

REVISTA EINSTEIN

SOCIEDADE BENEFICENTE ALBERT EINSTEIN

Síndrome de Burnout

Burnout: alto índice de estresse

Com o mercado competitivo, ter estresse é normal e até nos ajuda a tomar decisões no trabalho e na vida pessoal. “Em certa quantidade pode ser positivo e mesmo necessário”, avalia Marine Meyer Trinca, psicóloga da Medicina Preventiva do Hospital Israelita Albert Einstein (HIAE). Entretanto, se isso é uma constante, principalmente quando chega a hora de entrar na empresa, a questão pode ser um pouco mais séria. No fim da década de 60, estudiosos previram a nova doença, classificada como síndrome de burnout.

Caracterizada por ser o ponto máximo do estresse profissional, pode ser encontrada em qualquer profissão, mas em especial nos trabalhos em que há impacto direto na vida de outras pessoas. É o que acontece, por exemplo, com profissionais da saúde em geral, jornalistas, advogados, professores e até mesmo voluntários.

O termo burnout significa que o desgaste emocional danifica os aspectos físicos e emocionais da pessoa, pois, traduzindo do inglês, *burn* quer dizer queima e *out* exterior. Embora já se venha falando sobre o assunto há décadas, no Brasil as discussões em torno da síndrome tornaram-se mais fortes nos últimos anos.

De olho nos sintomas

Problemas de relacionamento com colegas, clientes e chefes, a falta de cooperação entre os colegas de trabalho, de equilíbrio entre a vida profissional e a pessoal e também de autonomia são grandes causadores do nível máximo de estresse. Fortes candidatos são aqueles conhecidos como *workaholics*, que se identificam bastante com o trabalho, vivem para ele e têm níveis de exigência muito altos.

Pessoas com a síndrome apresentam sintomas como fadiga, cansaço constante, distúrbios do sono, dores musculares e de cabeça, irritabilidade,

alterações de humor e de memória, dificuldade de concentração, falta de apetite, depressão e perda de iniciativa

Pessoas com a síndrome apresentam sintomas como fadiga, cansaço constante, distúrbios do sono, dores musculares e de cabeça, irritabilidade, alterações de humor e de memória, dificuldade de concentração, falta de apetite, depressão e perda de iniciativa.

Essa soma de mal-estares pode levar ao alcoolismo, ao uso de drogas e até mesmo ao suicídio. No dia-a-dia, a pessoa fica ainda arredia, isolada, passa a ser irônica, cínica e a produtividade cai. Muitas vezes, o profissional acredita que a melhor opção seja tirar férias; entretanto, quando volta, descansado, retoma a postura anterior.

Há casos de pessoas que saíram de férias, descansaram e estavam bem, mas, ao voltar ao trabalho, apresentaram os sintomas novamente

“A pessoa tende a adoecer mais porque o sistema imunológico está comprometido. Há casos de pessoas que saíram de férias, descansaram e estavam bem, mas, ao voltar ao trabalho, apresentaram os sintomas novamente”, explica Ana Maria Teresa Benevides-Pereira, psicóloga e autora do livro *Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador* (Casa do Psicólogo).

Caminhos para o bem-estar

Para detectar a síndrome, deve-se fazer um exame minucioso e analisar se os problemas enfrentados estão relacionados ao ambiente de trabalho ou à profissão. O ideal é procurar um especialista no tema e fazer exames psicológicos. É necessário avaliar se é o ambiente profissional que causa o estresse ou se são as atitudes da própria pessoa que passam a ser o estopim.

Existem três focos durante o tratamento psicoterápico: a relação com a profissão, o ambiente de trabalho e o trabalho com foco nos sintomas – por exemplo, a dificuldade de concentração.

Junto à terapia, os especialistas aconselham melhorar a qualidade de vida, prevenir o estresse, garantir boa saúde física, dormir e alimentar-se bem, praticar atividades físicas e manter hobbies e interesse pela vida social.