

## **Síndrome de Burnout afeta cada vez mais brasileiros**

A Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, foi colocada em destaque recentemente após a Organização Mundial da Saúde classificá-la como doença ocupacional. O cansaço extremo relacionado ao trabalho é uma das características da síndrome que tem afetado cada vez mais a população brasileira, principalmente com a pandemia.

O Janeiro Branco é o mês escolhido para se falar sobre a importância da saúde mental através de campanhas de conscientização. A ação tem como objetivo chamar a atenção para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental e emocional das pessoas.

A Psicóloga Silmara Souza Lima, especialista em Gestão Pública em Saúde, explicou que a doença é causada quando a relação com o trabalho acaba se transformando em estresse, ansiedade e nervosismo intensos, levando a pessoa ao seu limite físico e/ou emocional.

“Já havia um aumento gradativo de casos de Burnout antes da pandemia, por conta de mudanças que aconteciam no mundo globalizado. Porém, desde o início da pandemia houve um aumento significativo de casos, pois de forma repentina, muitos profissionais tiveram que mudar drasticamente sua forma de trabalho e se adaptar a novas formas de prestação de serviços, incluindo o home office e teletrabalho”, disse Silmara.

### ***Profissionais mais afetados***

Algumas profissões foram mais afetadas, como as relacionadas a área da saúde em geral, principalmente médicos e enfermeiros. “Embora outros profissionais também apresentem uma prevalência como jornalistas, advogados, professores, policiais, bombeiros, carcereiros, psicólogos, assistentes sociais, atendentes de telemarketing, etc”, descreveu a psicóloga.

Segundo ela, a ausência de momentos de relaxamento e características pessoais de perfeccionismo contribuem para o aparecimento de sintomas, pois a mente fica em alerta o tempo todo, causando exaustão. “Algumas vezes, empregos que exigem bastante, cobranças de superiores, condições de trabalho inadequadas, podem também impactar de forma negativa a vida pessoal e profissional”, afirmou Silmara.

### ***A importância do descanso***

O excesso de trabalho pode causar diversos prejuízos na vida pessoal e profissional. Por isso, a orientação é buscar o equilíbrio entre o trabalho, lazer e vida social, para que haja energia e disposição.

“Na verdade, não seria o descanso que evitaria o Burnout, mas sim o equilíbrio entre as diversas áreas da vida, profissional, social e familiar. Pois é o excesso de preocupação com o trabalho, de ideias perfeccionistas, de exigências, regras, normas e cobranças, que eu diria que temos que cuidar, para não sobrecarregarmos nosso corpo e mente. Ou a falta de qualidade de vida, de momentos de diversão, de reconhecimento, de vínculos de qualidade e de satisfação no trabalho que também podem criar um ambiente propício para a Síndrome de Burnout”, considerou a psicóloga.

### ***Sinais de alerta***

Alguns sinais que podem apontar para o início da Síndrome de Burnout são: desmotivação e esgotamento, dores de cabeça, irritabilidade, cansaço físico e mental excessivo, pressão alta, dores musculares, alteração dos batimentos cardíacos, insônia, dentre outros, provocados pelo desgaste e estresse no ambiente de trabalho.

“Esses sinais podem ser observados pelo próprio trabalhador, por colegas de trabalho ou familiares. Mas como Burnout não é uma doença que pode ser detectada por exames laboratoriais, é necessário a avaliação clínica de profissionais que cuidam da saúde mental, como psiquiatras e psicólogos. Pois muitos destes sintomas relatados experienciamos ao longo de nossa vida, mas não necessariamente desenvolvemos a síndrome”, esclareceu Silmara.

### ***Doença ocupacional***

A nova classificação da OMS, que inseriu a Síndrome de Burnout na lista de doenças ocupacionais, foi aprovada e vale desde o dia 1º de janeiro de 2022.

*Fonte: Folha do Litoral. Paranaguá/PR, Sábado, 22 e Domingo, 23 de Janeiro de 2022. Página 8.*