

CAROLINE RODRIGUES FERREIRA/ARQUIVO PESSOAL/JC



## Perceber os sintomas é essencial para prevenção da síndrome

O burnout não é algo que explode. Ele começa devagar e vai tomando conta. Assim a psicóloga clínica Caroline Rodrigues Ferreira, colaboradora da comissão de Relações Étnico Raciais do Conselho Regional de Psicologia do Rio Grande do Sul, define essa síndrome. Vem daí a necessidade de estar atento a sintomas que podem começar com cansaço excessivo, a sensação de não se desligar do trabalho, e de sono como sinal de escape.

Em geral, as pessoas também deixam de lado atividades prazerosas do dia a dia e focam em tarefas que normalmente são fontes de estresse e de estudo. “Esses são sinais de alerta de como a gente se sente neste trabalho. Nem sempre a dor

**Caroline recomenda que atividades prazerosas sejam mantidas**

muscular pode ser de um exercício físico, mas do tanto que estamos tensos”, exemplifica Caroline.

Como é um distúrbio que vai se desenvolvendo de forma silenciosa e, muitas vezes, mascarado de outras queixas físicas, a prevenção é a chave para manter sob controle o estresse e a tensão.

A psicóloga lembra que a maioria do foco desta questão se concentra nos sintomas, enquanto os cuidados para barrar o desenvolvimento da síndrome ficam em segundo plano. Por isso, ela alerta para a importância das pessoas prestarem atenção em seu estilo de vida.

Um das melhores receitas é se manter conectado com atividades de interesse pessoal, fazer algo que fuja da rotina, pois muitos trabalhadores até no final de semana se sobrecarregam com trabalho,

deixando de conviver com a família e ter momentos de lazer.

“Outra coisa interessante é manter o diálogo com pessoas que a gente se sinta confortável para conversar sobre nosso rendimento no trabalho e nos estudos”, indica. Outra dica é controlar o uso de substâncias, álcool e cafeína, que podem ser um gatilho para ativar a ansiedade. Isso sem falar na automedicação, muito comum entre os brasileiros, pois até mesmo uma boa noite de sono, fundamental para a saúde física e psíquica, pode ser um desafio em momentos nos quais alguém está sobrecarregado. “Tudo isso são pequenas estratégias cotidianas que podem ajudar. Muitas vezes estamos tão imersos nas nossas atividades que esquecemos de fazer uma pausa, um simples le-

vantar da cadeira de trabalho e se alongar”, complementa.

Caroline lembra que ainda há um estigma de que práticas integrativas, como meditação, por exemplo, são encaradas como um descanso e não um estímulo à produtividade.

O ideal é buscar sempre uma orientação médica e cada um ser tratado dentro da sua singularidade. “Muitas vezes percebemos os sintomas, mas não nos conectamos com a origem deles. Buscar um equilíbrio dentro do nosso cotidiano entre família, momentos de lazer não é esquecer o trabalho, mas encontrar um meio termo para que um não tome o lugar do outro”, finaliza.

Continua na página 8

NATALIYA VAITKEVICH/PEXELS/JC

### O que é

Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.

A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros.

### Algumas das causas

- ▶ Muitas horas de trabalho
- ▶ Pressão excessiva de todos os lados
- ▶ Metas inatingíveis
- ▶ Conflitos e competitividade internos
- ▶ Ambientes inadequados: pouca iluminação, cadeiras desconfortáveis, poucos recursos de pessoas

### Principais sinais e sintomas

- ▶ Cansaço excessivo, físico e mental
- ▶ Dor de cabeça frequente
- ▶ Alterações no apetite
- ▶ Insônia
- ▶ Dificuldades de concentração
- ▶ Sentimentos de fracasso e insegurança
- ▶ Negatividade constante
- ▶ Sentimentos de derrota e desesperança
- ▶ Sentimentos de incompetência
- ▶ Alterações repentinas de humor
- ▶ Isolamento
- ▶ Fadiga
- ▶ Pressão alta
- ▶ Dores musculares
- ▶ Problemas gastrointestinais
- ▶ Alteração nos batimentos cardíacos

FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE

B U R N O U T

