
Burnout, Estresse e Ansiedade



O que são, como se diferenciam
e o que você pode fazer.

Um guia baseado em evidências científicas para quem vive no limite.

Alessandra Alves Santos
Psicóloga · CRP 06/102890
@mentesnapressao

O **Burnout** é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um fenômeno ocupacional, classificado na CID-11 (código QD85). Não é uma condição médica em si, mas resultado de estresse crônico no trabalho que não foi adequadamente gerenciado.

DEFINIÇÃO OMS — CID-11

"Síndrome resultante de estresse crônico no local de trabalho que não foi adequadamente gerenciado."

As 3 dimensões do Burnout (Maslach, 1981)

EXAUSTÃO EMOCIONAL

Sensação de estar completamente esgotada emocionalmente e fisicamente. A pessoa não tem mais "energia" para enfrentar o trabalho, colegas ou clientes.

DESPERSONALIZAÇÃO

Distanciamento mental do trabalho, tratando pessoas como objetos. Cinismo, frieza e indiferença surgem como mecanismo de proteção psíquica.

BAIXA REALIZAÇÃO PROFISSIONAL

Sensação de incompetência, baixa autoestima e percepção de que o trabalho não tem mais sentido ou valor.

Principais sintomas do Burnout

- Fadiga extrema e persistente, mesmo após descanso;
- Dificuldade de concentração e queda no desempenho;
- Insônia ou sono não reparador;
- Irritabilidade, impaciência e isolamento social;
- Sintomas físicos: dores de cabeça, dores musculares, problemas gastrointestinais;
- Sentimento de fracasso, inutilidade e desmotivação total.

O estresse é uma **resposta fisiológica e psicológica natural** do organismo diante de uma demanda percebida como desafiadora ou ameaçadora. Descrito por Hans Selye (1936) como "Síndrome Geral de Adaptação", o estresse em si não é patológico — é necessário para a sobrevivência.

As 3 fases do estresse (Lipp, 2000 — Modelo Quadrifásico BR)

1. ALERTA

O corpo se prepara para lutar ou fugir. Adrenalina e cortisol são liberados. Coração acelera, músculos se tensionam. Fase necessária e positiva.

2. RESISTÊNCIA

O organismo tenta se adaptar ao estressor prolongado. Começa o desgaste. Cansaço, irritabilidade e dificuldade de foco surgem.

3. EXAUSTÃO

O corpo não consegue mais se recuperar. Aparecem doenças físicas e psíquicas, queda imunológica, depressão e ansiedade. Aqui o estresse se torna patológico.

Sintomas do Estresse

- Tensão muscular e dores de cabeça;
- Insônia ou sono excessivo;
- Irritabilidade e impaciência;
- Dificuldade de concentração;
- Palpitações e pressão alta;
- Queda da imunidade;
- Alterações no apetite;
- Sensação de sobrecarga constante.

PONTO-CHAVE:

O estresse tem um início e, potencialmente, um fim. Quando o estressor é resolvido, o organismo pode se recuperar. Esse é o principal diferencial em relação ao Burnout.

A ansiedade é uma **resposta emocional e cognitiva de antecipação** a ameaças futuras, reais ou imaginárias. Segundo o DSM-5 (APA, 2013), ela se torna transtorno quando é excessiva, persistente e causa prejuízo significativo no funcionamento diário. É o transtorno mental mais prevalente no mundo, afetando 1 em cada 3 pessoas ao longo da vida.

Principais Transtornos de Ansiedade (DSM-5)

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Preocupação excessiva e incontrolável com diversas situações por mais de 6 meses.

Transtorno de Pânico

Ataques de pânico recorrentes com medo intenso de perder o controle ou morrer.

Ansiedade Social

Medo intenso de situações sociais e de ser julgada negativamente pelos outros.

Ansiedade relacionada ao trabalho

Padrão crescente: não é categoria oficial, mas muito documentado em contextos ocupacionais.

Sintomas da Ansiedade

COGNITIVOS

- Preocupação excessiva e ruminação;
- Pensamentos catastróficos;
- Dificuldade de tomar decisões;
- Sensação de que algo ruim vai acontecer.

FÍSICOS

- Coração acelerado (taquicardia);
- Falta de ar e aperto no peito;
- Tremores, suor frio, boca seca;
- Náuseas e desconforto gastrointestinal.

Os três fenômenos frequentemente se sobrepõem e podem coexistir.

Compreender suas **diferenças-chave** é fundamental para buscar o suporte adequado — e para não minimizar o que você está sentindo.

	BURNOUT	ESTRESSE	ANSIEDADE
Origem	Trabalho / carreira	Situação específica	Antecipação / incerteza
Duração	Crônica (meses/anos)	Pode ser passageiro	Pode ser crônica
Emoção central	Vazio e exaustão	Sobrecarga e tensão	Medo e preocupação
Futuro percebido	"Nada vai mudar"	"Preciso resolver isso"	"Algo vai dar errado"
Relação c/ trabalho	Diretamente ligado	Pode ser qualquer área	Pode ser difusa
Recuperação	Lenta — exige mudanças	Possível com manejo	Exige tratamento

O que geralmente acontece na prática

Burnout + Ansiedade

A exaustão do Burnout frequentemente coexiste com ansiedade antecipatória sobre o trabalho. A pessoa está esgotada E com medo ao mesmo tempo.

Estresse que vira Burnout

O estresse crônico mal gerenciado é o principal caminho para o Burnout. São estágios de um mesmo processo progressivo.

Você não precisa **enfrentar** isso sozinho(a).

Reconhecer que está sobrecarregado(a), exausto(a) ou ansioso(a) não é fraqueza. É o primeiro passo - e um dos mais corajosos.

Por que buscar ajuda profissional?

- O psicólogo oferece ferramentas baseadas em evidências para manejo do estresse e ansiedade;
- O Burnout exige intervenção estruturada — não resolve apenas com férias ou "força de vontade";
- Quanto antes for tratado, menor o impacto na saúde, carreira e relacionamentos;
- Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem eficácia comprovada para os três quadros.

IMPORTANTE

Este e-book é educativo e não substitui diagnóstico ou tratamento profissional.

Em caso de sintomas intensos, procure um psicólogo ou médico.

Alessandra Alves Santos

Psicóloga · CRP 06/102890

Saúde mental no trabalho | Aprender a lidar com pressão e sobrecarga

@mentesnpressao

Referências científicas

OMS/WHO. ICD-11 — QD85 Burnout. World Health Organization, 2019.

Maslach, C. & Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 1981.

Selye, H. *The Stress of Life*. McGraw-Hill, 1956.

Lipp, M. (org.) *O Stress no Brasil*. Papirus, 2004.

APA. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. (DSM-5), 2013.