

Burnout

O esgotamento físico e mental que atinge cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros, segundo Isma-BR

“Não terceirize as responsabilidades do autocuidado. Não culpe o sistema. Não esqueça que temos limites e que nosso corpo ainda não se atualiza como as máquinas!”, defende Izabella Camargo no Instagram. A jornalista, que teve um “apagão” enquanto apresentava a previsão do tempo no jornal “Em Ponto” (GloboNews) e não lembrou o nome da capital do Paraná, onde nasceu, foi na época diagnosticada com a chamada Síndrome de Burnout e se tornou ativista no assunto.

O nome é complicado, mas o distúrbio é mais comum do que se imagina. De origem inglesa, a palavra burnout pode ser traduzida como “esgotamento”. O termo foi criado pelo psicanalista alemão Herbert Freudenberger, em 1974, para descrever o problema que ele mesmo enfrentava. Mas, só recentemente a OMS (Organização Mundial de Saúde) a oficializou como uma síndrome crônica e a incluiu na nova CID-11 (Classificação Internacional de Doenças), que deve entrar em vigor em 1º de janeiro de 2022.

O Ministério da Saúde não consegue contabilizar com precisão o número de brasileiros que são afetados por ela. No entanto, dados da Secretaria de Especial de Previdência e Trabalho, apontam que entre 2017 e 2018, o crescimento de benefícios de auxílio-doença por motivo de estresse ocupacional chegou a 114,80%. O número de benefícios pulou de 196 para 421.

Uma pesquisa realizada no ano passado pela Isma-BR (International Stress Management Association) mostrou que

Bárbara Stephanie Monteiro
@Barbara_Ovale