**FIQUE POR DENTRO: O QUE É SÍNDROME DE BURNOUT?**

A Síndrome do Esgotamento Profissional, mais conhecida como Síndrome de *Burnout* é um conjunto de sintomas caracterizados por estresse e tensão emocional crônicos, provocados por condições de trabalho psicológicas e físicas desgastantes e foi descrita pela primeira vez em 1974 por um médico americano.

A incidência da síndrome em policiais tem se mostrado a principal causa de afastamento por saúde mental e é tema de diversas pesquisas em âmbito nacional e internacional. Vários fatores contribuem ainda para a resistência e demora em buscar ajuda, o que leva a longo prazo à piora do quadro podendo levar inclusive ao suicídio nos casos mais graves. A cultura do policial visto e cobrado como herói, que resiste a tudo bravamente como um super-homem, o machismo que impede que homens se permitam mostrar fragilizados e o ainda presente estigma em relação ao tratamento psicológico e psiquiátrico por medo do preconceito tornam o policial um dos grupos de maior incidência da síndrome.

**Sintomas**

São identificadas três dimensões da síndrome, sendo

- esgotamento emocional: sensação de que as energias e os recursos emocionais se esgotaram devido ao contato cotidiano com problemas e situações estressantes no local de trabalho;

- despersonalização: não conseguindo lidar com o estresse ao qual está exposto, o trabalhador passa a distanciar-se psicologicamente das pessoas e do próprio trabalho, tornando-se insensível;

- sentimento de incompetência: o indivíduo não se sente realizado, acredita ser incompetente e questiona as escolhas quanto a carreira e o futuro.

Os sintomas da síndrome dentro dessas três dimensões são sensação crônica de esgotamento emocional e físico que se refletem em vários comportamentos como agressividade, incluem isolamento, alterações no apetite e sono, lapsos de memória, mudanças bruscas de humor, baixa autoestima, irritabilidade, ansiedade, depressão, baixa de libido, disfunção erétil, dificuldade de concentração, despersonalização, atitudes negativas, endurecimento afetivo. As manifestações físicas incluem sudorese, distúrbios gastrointestinais, enxaqueca, cansaço constante, palpitação, crises de asma, dores musculares, pressão alta, entre outros.

**Diagnóstico**

O diagnóstico é feito através de relato do paciente e análise do histórico de vida, envolvimento no trabalho, personalidade e pré-disposições. Pode ser feita também aplicação de teste psicométrico para reforçar o diagnóstico.

**Tratamento**

Em cada indivíduo a síndrome se manifesta com nuances e detalhes particulares de cada pessoa e o tratamento deve ser feito de acordo com a necessidade do paciente. Dependendo da demora em buscar ajuda e do grau de dificuldade da pessoa em realizar as tarefas de seu cotidiano com bem estar físico e psíquico, a prescrição de medicação psicotrópica é indicada, como antidepressivo e/ou ansiolítico. Durante todo o processo é importante a realização de psicoterapia, que ajudará o paciente a tomar maior consciência de si e das ferramentas para superar crises e cultivar uma saúde mental adequada.

**Dicas e sugestões**

***- Procure separar diariamente um tempo para fazer exercícios físicos e cultivar momentos de descontração e lazer. Não use a falta de tempo como desculpa e considere que mudanças em alguns hábitos de vida podem ser a melhor prevenção em relação a várias doenças físicas e mentais. Qualidade de vida é imprescindível;***

***- Consumo de álcool/drogas, comportamentos compulsivos ligados a compras e comer exageradamente (açúcar, chocolate, fritura) não são alternativas saudáveis para amenizar o problema, podendo inclusive piorar o quadro;***

***- Não sinta-se envergonhado(a), incompetente ou fracassado(a) por buscar ajuda. Somos humanos e estamos todos sujeitos e adoecermos levando em conta o ritmo de vida atual, os hábitos de consumo e alimentares, a superficialidade das relações, tudo isso somado aos fatores inerentes do trabalho policial, como o risco de dano físico e até morte, carga horária puxada, exigência de resposta constante à sociedade, cobranças em relação à conduta, etc.***

**Referências**

Guimarães, Mayer, Bueno, Minari & Martins. Síndrome de bournout e qualidade de vida de policiais militares e civis - Revista Sul Americana de Psicologia, v2, n1, Jan/Jun, 2014;

Rodrigues, Catia M. P. – Ser policia: perturbação de burnout a vulnerabilidade ao stress e à depressão. Revista Psicologia.Pt - 2014