alivie o CANSAÇO extremo

Medicinas alternativas como a acupuntura e a terapia floral são ótimas aliadas para revigorar o corpo e deixá-lo mais resistente ao longo do dia, evitando assim o estresse e o esgotamento do organismo

Por Murilo Toretta

Parece até que o cansaço não tem fim nos dias atuais. Excesso de trabalho, as contas no fim do mês, os problemas familiares e tantas outras questões no decorrer do dia se acumulam e esgotam o corpo, formando assim um ciclo de canseira na rotina.

E um dos nomes dados a esse esgotamento, especialmente no sentido profissional, é síndrome de Burnout. O termo é dado para um distúrbio emocional que tem como principal característica o estresse e tensão crônicos ocasionados por um ambiente de trabalho desfavorável.

BURNOUT vem da expressão em inglês BURN OUT, que pode ser traduzida como QUEIMAR POR COMPLETO, referindo-se ao CÉREBRO DESGASTADO

Condições desgastantes

De acordo com a psicóloga e *coach* Fabíola Luciano (SP), para pacientes portadores deste diagnóstico o estado de exaustão não está relacionado a um acontecimento específico, na Síndrome de Burnout a apatia e estresse são experimentados diariamente, ainda que não seja acrescentado, nem tirado nenhum componente de sua rotina.

A psicóloga explica que o problema foi relatado pela primeira vez por um médico americano, que a descreveu como "incêndio interno", situação em que a pessoa passa a experimentar sentimentos muito ruins e negativos relacionados ao trabalho e que se estendem para a vida pessoal como um todo gerando inúmeras consequências.

Ela ainda diz que qualquer pessoa pode vir a desenvolver a síndrome, desde que esteja exposta a fatores de risco para desenvolvimento da doença. "O que consideramos fatores de risco para Burnout são profissões que exijam contato interpessoal direto, intenso e ininterrupto, por isso profissionais da área da saúde, educação, RH, policiais e áreas correlatas correm mais risco devido a suas atividades laborais", afirma. Dentre as principais causas, pode-se citar