARA PREVENIR SÍNDROME DE BURNOUT

## “Combustão de dentro para fora”

Se partirmos da tradução, “*burn*” quer dizer “queima”, e “*out*” quer dizer “exterior”. O significado literal da expressão seria uma “combustão de dentro para fora”. Por isso, esgotamento é a palavra-chave de Burnout. O termo Burnout surgiu como uma metáfora para exprimir o sentimento de profissionais que trabalhavam diretamente com pacientes dependentes de substâncias químicas. Em português, numa tradução mais direta, representa algo como ‘perder o fogo’ ‘perder a energia’ ou “queimar para fora”.





# OS SINTOMAS DO BURNOUT

## BURNOUT NÃO É ESTRESSE!

É comum confundir ansiedade e estresse com Burnout. No entanto, há diferenças significativas entre os problemas. No geral, um ambiente de trabalho é estressante. Isso não significa, necessariamente, que o clima organizacional seja desagradável ou que o trabalho se mostre desgastante. Mas a rotina em si, incluindo fatores externos — trânsito, trajetos longos e relacionamento com gestores, colegas e equipe — tornam o contexto um causador natural de estresse. O estresse, no entanto, é uma reação da natureza humana. É um conjunto de reações desencadeadas pelo organismo quando exposto a diferentes situações nocivas à saúde.

### MAS ENTÃO COMO DIFERENCIAR ESTRESSE DE BURNOUT?

O Burnout é consequência de um processo intenso e prolongado de estresse. Quando em demasia e constante, ele libera muitas substâncias químicas no organismo, que podem afetar a saúde tanto física quanto mental. Chega um momento em que o corpo começa a dar sinais de que não aguenta mais. O Burnout é um deles.

É necessário que a gente observe os sinais emocionais e físicos que nosso corpo manifesta, o desgaste mental e nível de estresse. O diagnóstico pode ser feito tanto por um psicólogo quanto por um psiquiatra



# OS SINTOMAS DO BURNOUT

## BURNOUT NÃO É ESTRESSE!

Os sintomas variam de fatores emocionais à problemas físicos. Como alguns sintomas podem ser considerados comuns e leves, as pessoas tendem a achar que o Burnout é passageiro. Porém, a piora pode ser rápida e as complicações podem ser evitadas com o diagnóstico precoce e tratamento correto.

É fundamental buscar tratamento assim que descobrir a doença, pois trata-se de uma patologia com grandes chances de se desenvolver para quadros sérios, como a depressão. Por isso, em caso de qualquer desconfiância, é essencial procurar ajuda de um psicólogo ou psiquiatra.



É necessário que a gente observe os sinais emocionais e físicos que nosso corpo manifesta, o desgaste mental e nível de estresse. O diagnóstico pode ser feito tanto por um psicólogo quanto por um psiquiatra.





# PRINCIPAIS SINTOMAS

## SINAIS EMOCIONAIS

- Falta de realização pessoal
- Tendência em avaliar o próprio trabalho de forma negativa
- Sentimento de impotência
- Dificuldade de concentração
- Irritabilidade e falta de empatia
- Baixa Tolerância à frustração
- Componentes Paranoides

## SINAIS FÍSICOS

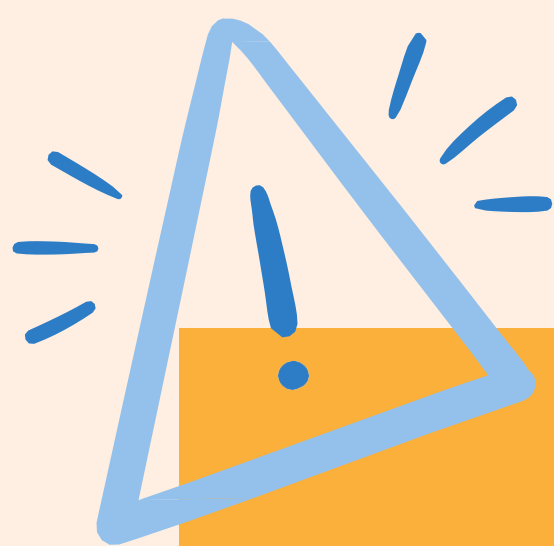
- Mal estar geral
- Fadiga
- Dor de cabeça frequente
- Alterações no apetite;
- Insônia;
- Dificuldades de concentração;
- Alergias
- Hipertensão arterial
- Alterações repentinas de humor;
- Perda ou ganho de peso
- Fadiga.
- Pressão alta.
- Dores musculares.
- Problemas gastrointestinais.
- Alteração nos batimentos cardíacos.

Identificar o Burnout nem sempre é fácil, porque ele é constantemente confundido com o estresse comum, e é exatamente por isso que apenas um médico ou psicoterapeuta podem diagnosticar a síndrome, baseados em observações do quadro clínico do paciente. Vale ressaltar que o estresse não se manifesta somente no trabalho, porém o Burnout é uma doença relacionada à sobrecarga de estresse no trabalho, ou seja, ele só acontece no trabalho, enquanto outras manifestações do estresse podem ocorrer em diversas situações.

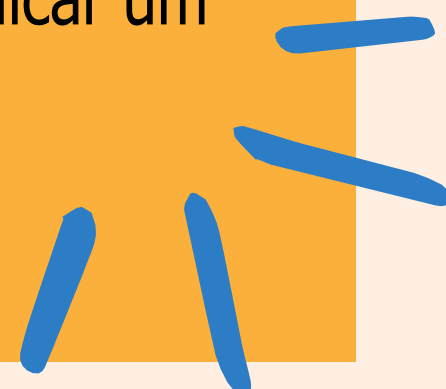


# OS SINTOMAS DO BURNOUT

Existem muitas formas positivas de combater o Burnout como, por exemplo, desenvolver atividades focadas no indivíduo, baseadas em habilidades comportamentais, práticas de meditação, educação em saúde mental e incentivo da atividade física. Todas estas são ações que mostram resultados positivos no combate ao estresse e ao Burnout. Existem situações em que a pessoa pode também precisar fazer uso de medicação, aliada à psicoterapia.



É sempre importante lembrar que estes sintomas estão aqui apenas para título de informação, e não para um autodiagnóstico. Caso você esteja com suspeita de estar com Burnout ou percebeu algum destes sintomas em algum colega ou familiar, lembre-se que o diagnóstico precisa obrigatoriamente ser feito por um profissional da Saúde Mental, que é o profissional qualificado não somente para diagnosticar, mas como também para indicar um tratamento adequado para ajudar o paciente.





# OS SINTOMAS DO BURNOUT

## BURNOUT E AS MULHERES



É importante também apontar alguns estudos apontam que há maior incidência de algumas enfermidades mentais nas mulheres, por conta do alto índice de acúmulo de atividades no trabalho e em casa causadas pelo conflito de papéis, pelo excesso de cobrança sobre as mulheres e posicionamentos estruturalmente machistas da sociedade, incluindo situações de enfrentamento de assédio moral no trabalho, que pode muitas vezes as colocarem nesse lugar de maior pressão. É importante abrir o espaço para essa discussão para refletirmos que, muitas vezes, as mulheres saem do trabalho e ainda precisam cuidar da casa e dos filhos, com dupla e até tripla jornada, o que pode aumentar o desgaste físico e mental – enquanto os homens geralmente ocupam-se apenas com o trabalho externo. É preciso refletir e pensar políticas de acolhimento voltadas especificamente para as mulheres do IFMG.



# O BURNOUT NO IFMG: COMO ENFRENTÁ-LO?

Na segunda parte da nossa Cartilha, vamos trazer reflexões sobre como o Burnout afeta as organizações e como podemos fomentar, no âmbito do IFMG, ações e projetos que promovam a saúde mental e a qualidade de vida, viabilizando um ambiente organizacional favorável e valorizando o bem-estar e o desenvolvimento de servidores servidoras.

Quando ocorre o esgotamento de qualquer recurso em um contexto organizacional há uma sistematização de atividades e processos para sanar essas demandas com grande senso de urgência. Insumos, materiais de apoio ou trabalho ou serviços são planejados de forma contínua para atender as atividades fins de uma instituição. No caso de uma instituição pública, como ocorre no IFMG, há ainda um arcabouço jurídico que ampara tais processos pautados principalmente à luz dos Princípios de Direito Administrativo e, em especial, aos princípios básicos instituídos no artigo 37, caput, da Constituição da República, a saber: legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade e eficiência.

Mas e quando se trata do esgotamento mental das pessoas que atuam nessas instituições? Nesse caso, a tendência é individualizar as causas e também as soluções, ou seja, o esgotamento ainda é visto como uma falha pessoal. O que ainda vemos na prática é que as instituições pública, em especial às ligadas à Educação Profissional e Tecnológica, não apenas ignoram fatores de estresse, mas de forma consciente ou inconsciente, exacerbam esses fatores acelerando o processo de esgotamento dos seus profissionais.



# O BURNOUT NO IFMG: COMO ENFRENTÁ-LO?

SERÁ QUE EM NOSSA COTIDIANA DE TRABALHO JÁ NOS PERGUNTAMOS:

AFINAL, QUEM CUIDA DE QUEM CUIDA DOS NOSSOS ALUNOS?



Assim como a falta de acesso insumos e serviços é um motivo lógico para repensar procedimentos e processos, casos de Burnout dos servidores também impactam a eficiência das instituições de ensino. Podem ser esperados efeitos não apenas a curto prazo, como no desligamentos de servidores, mas também a longo prazo contribuindo para uma cultura de baixo engajamento, alto índice de afastamento por saúde, aumento nos conflitos interpessoais na instituição, nos casos de assédio e consequentemente nos índices de desempenho do IFMG.



# O BURNOUT NO IFMG: COMO ENFRENTÁ-LO?

Além dos impactos mais graves, também vemos o Burnout afetando a vida profissional dos servidores de formas mais sutis, que só são percebidas

- **ABSENTEÍSMO / PRESENTEÍSMO:** Em seu estado mais crítico, a Síndrome de Burnout incapacita o servidor ou servidora de trabalhar. Mas mesmo que não chegue ao nível de impedimento total da capacidade produtiva, são reportados sintomas que afetam diretamente a quantidade e qualidade de trabalho realizado, como falhas de memória, baixo poder de concentração, baixo engajamento nas tarefas e falta de propósito e identificação nas atividades diárias.
- **QUEDA NA PRODUTIVIDADE GERAL:** Assim como as causas do Burnout raramente são individuais, o impacto também não. Casos de Burnout afetam a moral e o desempenho das equipes como um todo, por isso, há grandes impactos no clima organizacional e a capacidade de gestão de forma negativa, também diminuindo seus níveis de engajamento e produtividade.
- **DESINCENTIVO À COLABORAÇÃO:** Servidores ou servidoras acometidos com Burnout têm menor tendência para serem proativos, ajudar em projetos e tarefas e trabalhar em equipe. Nesse sentido, instituições que não monitoram nem trabalham para reduzir fatores de estresse, aumentam os fatores de risco de adoecimento para esses trabalhadores. Os efeitos podem ser tão graves como uma aposentadoria precoce e o desencadeamento de doenças mentais.



# O BURNOUT NO IFMG: COMO ENFRENTÁ-LO?

Além dos impactos mais graves, também vemos o Burnout afetando a vida profissional dos servidores de formas mais sutis, que só são percebidas

- **PERDA DE PROPÓSITO NA CARREIRA PROFISSIONAL:** Pessoas em um quadro de Burnout costumam ter uma extrema identificação com o seu trabalho, depositando nele suas expectativas de realização enquanto indivíduo. Quando essas expectativas são frustradas, muitas vezes por serem inalcançáveis, surge um sentimento de nunca ser/fazer o suficiente, e com isso facilmente se chega ao ponto de questionar “por que fazer?” e não encontrar uma resposta que preencha o propósito perdido pelo caminho.
- **DESCONEXÃO COM A EQUIPE:** A capacidade de trabalhar em equipe também é afetada pelo adoecimento mental. Com a extrema carga mental, não existe tempo nem espaço para se colocar no lugar do outro, ouvir, considerar opiniões divergentes ou refletir sobre ações e comportamentos. Também é comum, pessoas com estresse crônico se isolarem e evitarem convívios sociais.





# IFMG: VAMOS REPENSAR A SAÚDE MENTAL DOS SERVIDORES E SERVIDORAS?

Recentemente a United for Global Mental Health reforçou o entendimento de outras entidades nacionais e internacionais sobre o que fazer para promover saúde mental do trabalhador:

- Ampliar o foco para além do indivíduo, avaliando práticas institucionais, de equipes e de gestores.
- Trabalhar com dados mais precisos sobre os reais fatores prejudiciais à saúde mental em cada local, e avaliar criteriosamente as intervenções em saúde mental e bem-estar.
- Desenvolver atitudes de genuína empatia e respeito, desconstruindo estigmas e preconceitos sobre o sofrimento mental. Assim, desenvolver ambientes mais seguros para quem sofre poder falar e buscar ajuda.
- Faça treinamentos com as lideranças de maneira humanizada: Ofereça treinamentos para que os gestores saibam como motivar e apoiar suas equipes de forma eficaz e saudável.
- Aprimore canais de acolhimento e escuta para além da Ouvidora.
- Instituição e aprimoramento do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho do IFMG em todos os campi.
- Financie atividades que favoreçam a saúde mental e ajudam a criar uma cultura de autocuidado.





# IFMG: VAMOS REPENSAR A SAÚDE MENTAL DOS SERVIDORES E SERVIDORAS?



- Financie e execute pesquisas de engajamento para detectar focos de estresse e adoecimento mental dos servidores e servidoras do IFMG;
  - Identifique e incentive os campi a mitigarem às perdas de performance causadas por adoecimento emocional, melhorando resultados de forma sustentável.
- 
- Aprimoramento das políticas de gestão de pessoas do IFMG: é preciso ouvir mais os servidores para desenvolver um ambiente de trabalho mais saudável, com mecanismos que gerem bem-estar.
  - Incentivar ferramentas de melhorias de comunicação com as categorias: técnicos administrativos, docentes ou terceirizados, independente do formato de trabalho. Os ruídos de comunicação geram inseguranças aos servidores e equipes.
  - Ações preventivas, como palestras e workshops sobre saúde mental; • Cultura organizacional que respeite o espaço do colaborador;
  - Financiamento, incentivo e promoção de atividades de lazer, que os servidores possam relaxar durante seus expedientes.



# IFMG: VAMOS REPENSAR A SAÚDE MENTAL DOS SERVIDORES E SERVIDORAS?

## GESTORES E BURNOUT: PAPEL FUNDAMENTAL NA PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO

Os gestores do IFMG também possuem papel importante nesse rede de promoção de saúde mental e prevenção ao Burnout dos servidores e servidoras do IFMG.

### COMO?

- Promovendo a conscientização: É essencial promover uma política a conscientização de funcionários e gestores sobre a síndrome. Dessa forma, é possível identificar de forma precoce possíveis sinais e proporcionar ajuda quando necessário.
- Gerenciando melhor a carga de trabalho das equipes: É importante estabelecer limites para a quantidade de trabalho executado e distribuir de forma saudável as tarefas do dia a dia.
- Construindo um ambiente de apoio: Busque incentivar aos colaboradores um ambiente de trabalho onde eles possam se sentir ouvidos, apoiados e valorizados.
- Promova o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal: Incentive práticas saudáveis de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, como pausas regulares, férias e a rotina fora do ambiente de trabalho.

SEÇÃO 4  
VAMOS FALAR SOBRE O BURNOUT E REPENSAR A SAÚDE MENTAL  
DOS SERVIDORES E SERVIDORAS?



# IFMG: VAMOS REPENSAR A SAÚDE MENTAL DOS SERVIDORES E SERVIDORAS?

## GESTORES E BURNOUT: PAPEL FUNDAMENTAL NA PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO



**REDUZIR FATORES DE ESTRESSE:** Observe e monitore quedas de produtividade e picos de stress na sua equipe e tente diagnosticar os potenciais fatores que provocam essas alterações. Ao longo do tempo você entenderá os padrões e pode se antecipar a eles.

SÍNDROME DE BURNOUT  
QUANDO O TRABALHO ADOECE



# IFMG: VAMOS REPENSAR A SAÚDE MENTAL DOS SERVIDORES E SERVIDORAS?

## GESTORES E BURNOUT: PAPEL FUNDAMENTAL NA PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO

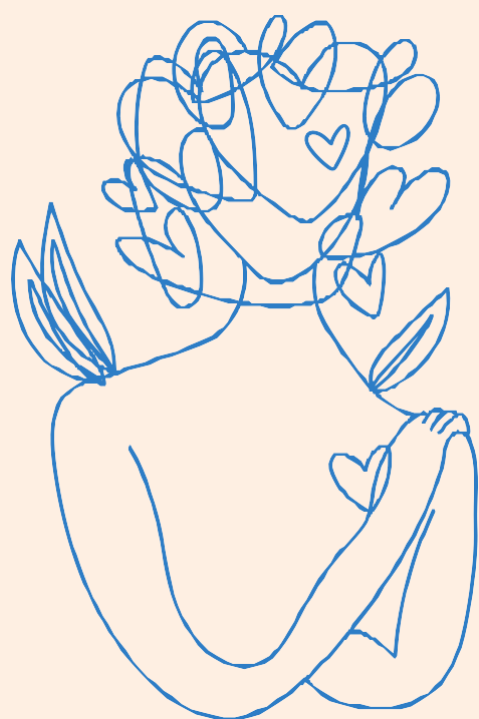
- Aprenda a criar um ambiente de trabalho para sua equipe ou Setor: . O papel do gestor é também construir ativamente para um ambiente de trabalho inclusivo e com condições que respeitem a saúde física, mental e social das pessoas. Se você tem dificuldade para encontrar essa habilidade, procure ajuda junto à Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas. Esse diálogo deve ser aberto e de apoio. Aqui, podemos pensar desde o mais básico, como garantir uma estrutura confortável e de baixo impacto nas condições físicas das pessoas, até o mais sutil como ações que geram colaboração e um bom convívio entre os pares: momentos de integração, ter valores claros e exercê-los com consistência são alguns exemplos práticos dessas ações.
- Gerir expectativas: é importante alinhar as expectativas sobre a dinâmica do trabalho e como é o dia-a-dia na instituição, buscando sempre diálogo e entendendo que há também falhas na liderança quando um servidor ou servidora é adoecido em função do trabalho. Uma escuta humanizada, com diálogo, às vezes é o primeiro passo para uma relação mais saudável de trabalho.



# IFMG: VAMOS REPENSAR A SAÚDE MENTAL DOS SERVIDORES E SERVIDORAS?

## GESTORES E BURNOUT: PAPEL FUNDAMENTAL NA PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO

- **CUIDAR DA PRÓPRIA SAÚDE MENTAL:** Gestores esgotados não conseguem criar as condições para que suas equipes trabalhem motivados ou de forma minimamente saudáveis, pelo menos não de forma sustentável e a longo prazo. Cuide de você primeiro, ou seja, todas as táticas e recomendações que fazemos aqui nesta Cartilha em relação aos outros e ao seu time, comece por você, chefia do IFMG: faça um diagnóstico e reduza os seus próprios fatores de estresse, crie um ambiente de trabalho saudável para você e continue sempre atento às suas expectativas em relação ao seu trabalho e aos dos outros.



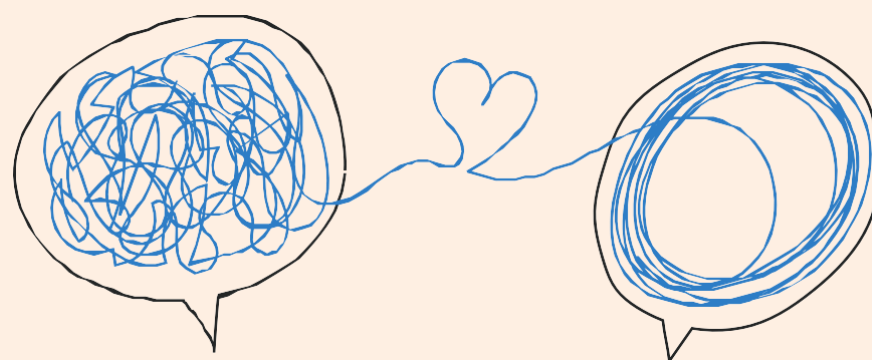
Como nos ensinam nos aviões, antes de ajudar alguém, coloque a máscara de oxigênio em você primeiro.





# IFMG: VAMOS REPENSAR A SAÚDE MENTAL DOS SERVIDORES E SERVIDORAS?

## COMO AJUDAR O (A) COLEGA DE TRABALHO COM BURNOUT?



Familiares e amigos não têm as ferramentas necessárias para lidar com problemas psicológicos. Isso é normal: é preciso buscar ajuda profissional. Então, como agir para demonstrar compreensão sem ser invasivo ou desrespeitoso com quem sofre com Burnout?

### A PALAVRA-CHAVE AQUI É O ACOLHIMENTO

- mostrar ao indivíduo que, embora não esteja passando pelo problema, você entende que ele está sofrendo e, por isso, ficará por perto para o que ele precisar. Ofereça uma escuta sem julgamentos; valide aqueles sentimentos e emoções. A validação é não saber o que está sentindo, mas acolher, perguntar se quer ajuda médica, oferecer um colo, um abraço, estar presente é uma grande ajuda.



# CONHEÇA MAIS SOBRE O TEMA

## ONDE BUSCAR AJUDA?

- **NO IFMG:** Setor de Qualidade de Vida no Trabalho do IFMG, vinculado à Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (Progep): Contato: [qvt@ifmg.edu.br](mailto:qvt@ifmg.edu.br)

PRINCIPAIS SERVIÇOS DE SAÚDE VINCULADOS AO SUS PARA APOIO DE SAÚDE MENTAL:



SUS – Sistema Único de Saúde – fornece cuidado integral, inclusivo e democrático. Cada prefeitura possui uma rede de atenção à saúde mental (UBS, CAPS e serviços de emergência), mas é possível consultar onde encontrar uma unidade de saúde vinculada ao SUS mais próxima a você por meio do link e do QR code abaixo: Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde ([datasus.gov.br](http://datasus.gov.br))

- **UBS – Unidade Básica de Saúde** – é a responsável pelos atendimentos de rotina, incluindo consultas médicas e de enfermagem, vacinação, pré-natal, atendimento odontológico e acompanhamento de doenças crônicas. É a porta de entrada do usuário no Sistema Único de Saúde (SUS). É possível consultar a UBS mais próxima do seu endereço no link e no QR code do DATASUS disponibilizado anteriormente.



# CONHEÇA MAIS SOBRE O TEMA

## ONDE BUSCAR AJUDA?

- **Serviços de emergência** – você pode contar com Hospitais e UPAs – Unidades de Pronto Atendimento, preferencialmente aqueles que contam com emergências psiquiátricas. É possível também acionar o SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência) para casos mais graves, como tentativas de suicídio ou automutilação. Para isso, disque 192.

Além dos serviços prestados pelo SUS, também é possível encontrar apoio em serviços voluntários, tais como:

- **CVV (Centro de Valorização da Vida)** – oferece um serviço excelente de acolhimento, apoio emocional e prevenção ao suicídio, por telefone ou chat. É gratuito e funciona 24h por dia, no Disque 188.

### Quer conhecer mais sobre o Burnout?

Síndrome de burnout | DrauzioCast (Dr. Drauzio Varella)

[www.youtube.com/watch?v=TuGbn-9jK1g](http://www.youtube.com/watch?v=TuGbn-9jK1g)

No site do Ministério da Saúde, há também bons conteúdos para leitura  
[Síndrome de burnout](#)



PROFEPT  
INSTITUTO FEDERAL