

32% dos trabalhadores no país adquiriu o transtorno - mais de 33 milhões de cidadãos. Em um ranking de oito países, os brasileiros ganham de chineses e americanos, só ficando atrás dos japoneses (70%). Policiais, jornalistas, médicos e enfermeiros estão entre as profissões mais afetadas pela pane física e mental.

“Acha que burnout tem cura? Passei pela sexta crise em quatro meses e ainda tem gente que não sabe do que estamos falando...”, descreveu Izabella também na rede social.

**SERÁ QUE ESTOU COM BURNOUT?**

A verdade é que ninguém está imune ao estresse ocupacional. Segundo Sara de Pinho Cunha Paiva, professora da Faculdade de Medicina e médica do Hospital das Clínicas da da UFMG (Universidade Federal de Minas Gerais) todo o mundo vive sob algum fator de estresse. “Mas o que acaba nos levando a adquirir alguma enfermidade é a forma com que lidamos com isso”, afirmou. “Quando a pessoa apresenta sintomas de má adaptação, sinais de esgotamento e não procura ajuda, ela desenvolve, sim, algum tipo de doença”, afirmou.

“É essencial descobrir e relatar os pontos que estão causando o estresse no emprego. Os motivos são diversos: má condição de trabalho, sobrecarga, pressão de tempo, perigo físico, frustração, relacionamento ruim com os colegas, estrutura e clima inadequado no ambiente”, frisou a médica. “Os sintomas mais comuns são: elevação da pressão arterial e níveis de colesterol, alteração nos batimentos cardíacos, aumento do tabagismo, humor deprimido, consumo de bebida alcoólica e diminuição da imunidade”.

Sara informa ainda que a Síndrome de Burnout também faz com que o corpo padeça e pode acarretar graves doenças como hipertensão arterial, diabetes, alterações na pele: descamação, quebras das unhas e cabelos; problemas gastrointestinais: diarreia crônica, prisão de ventre e dor abdominal; sintomas neurológicos: enxaqueca e labirintite; alimentação compulsiva, perda de apetite - que pode levar a má nutrição e anorexia.

A profissional de compras Maíra Della Rosa Medina, de 39 anos, sabe bem o que é isso. Quando recebeu o diagnóstico de estresse, a sua rotina era bastante



Recentemente, a cantora Anitta anunciou uma pausa em seus compromissos profissionais e pediu um tempo aos fãs para cuidar da saúde



A jornalista Izabella Camargo, da TV Globo, tornou-se ativista da causa. ‘Viva uma vida que vale a pena ser vivida’, disse no Instagram



intensa. “Na época, eu trabalhava e fazia faculdade. Como estudantes estão sempre ‘quebrados’ financeiramente acabei protelando minhas férias na firma. Na verdade, eu nem tinha a intenção de tirá-las”, contou Maíra.

“Graças ao cansaço - já fazia dois anos que exercia minhas atividades sem descanso -, comecei a ter eflúvio (aumento de queda de cabelo), ficou um buraco no meu couro cabeludo. Além disso, emagreci rapidamente – foram 15 kg a menos”, recorda a moça. “Iniciei o tratamento com medicamentos e acompanhamento com a dermatologista, também pedi minhas férias”.

**CUIDADOS.**

Exaustão, insensibilidade e ineficácia são os principais elementos que caracterizam a síndrome, segundo a médica do trabalho Simone Veiga Carvalho Assalie, vice-presidente sudeste da Associação Nacional de Medicina do Trabalho. O distúrbio deve ser tratado por um psiquiatra e acompanhado por um psicólogo.

“A psicoterapia é o tratamento mais comum, mas o médico psiquiatra pode também prescrever medicamentos como antidepressivos e ansiolíticos. Parte do procedimento consiste em mudar as condições do trabalho”, afirmou a profissional.

Algumas áreas de ocupação são mais vulneráveis a desencadear a síndrome de Burnout. Entre elas, carreiras como a de piloto de avião, policial, médico que exerce suas atividades em regime de plantão, controlador de tráfego e cargos

de chefia, pois colocam as pessoas em um alto nível de tensão constante.

As donas de casa também são susceptíveis ao transtorno. “Mulheres que não trabalham fora de casa recebem uma enorme demanda. São tarefas que, além de não serem remuneradas, não são reconhecidas. Elas exercem a maternidade, organizam o lar e ‘cuidam’ dos maridos e tudo isso faz com que fiquem sem tempo para si mesmas, o que leva a uma exaustão física e emocional”, disse Sara Paiva.

Fato é que domar o distúrbio não é uma tarefa fácil. “O melhor tratamento é trabalhar as emoções e evitar situações que o predisponem. Não adianta fazer terapia e tomar remédio e, depois de um tempo, voltar para o mesmo tipo de atividade, com metas inatingíveis, horários malucos e tensão à espreita”, alertou a médica da UFMG. “Procurar tirar um tempo de lazer, praticar atividades físicas, ter uma alimentação saudável, manter uma vida social ativa e realizar atividades relaxantes são os principais aliados na prevenção”.

Para Simone, a doença deve receber o olhar atento do empregador e dos colegas para que mudanças organizacionais sejam realizadas com o objetivo de prevenir o desencadeamento ou agravamento dos sintomas.

“Profissionais acometidos pela síndrome, além dos danos pessoais e familiares irreparáveis, causam grande impacto socioeconômico, pela perda da capacidade laborativa, absentismo recorrente e prolongado e aposentadoria precoce. Trata-se de um problema de saúde pública, que carece de cuidados intensivos de toda a sociedade”, afirmou. ■