

Confira quanto o excesso de atividades é capaz de prejudicar a sua saúde

VOCÊ SABE QUAL O MOMENTO DE dar uma pausa?



Katherine Rivas kchanganaqui@sp.universal.org.br

Anos atrás, apenas os executivos e pessoas com altos cargos, agendas lotadas e desgastes na vida corporativa chegavam ao limite da disposição – e da energia – por conta da grande quantidade de afazeres diários. Atualmente, com as transformações sociais e a tecnologia, as cobranças deixaram de ser apenas presenciais e migraram para os grupos de WhatsApp e e-mails corporativos, que podem ser acessados dos celulares. Dessa forma, a separação entre a

vida profissional e a pessoal ficou confusa.

Hoje, os consultórios estão lotados de pacientes jovens, com idade entre 20 e 30 anos, vítimas da Síndrome de Burnout. Você sabe o que é isso? Ela ocorre quando há uma grande exaustão capaz de afetar a produtividade e a saúde.

A palavra burnout significa “queimar até o fim”, ou seja, a pessoa chega ao total desgaste físico e mental.

O aspecto profissional sofre grandes impactos. A psicóloga Érika Nakano, mestre em psicologia social pela Universidade

de São Paulo (USP), afirma que a síndrome possui três dimensões: exaustão, esgotamento de recursos e despersonalização – que ocorre quando o profissional se distancia e trata com frieza o cliente e os colegas, além da baixa autoestima e da autoavaliação negativa do trabalhador.

No Brasil

Uma pesquisa feita pela International Stress Management Association do Brasil (Isma-BR) aponta que 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem esta síndrome. No entanto, ela é rotineiramente confundida

com outras patologias, entre elas a depressão.

Fabiola Luciano, psicóloga e especialista em terapia cognitiva-comportamental pela USP, explica que o profissional workaholic (viciado em trabalho) vai na contramão do profissional que sofre com o burnout. “O workaholic busca e deseja trabalhar. No caso do burnout, a pessoa não quer

mais ficar naquele trabalho, mas há várias questões pelas quais ainda permanece na situação de exaustão e não consegue sair”, esclarece.

Em busca de destaque profissional, muitos funcionários mascaram seus sintomas para não afetar a produtividade. Em casos crônicos, a exaustão pode levar ao afastamento do serviço ou até mesmo à demissão. “A pessoa está transbordando e continua trabalhando, mas um dia ela pode não conseguir nem levantar para trabalhar ou ter uma crise de choro. Nessas horas, o afastamento é necessário”, acrescenta Fabiola.

Trinta por cento dos trabalhadores sofrem com a Síndrome de Burnout