



---

Transcrição do bate-papo realizado dia 30/03/2015 no V Congresso Internacional de Stress

Tema: Síndrome de Burnout

**Dra. Ana Maria Benevides (AMB)**

Link do áudio: <http://www.1g3e.com.br/home/dra-ana-maria-benevides/>

---

**1G3E:** Estou aqui no V Congresso Internacional de Stress em Campinas/SP e eu quero agradecer a participação e a gentileza da AMB Benevides em falar pra gente sobre Burnout. Obrigado Doutora.

**AMB:** É um prazer falar de um assunto que eu gosto muito.

**1G3E:** O tema da sua palestra foi além do estresse ocupacional: síndrome de burnout, qual é a ponte que liga o estresse e a síndrome de burnout?

**AMB:** Não dá pra falar de burnout sem a gente falar de estresse. Só que burnout e estresse são coisas diferentes. O burnout é uma reação ao estresse, é uma resposta, é uma defesa que a pessoa utiliza para se manter no posto de trabalho. Tanto é que, de início alguns sintomas do estresse até melhoram, só que com o tempo eles vão se acentuando novamente e vai ficando realmente quase que a vida no trabalho impossível.

**1G3E:** Inconsequentemente isso vai ter o reflexo nas outras áreas da vida da pessoa?

**AMB:** Sem dúvida repercute tanto na vida pessoal, familiar, social assim como no trabalho também, porque a qualidade do trabalho decai, a produtividade decai e começa haver conflitos com os outros colegas de trabalho, as pessoas com as quais prestam serviço, clientes, alunos, pacientes, sem contar que a pessoa começa ter uma série de problemas faltando no trabalho o que desfalca a equipe. Tem doenças várias



que começam pela própria sintomatologia, isso começa aflorar dando problemas muito serio muitas vezes as pessoas tendo que se afastar do trabalho porque não tem mais condições de continuar.

**1G3E:** Entendi, e já que é uma resposta como que eu posso perceber esses sinais, é possível?

**AMB:** Sim assim como o estresse nosso corpo fala e as vezes fala muito mais alto que a gente gostaria de escutar e quando a gente não escuta ele continua, e com o burnout aparece outros sintomas que a gente não vê no estresse a pessoa se torna mais desumana no contato com os demais, ela se torna cínica, irônica, que é justamente a defesa que ela acaba utilizando pra se distanciar dos demais e não sofrer tanta interferência do inter-relacionamento pessoal e emocional na sua vida que ela sente como uma carga a mais que ela tem que levar no trabalho.

**1G3E:** Entendi, eu gostei dessa metáfora que o corpo fala mais alto, a gente poderia fazer essa correlação com a síndrome do burnout falando, pensando, imaginado dessa forma, onde o corpo esta gritando falando alto e de repente a pessoa ela não esta ouvindo da forma correta?

**AMB:** Justamente ela tenta não escutar, por incrível que pareça a síndrome de burnout, ela acomete pessoas assim, idealista, altamente motivadas, perfeccionistas, que se identificam com seu trabalho, que gostam muito do que fazem, então elas não medem esforços e não percebem a hora que tem que parar. E normalmente esses sintomas vão aparecendo e ela não vai se dando conta o corpo está gritando, e ela está se fazendo de surda até uma hora que não tem mais condições.

**1G3E:** Entendi. Dra, pra gente concluir essa entrevista, ela tem um tempo limitado, eu quero dizer pra senhora o seguinte: Qual a dica que a senhora pode deixar para essas pessoas que pelo que eu entendi tem uma competência e uma habilidade muito elevada?

**AMB:** São aqueles empregados que todo empregador quer ter, eles são excelentes são os melhores aquele que em geral não esta nem ai com as coisas então esse não vai ter burnout.



**1G3E:** Nossa eu estou surpreso espero que vocês que estejam ouvindo essa entrevista também fiquem surpresos. Qual é a dica pra essa pessoa que é extremamente competente mas de repente ela esteja classificada com a síndrome de burnout qual a dica que a senhora pode deixar?

**AMB:** Olha nosso trabalho é muito importante não resta a menor dúvida, mas ele não é toda a nossa vida. Agente tem que olhar também para os outros aspectos e as outras áreas extremamente importantes do nosso viver quando o corpo começar a gritar. Não espere começar a gritar, a hora que ele começar a se manifestar ouça. E acho que uma dica muito importante é aprender **dizer não**, todos nós temos um limite nós temos que aprender a respeitar os nossos limites.

**1G3E:** Ótimo!! uma dica muito valiosa respeitar os limites. Eu agradeço e me enquadro nessa dica... Obrigado!!! e agradeço a gentileza por conceder essa entrevista e parabéns pelo trabalho.

**AMB:** Muito obrigada! Como eu falei eu que agradeço a oportunidade.