Cérebro Saudável - Ano 2, nº 2

CANSAÇO MENTAL

CÉREBRO SAUDÁVEL

@cantinhodoprofessor

As principais causas do esgotamento cerebral



30% dos trabalhadores brasileiros têm **SÍNDROME DE BURNOUT.** Você apresenta também?

Os indícios de que seu **ESTRESSE PASSOU DO LIMITE**

Os melhores métodos para o seu **BEM-ESTAR**

POR QUE ESTAMOS TÃO EXAUSTOS?

Veja explicações de especialistas para o cansaço físico e mental

R$ 9,90

alto astral

EDITORIAL

CÉREBRO EM CHAMAS

No ambiente favorável, como uma floresta em tempos de seca, uma fagulha pode causar um incêndio devastador, mudando drasticamente a vida que existe naquele ecossistema. Porém, até chegar nesse ponto, o local passa por uma série de mudanças, sejam elas geradas por fatores externos, elementos naturais ou uma combinação de ambos, que contribuem para o cenário final. E o nosso organismo pode passar por quadros semelhantes ao descrito acima, visto que o acúmulo de determinados coeficientes negativos, como o excesso de trabalho, conflitos em relacionamentos e alterações naturais do cérebro, é capaz de gerar distúrbios mentais que levam o organismo e a mente à exaustão quando não tratados devidamente.

Tal conjuntura, na sociedade atual, é cada vez mais recorrente, uma vez que desordens relacionadas ao estresse e à ansiedade dominam a vida das pessoas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 264 milhões de indivíduos no globo sofrem com os sintomas ansiosos. Com esse dado alarmante, é essencial conhecer as características dos transtornos da mente que assolam a humanidade e os meios mais eficazes de combatê-los. Por isso, produzimos esta edição de **CÉREBRO SAUDÁVEL** com o intuito de ajudar você a acabar com o **CANSAÇO MENTAL**. Nas próximas páginas, saiba tudo sobre a síndrome de *burnout* (lê-se bãr-náut), condição que leva milhares de pessoas ao esgotamento físico e psicológico hoje em dia – entenda seus sintomas e como ocorre o diagnóstico.

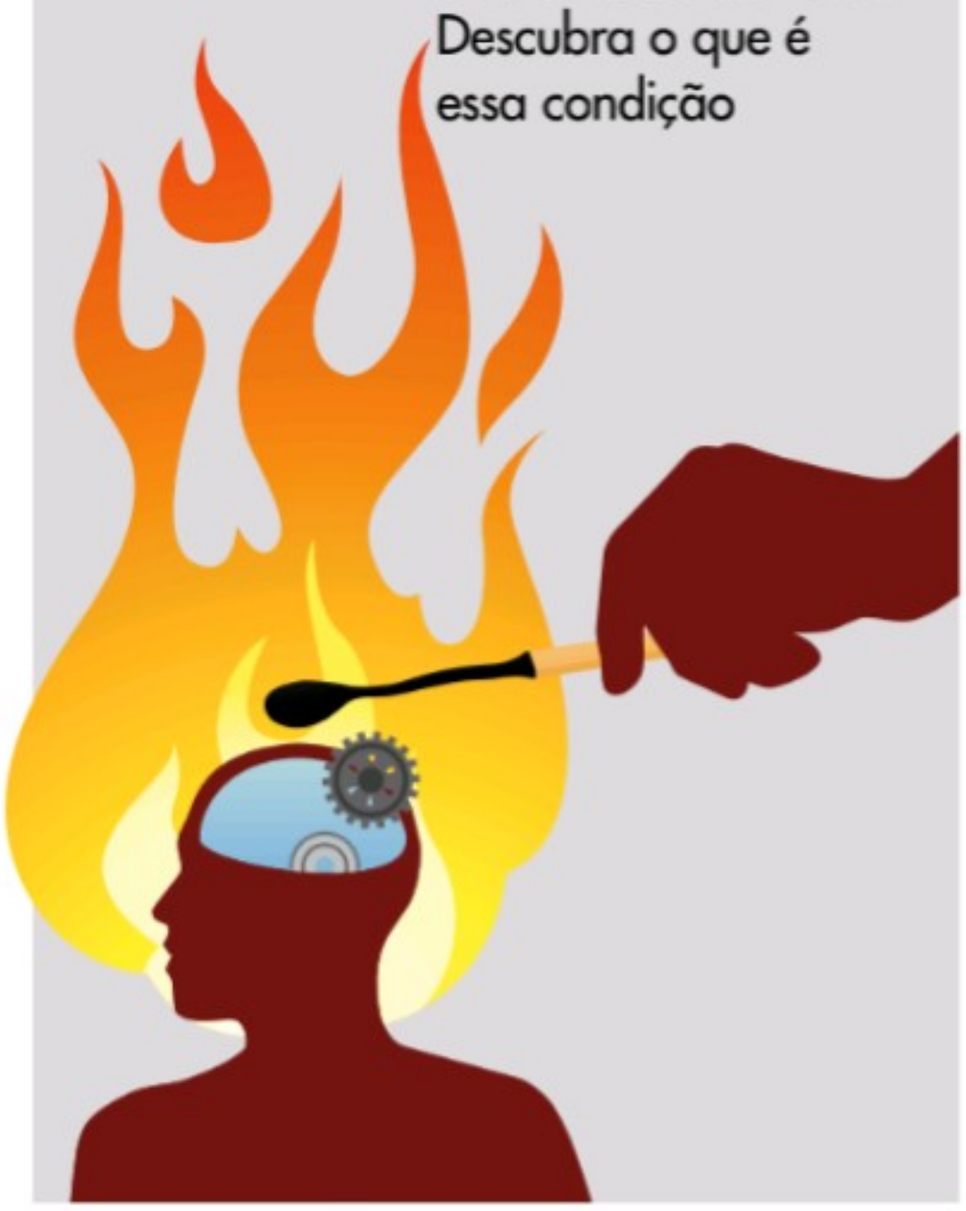
Além disso, separamos um espaço para falar de outros dois quadros que afetam a produtividade no trabalho e o bem-estar geral no cotidiano: o *workaholism* (pronuncia-se uôr-ka-rró-lísm) nome dado ao trabalho compulsivo, e a síndrome do pensamento acelerado, distúrbio considerado pelo psiquiatra Augusto Cury o mal do século 21.

Por fim, selecionamos as indicações mais eficientes de especialistas para superar as adversidades impostas por essas condições. Entenda os efeitos dos remédios nessas situações e quando as substâncias devem ser utilizadas. Também conheça métodos alternativos aos fármacos que podem proporcionar benefícios de forma natural, como as psicoterapias, a meditação e até a mudança de hábitos prejudiciais à sua saúde física e mental. Esperamos que gostem.

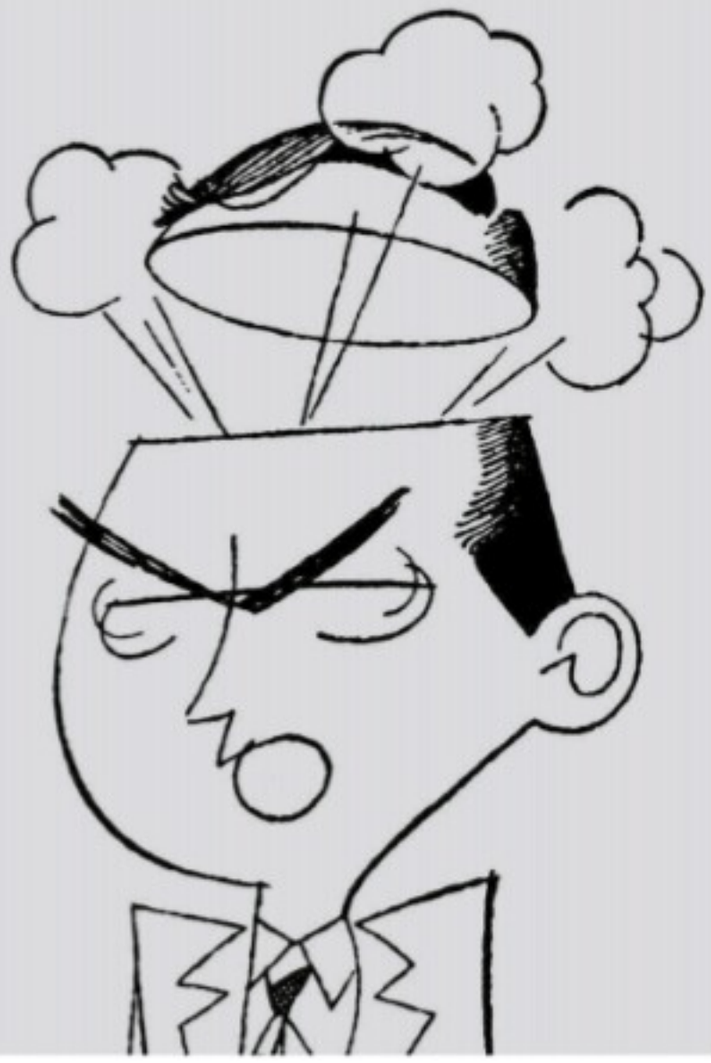
Boa leitura!
A redação

ÍNDICE

COMBUSTÃO MENTAL
Você conhece a síndrome de *burnout*? Descubra o que é essa condição



ESTRESSE EM REDE
A tecnologia pode ser a maior vilã da sua paciência. Veja por quê



À PROCURA DE RESPOSTAS
Como ocorre o diagnóstico profissional do distúrbio que atinge trabalhadores



JORNADA INFINITA
Os efeitos que a compulsão pelas atividades do emprego tem na vida das pessoas

SINAIS DE FOGO
Compreenda os sintomas da síndrome do esgotamento profissional





CÉREBRO A MIL POR HORA
Para alguns especialistas, a síndrome do pensamento acelerado é o distúrbio do século 21. Confira o motivo

OLHARES DIVERSOS
Como as psicoterapias podem aliviar a exaustão física e psíquica

TRANSFORME SUA ROTINA
Por que a mudança de hábitos pode ser a chave para ter mais qualidade de vida

AJUDA EM COMPRIMIDOS
Quando recorrer ao tratamento medicamentoso para atenuar o burnout

VOCÊ ESTÁ EXAUSTO?
Saiba se seu nível de estresse em relação ao trabalho passou do limite

BUSCANDO OUTRAS SAÍDAS
Meditação, exercícios físicos e outros métodos que geram bem-estar na sua rotina

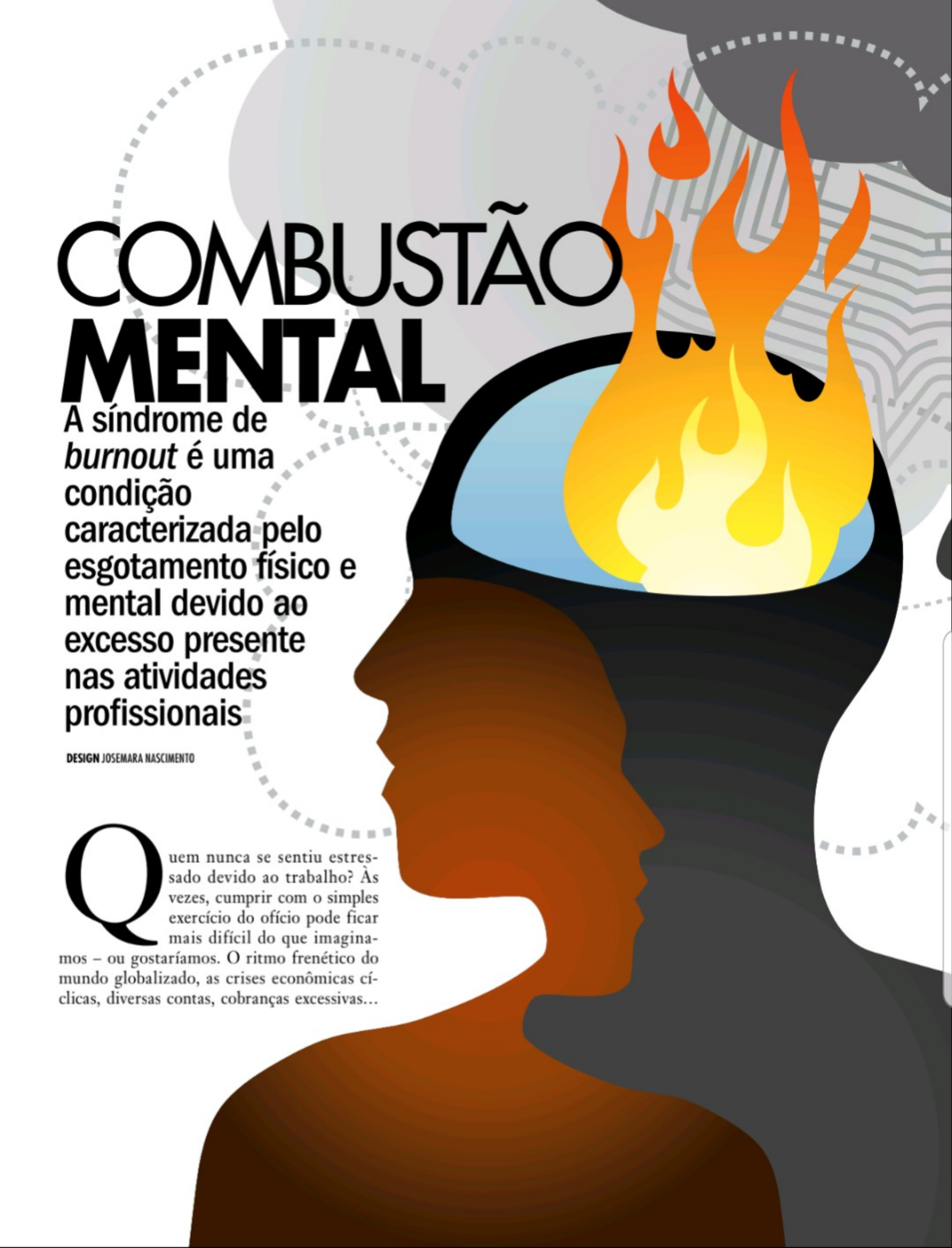


SAIBA MAIS
Sugestões de livros sobre temas abordados nesta edição

COMBUSTÃO MENTAL

A síndrome de *burnout* é uma condição caracterizada pelo esgotamento físico e mental devido ao excesso presente nas atividades profissionais

DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO



Quem nunca se sentiu estressado devido ao trabalho? Às vezes, cumprir com o simples exercício do ofício pode ficar mais difícil do que imaginamos – ou gostaríamos. O ritmo frenético do mundo globalizado, as crises econômicas cíclicas, diversas contas, cobranças excessivas...

Tudo isso contribui para que a sensação de que o emprego se tornou um tormento, causando cada vez mais estresse entre os trabalhadores. O que, na visão do grande público, é apenas um aborrecimento, para outras pessoas acaba se tornando um grave transtorno psíquico.

A síndrome de *burnout* (pronuncia-se bãr--náut) se caracteriza como um distúrbio de caráter depressivo, acompanhado de extremo cansaço físico e mental. Esse quadro tem origem na constante pressão emocional relacionada ao envolvimento laboral intenso por longo período de tempo. Por isso, afeta trabalhadores que estão no limite do estresse relacionado ao ofício, causando consequências psicológicas e físicas. O próprio termo *burnout* indica esgotamento: traduzido do inglês, significa "queimar-se" (ou "combustão completa").

ASSUNTO ANTIGO

Os primeiros estudos sobre a condição foram feitos pelo psicólogo alemão radicado nos Estados Unidos Herbert J. Freudenberg, ainda nos anos 1970. A expressão *burnout* foi muito empregada em décadas passadas no esporte para se referir a atletas que já tinham dado tudo o que podiam e não conseguiam mais manter um ótimo desempenho. Atualmente, na 11ª Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11), o transtorno está registrado na categoria Problemas associados ao emprego ou desemprego.

O *burnout* tem atingido níveis cada vez mais alarmantes nos últimos anos. De acordo com dados da *International Stress Management Association* do Brasil (ISMA – BR), uma associação sobre gerenciamento de estresse, 30% da população economicamente ativa do país sofre com a síndrome de *burnout*. A pesquisa conduzida pela ISMA avaliou mil trabalhadores entre 25 e 60 anos, nas cidades de São Paulo (SP) e Porto Alegre (RS).

PREOCUPAÇÃO ALÉM DA EMPRESA

Também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, o quadro afeta principalmente pessoas que se dedicam intensamente ao trabalho e reservam pouco tempo para o lazer e descanso. A priori, não há nenhum sinal aparente que denuncie a disfunção, mas, aos poucos, o quadro surge por causa das condições estressantes no trabalho enfrentadas por períodos prolongados.

Esses fatores, além de atrapalharem o desempenho profissional, começam a interferir em outros âmbitos da vida, prejudicando o convívio e a autoestima. "As inúmeras e constantes tarefas do trabalho acabam tomando toda energia e ânimo do indivíduo, chegando a influenciar nos âmbitos pessoal, social e familiar", comenta a psiquiatra Maria Cristina De Stefano.

Por não possuir um ambiente agradável no trabalho, a pessoa carregará cada vez mais os problemas para casa, até mesmo os interpessoais – por exemplo, discussões com outros funcionários. Com isso, as chances de superar as dificuldades são reduzidas, e nada é capaz de aliviar a tensão que toma conta de sua vida.



CÉREBRO EM FOCO

Apesar da causa de a síndrome de *burnout* estar relacionada ao trabalho, as manifestações do distúrbio têm início no cérebro. O órgão possui uma dinâmica de sinapses e interações químicas, sendo esta composta por hormônios e neurotransmissores, como o cortisol – conhecido como o hormônio do estresse e um dos grandes responsáveis pela preparação do organismo para enfrentar desafios do cotidiano. "Há também a influência da noradrenalina, responsável pela sensação de motivação e atenção", conta o psicólogo Davi Ruivo.

Ou seja, para quem lida com a síndrome constantemente, é como se a pessoa estivesse em estado de alerta permanente. Assim, em questão de segundos, o corpo entra em uma condição e fica pronto para enfrentar o risco que está próximo. Com a liberação de hormônios pelo hipotálamo, surgem diversas reações, como a maior produção de neurotransmissores (por exemplo, a adrenalina, que age em situações de medo, perigo e estresse) no cérebro.

"Quando o 'cansaço' ocorre, há a queda da produção destas substâncias e, por consequência, surgem desânimo, desatenção, dispersão, esquecimentos, pensamentos mais vagarosos, alteração no sono, alta irritabilidade e exaustão", descreve Davi Ruivo.

Nas reações de estresse, assim como na ansiedade, "o cérebro como um todo reage, mas temos algumas regiões que estão diretamente envolvidas", explica o psiquiatra Rodrigo Pessanha. Dentre elas, está a amígdala, que faz parte do sistema de resposta utilizando emoções, como raiva e medo. Outra região é o lobo frontal, mais racional e sofisticado de resposta a esse esgotamento. "Algumas funções que são desenhadas pelo lobo frontal são o pensamento abstrato, o planejamento, a execução e o controle de impulso", acrescenta o médico.

O sistema límbico, relacionado à mediação das emoções e da memória, também faz parte do processo. "Entre suas estruturas, podemos falar do hipocampo, e da ínsula", salienta Rodrigo.

INCIDÊNCIA

O *burnout* não escolhe suas vítimas pelo gênero ou idade, embora mulheres sejam propensas a procurarem ajuda mais cedo. As fontes do esgotamento total dos profissionais são as mesmas para ambos os sexos, apenas as posições que ocupam são diferentes: para eles, a incerteza em relação ao futuro é o principal motivo para o estresse, enquanto a sobrecarga de trabalho é o ponto mais complicado de lidar entre as mulheres. Outros aspectos, como relacionamento interpessoal e falta de controle sobre as tarefas, também aparecem como importantes causas.

ÁREAS DE RISCO

Quais profissionais têm maior potencial de desenvolver a síndrome? Para o psicólogo Davi Ruivo, o distúrbio é "propício em empregos cujas exigências são altas, em que há muita pressão e comportamentos compreendidos como agressivos". Apesar de poder ser encontrado em qualquer emprego, segundo a psiquiatra Emanuella Novello Halabi, o *burnout* "se mostra mais evidente em indivíduos cuja profissão exige envolvimento interpessoal intenso, com algum impacto direto à vida de outras pessoas". Entre elas, estão:

- profissionais da área da saúde
- professores
- advogados
- psicólogos
- assistentes sociais
- jornalistas
- bombeiros
- policiais
- agentes penitenciários
- bancários.

> "As inúmeras e constantes tarefas do trabalho acabam tomando toda a energia e ânimo do indivíduo, chegando a influenciar nos âmbitos pessoal, social e familiar"
>
> Maria Cristina De Stefano, psiquiatra

CONSULTORIAS Davi Rodriguez Ruivo Fernandes, psicólogo; Emanuella Novello Halabi, psiquiatra; Maria Cristina De Stefano, psiquiatra; Rodrigo Pessanha, psiquiatra.

FONTES Artigo *Burnout: um desafio à saúde do trabalhador*, de Flávia Pietá Paulo da Silva, PSI - Revista de Psicologia Social e Institucional, vol. 2, nº 1, jun/2000. *International Stress Management Association* do Brasil (Isma-BR).

À PROCURA **DE RESPOSTAS**

Para obter o diagnóstico da síndrome de *burnout*, é importante entender que o estresse e a falta de motivação tem a sua origem no ambiente de trabalho

TEXTO E ENTREVISTA MATHEUS SANTOS/COLABORADOR
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO



A partir do momento em que o estresse e o nervosismo passam a ser elementos constantes da rotina, a experiência de realizar tarefas consideradas fáceis pode se tornar um pesadelo. Seja no âmbito doméstico ou profissional, os quadros emocionais são capazes de gerar inúmeras aflições ao indivíduo. Nessa situação, o mais adequado é procurar o auxílio de especialistas da saúde, capazes de diagnosticar os distúrbios de maneira adequada. Em virtude dessa identificação, é possível para o paciente obter tratamentos e ter uma postura mais confiante em relação a soluções.

No caso da síndrome de *burnout*, a dinâmica continua a mesma. Ao sentir, cronicamente, falta de energia e não cultivar mais interesses pelas atividades do ambiente de trabalho, o indivíduo deve entender que, por meio da ajuda médica, existem métodos recomendados e prescritos para cuidar do seu quadro. Dessa forma, pode se sentir acolhido, e não sozinho em seus transtornos.

COMPREENDENDO A SI MESMO

Ao observar que a rotina enfrenta problemas em função da mente e corpo desgastados, o sujeito deve entender que precisa de ajuda – essa etapa é fundamental para dar início à melhora. Procurar especialistas e apresentar os sintomas é o próximo passo, visto que apenas em decorrência das informações apresentadas pelo paciente que o médico será capaz de identificar o quadro.

Em relação a esse transtorno, o indivíduo deve ter em mente que o profissional mais adequado a ser consultado é o psiquiatra. O diagnóstico é feito com base nos sintomas (saiba quais são na página 12), análise do histórico pessoal e circunstâncias da vida da pessoa no momento em que os sinais se tornam aparentes. Muitas vezes, a pessoa será incapaz de relacionar os indícios ao trabalho, contudo, após a análise, será possível identificar as origens do quadro no ambiente ou não.

No processo de investigação, psicoterapeutas e psiquiatras podem desempenhar papéis importantes. O primeiro é capaz de oferecer instrumentos de avaliação para observar os quadros emocionais ligados à profissão – identificando causas e entendendo os sintomas – e, posteriormente, acompanhar e reabilitar o indivíduo em seus comportamentos. Já o segundo pode realizar o diagnóstico e auxiliar no tratamento medicamentoso caso necessário.

ATENÇÃO ÀS DIFERENÇAS

Durante o processo diagnóstico, é normal que o profissional se confunda na identificação da síndrome de *burnout*. Isso porque os sintomas do quadro se assemelham a transtornos populares de ordem emocional, como a depressão e síndrome do pânico. Ao sentir esgotamento no ambiente de trabalho, o indivíduo pode manifestar insônia, irritabilidade, falta de motivação, entre outros traços.

Dessa forma, é necessário que o especialista realize um exame minucioso em seu paciente para obter uma indicação precisa das causas do transtorno. É fundamental que, para receber a determinação do distúrbio, os sinais sejam decorrentes da questão profissional, e não da vida como um todo. "Por essa razão, é importante a busca por um profissional competente, capaz de ajudar o trabalhador no esclarecimento dos sintomas apresentados e, no caso do diagnóstico para *burnout*, a orientação do tratamento adequado para a retomada de suas funções laborais", aponta a psicóloga Cláudia Vanzo.

CUIDADO COM O PRECONCEITO

Assim como em relação a outros transtornos mentais, a síndrome de *burnout* ainda é alvo de muitos questionamentos e dúvidas. "Quando um profissional entra no processo de esgotamento, seus colegas e gestores podem considerar isso um sinal de fraqueza, fazendo comparações e tentando diminuir a capacidade deste profissional", explica a psicóloga Luísa Bauke. Entretanto, vale salientar que cada pessoa tem seu ritmo e ninguém deve ser menosprezado por conta de suas características.

"O quadro não é desencadeado simplesmente pelo excesso de trabalho ou pressão, trata-se de uma junção de fatores pessoais e sociais que, aliados às questões profissionais, chegam ao distúrbio", aponta a especialista. O excesso de perfeccionismo e a idealização de sucesso no trabalho são dois dos exemplos de quadros negativos impostos pelas próprias pessoas. Além disso, muitas empresas não respeitam limites e desenvolvem um ambiente tóxico de extrema exigência – o que pode levar seus funcionários a desenvolverem o *burnout*.

CONSULTORIAS Claudia R. Zanchin Vanzo, psicóloga; Luísa Bauke, psicóloga e psicanalista.

SINAIS DE FOGO

Os traços da síndrome de *burnout* nem sempre são aparentes. Saiba como reconhecê-los

TEXTO E ENTREVISTA GIOVANE ROCHA
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO



Apesar de a exaustão física e mental ser um sintoma característico da síndrome do esgotamento profissional, o quadro dá sinais de alerta que, geralmente, só são percebidos após o diagnóstico médico apropriado (saiba mais sobre como ocorre essa análise na página 10). Além disso, esse fator principal pode influenciar no desenvolvimento de outros traços, criando uma cadeia de prejuízos para o organismo e, consequentemente, o dia a dia da pessoa.

Caso suspeite que algum amigo, familiar ou até você mesmo se encaixa na principal descrição da "combustão mental", é importante conhecer os detalhes de cada um dos sintomas relacionados ao quadro para, assim, consultar um profissional adequado para oficializar o diagnóstico e lidar com a situação.

NOVA ORDEM

Em 2018, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou a 11ª edição da Classificação Internacional de Doenças (CID-11). O arquivo serve como referência global na medicina para categorizar e especificar diversos quadros ligados à saúde, como a própria síndrome de *burnout*. E esse distúrbio foi um dos que sofreram mudanças no documento, visto que agora se encontra na divisão ligada aos problemas associados ao emprego ou desemprego.

O CID-11 também estabeleceu dois tipos de categorizações além da exaustão mental e física: "aumento da distância mental do trabalho de alguém, ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho de alguém; e eficácia profissional reduzida". Com base nesses tópicos, é possível definir alguns sintomas do transtorno.

NERVOS À FLOR DA PELE

O estresse é um forte indício da presença da síndrome, mas, ao mesmo tempo, pode ser um distúrbio mental isolado. "É uma resposta natural do organismo e todos passamos por ele, em várias situações do dia a dia. Entretanto, há importantes diferenças no quadro do *burnout* em relação ao estresse", afirma a psicóloga e neuropsicóloga Thaís Quaranta.

SENSIBILIDADE AFETADA

As habilidades emocionais também são prejudicadas com o desenvolvimento do distúrbio, tanto no que diz respeito ao relacionamento intrapessoal quanto às relações interpessoais. Tal sintoma é revelado pois, quando a doença está instalada, o indivíduo perde a capacidade de lidar com determinadas situações externas a ele porque não consegue acessar os recursos presentes em sua própria mente.

Essa degradação no campo das emoções, aponta a psicóloga, "pode se manifestar por meio de comportamentos insensíveis. Não há mais energia para se relacionar ou lidar com as pessoas. O paciente pode evitar, inclusive, atender telefonemas e se esquivar das interações sociais".

Conhecido como despersonalização, esse traço, se não diagnosticado e tratado, pode gerar cada vez mais dificuldades para a pessoa perante a convivência em sociedade, correndo o risco de se isolar completamente. "Ela também pode apresentar mais rigidez nos comportamentos, assim como ironia e cinismo", complementa Quaranta.

PRODUTIVIDADE EM RISCO

Quando você está um pouco cansado por não ter dormido bem na noite anterior, é natural que a sua eficiência esteja tão alta quanto está acostumado, uma vez que capacidades como foco, concentração e memória são afetadas. E, no *burnout*, como ressalta Thaís, esse quadro é intensificado: "a falta de energia e o esgotamento mental tiram a motivação para desempenhar as atividades. Isso leva a sentimentos de inferioridade, afetando a autoestima e fazendo com que essas pessoas se sintam menos competentes".

CONFUSÃO DE SINTOMAS

O diagnóstico da síndrome do esgotamento profissional, se não realizado apropriadamente por um profissional capacitado, pode ser confundido com outros quadros, principalmente com a depressão. Isso porque existem alguns sinais que podem ser semelhantes, como:

- Sono irregular (dormir mais horas do que o natural ou apresentar insônia);
- Alimentação desbalanceada;
- Prejuízo na imunidade;
- Sensações de dores;
- Vida sexual afetada pela queda na libido.

EM ALERTA

Assim como na síndrome do pânico, por exemplo, o indivíduo diagnosticado com *burnout* está vulnerável a sofrer episódios de desequilíbrio. Tais crises, segundo a psicóloga Thaís Quaranta, "podem ser caracterizadas por uma intensa exaustão, falta de energia (sendo capaz até dormir cerca de 20 horas seguidas), momentos de inquietação psicomotora e importante distanciamento afetivo e emocional".

Durante tais ocorrências, que podem ocorrer de forma súbita, é como se o organismo do indivíduo sofresse um apagão, desligando-se completamente, ou uma dissociação, aparentando um estado de "ausência" no momento presente.

Para evitar tais acontecimentos, primeiramente, é aconselhado ao paciente se afastar de suas obrigações relacionadas ao trabalho ou à escola, dependendo da faixa etária. "Ter o apoio e acolhimento dos familiares e de pessoas próximas também ajuda neste momento. Quanto menos julgamento crítico eles expressarem, melhor", acrescenta Thaís.

Tal medida será útil pois, como visto anteriormente, o campo emocional do sujeito é prejudicado, despertando sentimentos de culpa e desesperança, por exemplo. Assim, é essencial estimular atividades que proporcionem lazer, relaxamento e descanso (saiba mais sobre métodos alternativos para gerar bem-estar na página 26).

Outra atitude recomendada pela profissional é o afastamento de aparelhos eletrônicos conectados à internet. Isso porque o fluxo desenfreado de informações característico das novas tecnologias, como as redes sociais, pode gerar estresse.

E, ainda que o paciente passe por um tratamento em seguida ao primeiro incidente, "o corpo e a mente levam um tempo pra se readaptarem, podendo apresentar crises pontuais", argumenta a especialista.

CONSULTORIA Thaís Quaranta, psicóloga e neuropsicóloga.

FONTE Classificação Internacional de Doenças (CID-11), documento disponibilizado on-line pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2018 (*www.who.int/classifications/icd/en/*).

ESTRESSE EM REDE

Capaz de causar complicações na vida humana, a impaciência gerada pela tecnologia tem se popularizado no cotidiano moderno

TEXTO E ENTREVISTAS MATHEUS SANTOS/COLABORADOR
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO



Ao aguardar uma mensagem ou o carregamento de uma página, é uma questão de segundos até o sentimento de frustração e impaciência surgir. Para alguns, a demora de poucas horas para ser respondido em uma conversa importante pode ser definida como uma tortura. Atualmente, a utilização de redes sociais e smartphones tem cada vez mais feito parte da vida e do convívio social das pessoas. E se, por um lado, esse fenômeno possibilita a comunicação de uma forma mais rápida, por outro, traz problemáticas como o imediatismo e impaciência para o cotidiano coletivo.

"Em outras épocas, a informação demorava. Hoje, passou a ser compartilhada em questão de minutos", explica a psicóloga Ellen Moraes. Com a globalização e a maior presença da tecnologia, que está ao alcance da mão, essa revolução de acesso gerou incompreensões gerais sobre como deve ser tratada. "Quando algo demora a ter retorno ou a pessoa visualiza e não responde, tendemos a não saber lidar com a situação, pois perdemos a habilidade de esperar", define a especialista.

TONS DE IMPACIÊNCIA

Em diferentes âmbitos da vida, é necessário, para qualquer indivíduo, realizar constantes críticas a si mesmo para descobrir possíveis atitudes que estão sendo autossabotadoras, de forma a mudá-las. E com a impaciência não é diferente. Prejudiciais, alguns afazeres são capazes de render uma excessiva preocupação e nervosismo que, ao final da rotina, podem gerar uma noite mal dormida, por exemplo. Algumas das medidas são: adotar inúmeros afazeres sem ter tempo ou disponibilidade para realizá-los com competência, haver um nível excessivo de perfeccionismo sobre o que se produz ou passar o dia todo isolado em redes sociais.

Outras atitudes podem fugir do controle do indivíduo e serem delimitadas por outras pessoas, como chefes, professores ou pais. Contudo, mesmo nesses casos, é necessário cuidado e, sempre que possível, coragem para estabelecer diálogos. Receber tarefas difíceis de serem realizadas em um curto espaço de tempo de professores, chefes ou pais pode desenvolver um ser impaciente com elevado grau de cansaço mental. Nesse sentido, para evitar o nervosismo e, assim, estar saudável a fim de produzir com maior qualidade e compromisso, não é aconselhável ponderar e agir sob condições negativas.

CONSEQUÊNCIAS DA AGITAÇÃO

Assim como a ansiedade, a impaciência, quando bem controlada, pode ter efeitos positivos e se transformar em uma vontade de efetuar mudanças. Entretanto, quando sai do controle e não é direcionada a algum objetivo, pode se tornar uma aflição para o indivíduo em diversos âmbitos. "Ao ser impaciente, é possível prejudicar relacionamentos interpessoais, a produtividade no ambiente de trabalho e, até mesmo, o convívio familiar, ao se exceder em suas falas e/ou atitudes sem pensar ou ponderar previamente", aponta Ellen.

Outro sintoma da impaciência é o sentimento de constante insatisfação originado pela ideia de que "nada é ou está suficiente". Na sociedade moderna e tecnológica, espera-se que os resultados desejados sejam obtidos de forma rápida. Quando esse imediatismo não ocorre, o indivíduo pode se sentir deixado de lado, diferente ou fracassado em relação aos demais.

É NECESSÁRIO MUDAR

O surgimento da impaciência está conectado à perda de um conjunto de valores que buscam tornar uma pessoa equilibrada. Como expressa a frase popular "corpo são, mente sã", um sujeito feliz e satisfeito precisa adotar posturas que se atentem tanto com o cuidado psicológico quanto físico.

Dessa forma, é importante adotar medidas saudáveis que privilegiem o planejamento a médio e longo prazo, pois a impaciência é uma postura que pode ser mudada com o decorrer do tempo. Viver com a tela do celular acesa, esperar resultados para o agora e se irritar quando não os obtêm são atitudes negativas e que, para a criação de um cotidiano saudável, precisam ser revistas e reformuladas.

UMA NOVA FORMA DE AGIR

Em um contexto no qual a tecnologia está cada vez mais inserida na rotina moderna, alterações em posturas do dia a dia podem ser consideradas bruscas. Contudo, para reaprender a ter paciência e desfrutar uma maior qualidade de vida, algumas atitudes devem ser adotadas.

- Adote uma caixinha de celulares: seja em família, entre amigos ou no trabalho, isolar a tecnologia por alguns momentos pode ser determinante para focar em tarefas mais importantes;
- Desative as notificações dos smartphones: no cotidiano, os avisos de redes sociais podem lhe tirar preciosos momentos de atenção com objetivos mais importantes;
- Busque realizar atividades ao ar livre: "podemos observar mais o prazer de socializar com outras pessoas e de estar presente na vida real", aponta a psicóloga Lívia Marques;
- Pratique ações fora do mundo em rede: pode ser ler um livro, fazer uma caminhada, conversar com amigos, por exemplo. O que importa é adotar uma rotina de convivência que não dependa apenas da internet e que lhe ensine o valor de esperar um pouco.

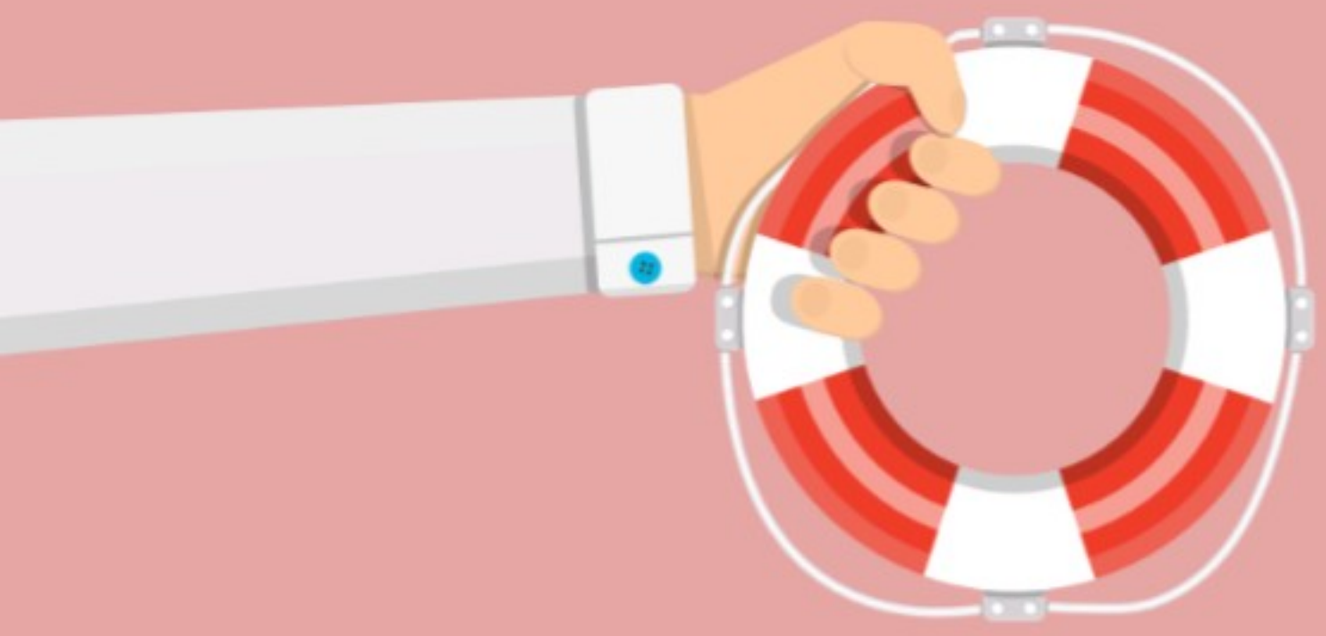
É importante compreender que a impaciência é uma postura aprendida com o decorrer do tempo, ou seja, tem como ser curada e combatida.

CONSULTORIAS Ellen Moraes Senra, psicóloga; Livia Marques, psicóloga e *coach* com foco em terapia cognitivo-comportamental (TCC).

JORNADA INFINITA

É necessário compreender as diferenças entre ter empenho no ambiente profissional e a compulsão pelo trabalho

TEXTO E ENTREVISTAS MATHEUS SANTOS/COLABORADOR
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO





No ambiente de trabalho, adotar uma postura determinada pode ser o segredo para alcançar uma carreira de sucesso. Inúmeros especialistas apontam que um dos passos primordiais para um indivíduo conseguir uma promoção de respeito em uma empresa é, em primeiro lugar, mostrar-se obstinado na busca de seus objetivos. Entretanto, quando a determinação começa a interferir na vida pessoal e passa a ocupar um espaço expressivo no cotidiano, privando o sujeito de atividades de lazer e descanso, é possível afirmar que a profissão tem gerado aspectos negativos.

Criado para definir o comportamento possessivo de uma pessoa com o trabalho, o termo *workaholic* (lê-se uôr-ka-rró-lic) foi, inicialmente, cunhado pelo psicólogo norte-americano Wayne Oates. Ao escrever, em 1971, a obra *Confessions of a Workaholic: The Facts about Work Addiction* (sem tradução nacional), o autor descrevia uma condição (*workaholism*) que unia os conceitos de trabalho e vício. De acordo com ele, uma pessoa nesse quadro seria aquela que sente uma necessidade tão grande de trabalhar que estaria disposta a criar perturbações na saúde, felicidade e relações interpessoais.

VIVENDO A PROFISSÃO

É necessário diferenciar a vontade de trabalhar por satisfação a uma compulsão interna de atuar profissionalmente em grande parte dos momentos. "Essa necessidade é semelhante a ter um vício. Em alguns casos, a fixação na função pode gerar um maior estresse no ambiente profissional, um aumento de conflitos na vida pessoal e impactar negativamente a saúde física e psíquica", aponta a psicóloga Nara Saddi.

Geralmente, a pessoa com compulsão trabalha em um carga horária excessiva, incorporando, mesmo em momentos de descanso, assuntos ligados à profissão. Dessa forma, altera o comportamento em ambientes familiares, desligando-se da dinâmica afetiva do lar e adotando um perfil crítico e distante. Outra problemática diz respeito a dificuldade em identificar sua própria maneira de agir, mostrando-se incapaz de realizar uma autocrítica e corrigir suas atitudes. "O *workaholic*, mesmo sabendo dos prejuízos que sofre nos vários outros âmbitos da vida, não consegue mudar sua relação com o trabalho", explica o médico Rodrigo Caltabiano.

Uma das origens desse comportamento é o sentimento de culpa que o indivíduo manifesta quando não está envolvido em sua atividade empregatícia. Mesmo prejudicando a alimentação, não se atentando à saúde física e, muitas vezes, adotando uma rotina prejudicial, o sujeito ainda dá prioridade para temas ligados ao trabalho. Por vezes, também é capaz de alterar até o círculo social a que pertence, de forma que amigos e familiares se adaptem a seus objetivos. "Se houver alguma rede social, suas postagens têm apenas conotações profissionais. Seus amigos são os colegas de trabalho e, quando estabelece relações com pessoas de outras esferas, acaba direcionando as conversas para assuntos de trabalho", explica Rodrigo.

EM NÚMEROS

Atualmente, o termo *workaholic* tem se tornado mais popular pela sua disseminação no mercado de trabalho. Em profissões que exigem um maior comprometimento e, muitas vezes, estando presentes de forma mais intensa na rotina dos indivíduos, é possível notar um aumento nos índices relacionados ao desgaste mental e físico. Nos países em que a jornada de trabalho se manifesta em altos números, fazendo com que os governos busquem formalizar políticas públicas que combatam problemas decorrentes.

E um exemplo de nação que tomou essa medida é o Japão. Em uma pesquisa de 2016, realizada pelo governo do país com dez mil trabalhadores, foi descoberto que mais de 20% estavam realizando por volta de 80 horas extras por mês. As estatísticas foram encaradas com preocupação, já que os dados referentes a mortes por excesso de trabalho são excessivos em território japonês – em 2017, foram registrados 236 casos. Dessa forma, o Ministério da Economia do país sugeriu a ideia de que as empresas liberem seus funcionários para uma folga por mês na segunda-feira. O plano tem como objetivo amenizar o estresse que o ambiente de trabalho oferece aos trabalhadores.

COMPREENDENDO A COMPULSÃO

As implicações de uma rotina *workaholic* são negativas e não privilegiam o equilíbrio que uma rotina saudável busca ter, tomando a ação de combater esse comportamento uma atividade desafiadora para os médicos. "Geralmente, os indivíduos nessa condição procuram os médicos apenas quando a doença chega em níveis preocupantes, ocasionando crises. Com o tempo, esses problemas vão se tornando mais complicados de administrar, podendo culminar em problemas de alta morbimortalidade, como infartos cardíacos, derrames, depressão e até suicídios", explica o médico clínico Rodrigo Caltabiano.

Assim sendo, para que o quadro seja evitado, é necessário entendê-lo além de seus aspectos físicos. Uma maneira de cumprir tal objetivo é por meio do atendimento psicológico, que faz uma tentativa de compreender o *workaholism* de forma a relacioná-lo a uma condição emocional mais intensa do sujeito. "Certamente, a psicologia tem mais ferramentas para entrar na profundidade dos vícios emocionais, que são os primeiros eventos dessa mórbida cascata", salienta o médico.

CONSULTORIAS Nara Saddi, psicóloga e professora do Instituto de Pós-Graduação e Graduação (IPOG); Rodrigo Caltabiano, médico clínico com ampliação antroposófica.

CÉREBRO A MIL POR HORA

O fluxo descontrolado de ideias pode ser sintoma de um dos principais distúrbios contemporâneos: a síndrome do pensamento acelerado (SPA)

DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO

Ter um milhão de pensamentos rondando a mente, muitas vezes, ao mesmo tempo. Não conseguir se concentrar em uma coisa de cada vez. Na hora de descansar ou antes de dormir, revisitar diálogos, rever compromissos, planejar as tarefas futuras e elencar tudo o que há para fazer. Na sociedade moderna, esses comportamentos não são incomuns; pelo contrário, rondam as rotinas do grande público.

Pois saiba que tal descrição pode remeter a um quadro que não é natural "da correria do dia a dia", como as pessoas costumam dizer. Apesar de ser a realidade de muitos, o fluxo irrefreável de ideias pode aumentar a ponto de se tornar a chamada síndrome do pensamento acelerado (SPA). Esse mal é associado à modernidade, pois uma das principais causas para o seu desenvolvimento é a dificuldade em lidar com o excesso de informações.

Atualmente, as novas tecnologias e os meios de comunicação nos possibilitam informações sobre a política nacional, a receita de uma comida sem glúten, ao mesmo tempo em que a televisão ligada exibe notícias sobre esportes, os seres se tornam cada vez mais ansiosos e afobados. Esse cenário acaba criando a sensação de que nunca haverá tempo para assimilar a infinidade de conteúdos acessíveis, o que produz efeitos significativos na mente das pessoas.

HORA DE RECONHECER

Pensando sobre o seu dia a dia e a maneira como você lida com ele, reconheceu essas características? Pode ser que só precise de um tempo para si mesmo, mas a SPA tem se tornado cada vez mais recorrente e o quadro se configura como um distúrbio que ultrapassa a ansiedade rotineira.

De acordo com a psicóloga clínica Angélica Mafra, sofrer por antecipação é uma das características mais marcantes da SPA, mas os sintomas podem variar muito: hiperatividade, insatisfação, fadiga, humor instável, dores de cabeça e musculares constantes, déficit de atenção, memória prejudicada, insônia, sinais psicossomáticos (aumento da pressão arterial, queda de cabelo, entre outros), além de cansaço físico e esgotamento mental. Sendo assim, se os sinais estão aparecendo e você se sente exausto, pode ser hora de procurar ajuda e dar a devida atenção a uma patologia que impõe consequências severas.

CENÁRIO ALARMANTE

A depressão é uma doença que afeta 121 milhões de pessoas no mundo e 5,8% dos brasileiros – o país ocupa a primeira posição no ranking da ocorrência em países em desenvolvimento, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). A instituição ainda prevê que 20% da população mundial desenvolverá o distúrbio em

"É como se o cérebro recebesse uma sobrecarga de pensamentos que ficam rodeando a todo instante, em um ritmo muito acelerado, o que impossibilita o descanso emocional e psíquico"

Angélica Mafra, especialista em psicologia clínica



CONEXÃO CONSTANTE

Buscar conhecimento é um impulso orgânico das pessoas. E, além disso, há a pressão social para fazer parte das mais variadas discussões e conversas, sempre de acordo com as informações mais atualizadas. Afinal, você pode acessar uma infinidade de conteúdos por meio de um clique!
Uma pesquisa promovida pela Universidade do Sul da Califórnia, publicada na revista científica *Science Express*, concluiu que um indivíduo é capaz de comunicar uma média de seis jornais inteiros em um dia, tudo isso por meio da troca de mensagens, diálogos e compartilhamento de dados. Por esse fator, de acordo com Ryon Braga no artigo *O Excesso de Informação - A Neurose do Século XXI*, outra sequela do excesso de informação é a dificuldade na tomada de decisão. "A imensa quantidade de informações disponíveis para tomar como base cada vez que precisa decidir sobre algo faz com que o indivíduo se sinta cada vez mais inseguro na hora de tomar decisões. Ele fica com a sensação de que ainda poderia obter mais algumas informações que lhe dariam mais embasamento. Além de tudo, o tempo para reflexão vai ficando cada vez mais escasso, cedendo lugar para o tempo gasto na absorção de mais e mais informações", escreveu Ryon.

algum tempo. Não é à toa que o transtorno seja conhecido como "o mal do século".

Apesar de reconhecer a gravidade dos números apontados, o psiquiatra e psicoterapeuta Augusto Cury discorda da alcunha atribuída ao quadro depressivo. Em seu livro *Ansiedade, como enfrentar o mal do século*, o escritor deixa claro a conclusão dos seus estudos quando, no prefácio da obra, apresenta a ansiedade decorrente da síndrome do pensamento acelerado como um mal talvez mais grave, todavia menos perceptível, do que a depressão.

"Pensar é bom, pensar com lucidez é ótimo, porém pensar demais é uma bomba contra a saúde psíquica, o prazer de viver e a criatividade. Não são apenas as drogas psicotrópicas que viciam, mas também o excesso de informação, de trabalho intelectual, de atividades, de preocupação, de uso de celular. Você vive esses excessos? Todos eles levam a mente humana ao mais penetrante de todos os vícios: o vício em pensar", escreve Augusto.

Segundo Angélica, com o desenvolvimento do quadro, "é como se o cérebro recebesse uma sobrecarga de pensamentos que ficam rodeando a todo instante, em um ritmo muito acelerado, impossibilitando o descanso emocional e psíquico". Dessa forma, surge o estresse e, muitas vezes, o vínculo com o transtorno de ansiedade generalizada (TAG).

E ninguém está salvo desse descontrole psíquico: o distúrbio se manifesta em pessoas de todas as faixas etárias, classes sociais e gêneros. Mas, conforme explicita a neuropsicóloga Priscilla Gasparini Fernandes, o transtorno e os sintomas são comuns em psicólogos, médicos, especialistas da área de comunicação social e executivos, por exemplo. "Ou seja, profissionais que devem manter o foco de atenção constante e lidar com uma grande quantidade de estímulos, o que gera uma sensação de apreensão e falta de tempo para realizar tudo o que é preciso", pontua.

IDADES VARIADAS

Com os cenários descritos anteriormente, muitas pessoas devem ter imaginado que a síndrome do pensamento acelerado (SPA) acomete adultos cheio de preocupações e responsabilidades. Apesar disso ser um fato, mais faixas etárias estão suscetíveis. O atual ritmo acelerado é capaz de atingir as crianças e também os adolescentes. Augusto Cury ressalta em seu livro *Ansiedade, como enfrentar o mal do século* que, em todo o mundo, neurologistas, psiquiatras e psicopedagogos estão fazendo diagnósticos errados. "Ao verem um jovem desconcentrado, irritadiço, inquieto, com baixo limiar para a frustração, diagnosticam como hiperatividade ou transtorno de déficit de atenção, em vez de SPA. Os sintomas são semelhantes, mas as causas e a abordagem são distintas", afirma.

Dessa forma, para diferenciar os dois transtornos, o autor explica que, na hiperatividade, há um fundo genético; frequentemente, um dos pais é acelerado. "Além disso, a agitação e a inquietação de uma pessoa hiperativa manifestam-se já na primeira infância, enquanto na SPA a inquietação é construída pouco a pouco, ao longo dos anos. Entre as causas da SPA estão o excesso de estimulação, de brinquedos, de atividades e de informação", aponta Augusto.



CONSULTORIAS Angélica Mafra, especialista em psicologia clínica; Priscilla Gasparini Fernandes, mestre e doutora em neuropsicologia pela Universidade de São Paulo (USP), especializada em depressão, síndrome do pânico e suicidas.

FONTE *Ansiedade, como enfrentar o mal do século*, livro de Augusto Cury, Editora Saraiva, 2013.

OLHARES DIVERSOS

Apesar de terem como objetivo conquistar uma mente saudável, as abordagens terapêuticas divergem em relação à forma que os profissionais irão tratar seus pacientes

TEXTO E ENTREVISTAS MATHEUS SANTOS/COLABORADOR
DESIGN LAURA ALCARÁ/COLABORADORA



Por meio do diálogo, é possível revisitar quadros traumáticos, repensar comportamentos e adotar novas atitudes para agir no cotidiano. Profissionais da mente, tanto psicólogos como psiquiatras, atuam como investigadores da psique a fim de desvendá-la e entender seu funcionamento. Não à toa, as psicoterapias são, geralmente, o tratamento mais popular entre os especialistas da saúde mental por oferecer ao paciente ferramentas para se autoconhecer e, consequentemente, atenuar as adversidades.

Existem diversos meios de realizar terapia. Afinal, apesar de terem o mesmo objetivo, divergem em relação ao modo como será realizado o contato entre analista e analisado em um consultório. Por conta disso, após obter o diagnóstico, o paciente inicia uma busca do tratamento mais adequado para si. Nesse momento, é importante compreender que existem diversas abordagens – todas podem ser adequadas, variando de acordo com as necessidades de cada pessoa – e que todas elas são capazes de ajudar, desempenhando papéis valiosos no processo de melhora ou cura. A seguir, veja algumas técnicas recomendadas para tratar síndromes como a de *burnout* e pensamento acelerado (SPA, veja mais na página 18) e quadros como *workaholic* e impaciência.

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL (TCC)

Ao escutar os relatos de seu paciente, o psicólogo é capaz de identificar os pensamentos e comportamentos prejudiciais que o sujeito vem adotando. Na TCC, o foco terapêutico é a análise da cognição e forma de agir, questionando posturas e desenvolvendo atitudes mais saudáveis. Com um mecanismo ágil, profundo e pontual, a terapia é conhecida por obter resultados e reabilitar o indivíduo para adotar uma nova conduta no seu cotidiano.

A técnica é uma das mais indicadas para pacientes com *burnout*. "Por meio de sessões estruturadas e diretivas, o terapeuta desenvolve, juntamente com o paciente, um tratamento onde o mesmo aprende a identificar pensamentos e comportamentos que o fizeram adoecer ao longo do tempo, superando as suas dificuldades e vulnerabilidades psicológicas", explica a psicóloga Lidiane Silva.

Em relação à síndrome do pensamento acelerado, a abordagem pode ser extremamente útil ao buscar diminuir o intenso fluxo de pensamento do paciente. " O distúrbio é desencadeado por uma intensa ansiedade que altera a cognição da pessoa, além de preocupações que levam a pessoa a sofrer por antecipação", aponta a especialista. Dessa forma, as técnicas para tratar o transtorno envolvem diminuir a desordem de ideias.

Já nos casos de *workaholic*, o mais adequado é se esforçar para adotar uma nova postura no que diz respeito à rotina de trabalho. Nesse sentido, a TCC pode ser válida para auxiliar a mudança na vida do paciente. "É muito importante que as pessoas que estão nessa situação reservem um tempo para si, relaxem mais e busquem dormir melhor, além de realizar atividades prazerosas para além do trabalho, desligando-se das obrigações profissionais em alguns momentos e buscando descontração, sem rapidez e excesso", indica a psicóloga Aline Saramago.

TERAPIA GESTALT

O objetivo dessa abordagem terapêutica é tornar o paciente preparado para lidar com a sua rotina, exercendo o máximo de controle e responsabilidade pelas ações que toma e pelo rumo de sua vida. Por conta disso, na terapia Gestalt, há um foco no presente, de forma a potencializar o indivíduo a entender que a melhor maneira de ter um equilíbrio físico e mental é por meio de pequenas ações rotineiras. "Nessa técnica, busca-se que a pessoa encontre novos recursos para lidar com a realidade, a fim de reduzir o sofrimento por meio de uma configuração original do todo envolvido. São trabalhadas as informações que o cliente traz na sessão, ou seja, o importante para ele naquele encontro em específico com o terapeuta", aponta Aline.

Por se tratar de um método com enfoque humanista, a vertente não é baseada apenas no combate a uma doença ou transtorno emocional em específico, mas sim a uma concepção inédita de se lidar com os eventos do dia a dia. Desse modo, os procedimentos da técnica auxiliam o indivíduo a adotar uma visão mais positivista em relação aos distúrbios desenvolvidos, permitindo que o paciente consolide ferramentas psíquicas que o ajudem a estabelecer uma nova maneira de enxergar e agir.

HIPNOTERAPIA

Por meio da hipnose, é possível atenuar sintomas de *burnout* e SPA, além do *workaholism* e impaciência. "A hipnoterapia age como um rebaixador do fator crítico e um desligamento parcial do indivíduo", salienta o psicólogo Valdecy Carneiro. Assim, por meio do relaxamento do paciente, o especialista será capaz de analisar os comportamentos que têm causado nervosismo no sujeito e, consequentemente, poderá propor novas abordagens e técnicas para minimizar o quadro.

Para entrar nesse processo, é necessário que o sujeito esteja com atenção focada em relação a algum objeto e em um momento de maior capacidade sugestiva. Assim, como pontua Valdecy, "ele será condicionado a reduzir a sua aceleração para que possa acessar os estados alterados de consciência".

Entender a importância de buscar um tratamento adequado é fundamental para obter uma melhora na psique.

PSICANÁLISE

Fundado pelo famoso psicanalista Sigmund Freud, o método tem por objetivo analisar e entender o funcionamento da psique. Seja por conta de um transtorno específico ou por um desejo do paciente em melhor se compreender, a psicanálise oferece um contato profundo entre analista e analisado. Portanto, por meio das sessões associadas aos divãs – atualmente, alguns psicanalistas adotam o formato e outros não –, a terapia é caracterizada pela livre associação de ideias. Isso é, o paciente tem liberdade para falar sobre suas experiências e aquilo que surge em sua mente, sem restrições ou grandes interrupções do especialistas. Assim, é possível que o indivíduo utilize a técnica como um espaço para falar sobre suas problemáticas, se entender e, em consequência, mudar - caso deseje.

"Nesses casos, a psicanálise pode ser indicada, pois todo vício e compulsão apresenta um grande risco de recaídas. Caso esse quadro seja desencadeado por algum processo traumático na infância ou por algum quadro problemático, é necessário que ele seja analisado e interpretado para a resolução desta conduta e para evitar um grande estresse e sofrimento", afirma Lidiane Silva.

APRENDENDO A SE CUIDAR

Entender a importância de buscar um tratamento adequado é fundamental para obter uma melhora na psique. Seja um psicólogo, terapeuta ou psiquiatra, é importante cuidar da mente e compreender o que a perturba. "Muitas pessoas apresentam uma grande resistência em procurar ajuda por vergonha ou insegurança, deixando que os sintomas se intensifiquem e haja uma piora emocional para ir atrás do especialista", aponta a psicóloga Lidiane Silva.

Apenas por meio da ajuda, é possível que uma melhora significativa já seja observada. É importante não esperar até o quadro estar em um nível urgente. "Pode ser por de uma mudança positiva na rotina, onde a alimentação deve ser reelaborada, a prática de exercícios físicos ou atividades que estimulem o relaxamento", salienta a especialista.



FONTES Aline Saramago e Lidiane Silva, psicólogas; Valdecy Carneiro, psicólogo, especialista em medicina comportamental pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e hipnoterapeuta.

AJUDA EM COMPRIMIDOS

O uso de fármacos pode ser uma das medidas adotadas para que ocorra o controle dos efeitos do *burnout*. Saiba mais sobre essa alternativa terapêutica

TEXTO E ENTREVISTAS LEONARDO GUERINO/ COLABORADOR
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO



Nos últimos anos, houve um aumento nas vendas de remédios que tratam de doenças relacionados à mente humana. Uma realidade aparentemente inegável, tendo em vista que esse método já foi apontado como eficiente pelos mais diversos estudos neurocientíficos. Algumas das análises que constataram esse cenário foi um levantamento desenvolvido pela IQVIA – empresa estadunidense de auditoria e pesquisa do mercado farmacêutico. Segundo a entidade, entre julho de 2013 e junho de 2014, as vendas desse tipo de drogas estavam em torno de 47 milhões de comprimidos. Porém, no mesmo período entre 2017 e 2018, a venda foi de quase 71 milhões de unidades, configurando um aumento de quase 51%.

Outra instituição que constatou uma expansão na distribuição de tais drogas foi a seguradora SulAmérica. Em seis anos – conforme os dados apresentados pela organização –, os segurados da empresa consumiram 74% mais antidepressivos. Foram 35453 unidades em 2010 contra 61859 em 2016. As conclusões dessas pesquisas são aumentos de consumo alarmantes, mas como explicar a potencialização desses números?

A explicação pode estar no estilo de vida moderno, acelerado e estressante, que contribui para o surgimento dos quadros, já que a estimativa é que, em 2020, a depressão seja a doença mais incapacitante do mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Porém, a elevação no consumo dos antidepressivos também pode ser justificado por essas drogas serem utilizadas no cuidado de outros transtornos mentais, sendo um deles a síndrome de *burnout*.

PARECIDOS, MAS DIFERENTES

Devido à similaridade dos sintomas, o *burnout* é, muitas vezes, diagnosticado como uma depressão severa, ocasionada, especificamente, pelo esgotamento mental e físico relacionado ao ambiente de trabalho. Sendo assim, a depressão e a ansiedade são quadros que podem fazer parte do próprio transtorno. "Contudo, é necessário realizar um diagnóstico diferencial onde seja possível incluir uma leitura pregressa do conjunto de sinais e sintomas do paciente", afirma a psicóloga Ivone Marin Sanches Madjarof.

O *burnout*, por si só, não possui drogas que tratem especificamente de si. Os medicamentos utilizados nessa situação são administrados graças aos pontos em comum com outras doenças – daí a utilização dos antidepressivos, substâncias que agem como moderadoras desses picos de tensão.

Além das sensações já pontuadas, é comum que a síndrome manifeste outros sintomas, como



dores musculares e de cabeça, tontura, falta de ar, taquicardia, problemas digestivos, oscilações de humor, distúrbio do sono e irritabilidade. "Tais condições levam o indivíduo, gradativamente, ao isolamento, o que torna difícil para ele administrar viários aspectos de sua vida. Ocorre um descaso com as necessidades pessoais básicas, bem como uma indiferença com as pessoas mais próximas e as do convívio externo", pontua Madjarof.

BUSCANDO AJUDA

Mesmo que o *burnout* apresente pontos em comum com outros quadros mentais, não significa que o paciente deve consumir, por conta própria, medicamentos como antidepressivos ou ansiolíticos. Isso porque ingerir fármacos de forma indiscriminada (sem um diagnóstico cuidadoso dado por um especialista) pode ocasionar diversos danos, como alterações químicas no cérebro, entre outros efeitos colaterais. Por essa razão, o primeiro passo a ser dado em direção ao reestabelecimento da saúde é consultar um psicólogo ou um psiquiatra.

Com o acompanhamento profissional, além dos medicamentos específicos, os especialistas podem sugerir que ocorra o afastamento do ambiente de trabalho. Além disso, podem indicar que os pacientes recorram a métodos alternativos de tratamento, atividades capazes de potencializar os benefícios terapêuticos (saiba mais sobre essas técnicas a partir da página 26).

CONSULTORIAS Ivone Marin Sanches Madjarof, psicóloga e membro da Doctoralia, plataforma que conecta profissionais de saúde e pacientes.

BUSCANDO **OUTRAS SAÍDAS**

O cansaço mental cotidiano não precisa ser vencido apenas com o uso de psicoterapias e fármacos. Confira atividades alternativas capazes de auxiliar no bem-estar físico e mental

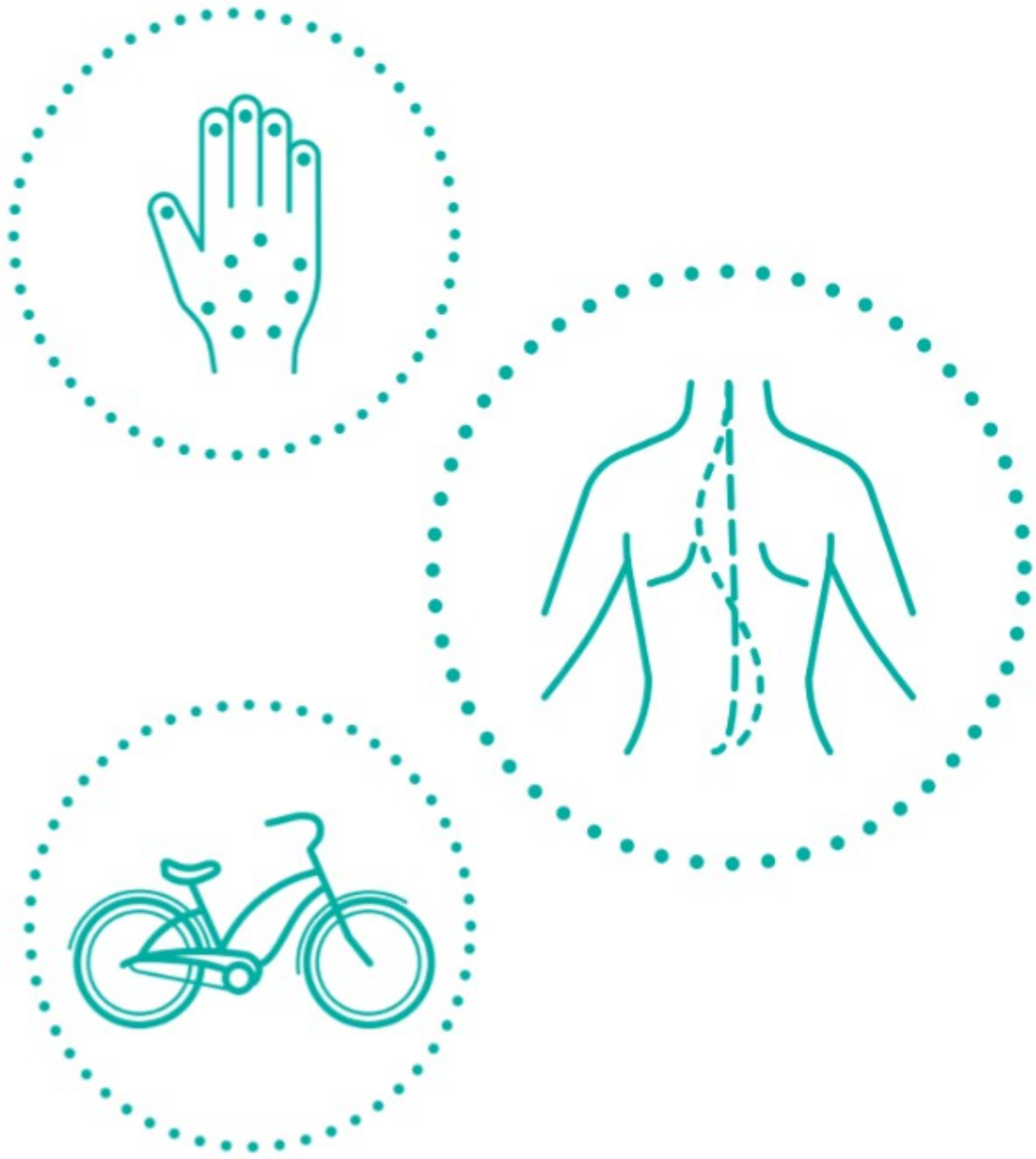
TEXTO E ENTREVISTA LEONARDO GUERINO/COLABORADOR
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO



Muitos dos efeitos gerados pela síndrome de *burnout* podem ser controlados utilizando-se de técnicas alternativas. Isso não significa que as psicoterapias e uma possível prescrição medicamentosa estejam descartadas. Mas essas atividades são comprovadamente eficazes no controle de diversos sintomas do quadro, atuando como coadjuvantes importantes no sucesso de diversos trata-

mentos. "Basicamente, a síndrome de *burnout* é uma acúmulo de estresse, tristeza, angústia e ansiedade. Sendo assim, exercícios como a meditação, o yoga e até mesmo as práticas esportivas proporcionam a liberação de hormônios, por exemplo a serotonina e a endorfina, muito úteis aos pacientes nessas condições", conta a psicóloga e *coach* Zora Viana.

Desde sempre, o ser humano busca por ações que permitam o alívio dos efeitos do estresse e da ansiedade sobre si. Esses sentimentos, apesar de inatos em vários seres vivos, podem ser um verdadeiro problema para a saúde e o bem-estar quando descontrolados. Visando ajudar na luta contra esses sintomas de uma maneira diferenciada, separamos algumas das práticas que auxiliam perante o cansaço mental e o *burnout*. Muitas delas, inclusive, são fornecidas pelo próprio Serviço Único de Saúde (SUS), por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) – uma lista com 29 procedimentos que potencializam o cuidado de diversas patologias e distúrbios. A seguir, confira alguns deles.



• **ACUPUNTURA:** parte da medicina de origem chinesa, essa técnica que utiliza da aplicação de agulhas na pele para o estímulo de vias nervosas específicas, promover a liberação de neurotransmissores, como a serotonina e a endorfina, relacionados ao bem-estar. Tais substâncias têm diversas funções que ajudam a amenizar os sinais da depressão, regulando o humor e fornecendo sensações de relaxamento – combatendo, inclusive, as dores físicas. A acupuntura também é capaz de harmonizar e equilibrar as energias corporais, estabilizando o emocional.

• **EXERCÍCIOS FÍSICOS:** todos sabem que as atividades físicas proporcionam uma vida mais saudável. Porém, seus efeitos podem ser sentidos além do corpo. Por meio da liberação de endorfina, substância responsável pela sensação de relaxamento após os exercícios, a prática pode ajudar e muito pessoas que precisam de um descanso mental.

• **FITOTERAPIA:** diversas plantas possuem substâncias benéficas para o corpo e ajudam nas sensações de bem-estar. Contudo, é importante sempre consultar seu médico, uma vez que outros elementos naturais podem conflitar com os medicamentos convencionais. Para o uso da fitoterapia, também é válido buscar por um especialista que conheça as propriedades de cada planta, tendo em vista que é ele quem fornecerá as informações de quais vegetais utilizar.

• **HIDROTERAPIA:** por meio de banhos, duchas, compressas, saunas e exercícios na piscina, a água aplicada sobre temperaturas, pressões e composições químicas variadas promove relaxamento e acelera a cura de algumas doenças. O método é indicado em casos de estresse, ansiedade e depressão.









• **MEDITAÇÃO:** essa prática, além de ser eficiente no controle de distúrbios mentais, também se mostra benéfica no auxílio ao tratamento da depressão. A meditação ajuda a pessoa a ter um maior controle sobre sua própria respiração, fator essencial para melhorar a oxigenação no cérebro e manter o bom funcionamento dos neurônios, oferecendo mais força de vontade e foco para realizar as atividades diárias, além de clareza e atenção aos pensamentos.

• **QUIROPRAXIA:** devido à tensão do cotidiano, os músculos costumam ficar mais rígidos, gerando um incômodo físico. Desse modo, a técnica promove o relaxamento e alívio desses sintomas por meio dos toques, movimentos e pressões nas áreas afetadas.





• **REIKI:** originária do Japão, essa terapia utiliza a aproximação das mãos como método para reorganização dos chakras. Acredita-se que, nesse método, há uma transferência de energia capaz de atenuar os problemas apresentados pelo organismo.

• **SHIATSU:** essa técnica, que também possui origem japonesa, utiliza os dedos das mãos para pressionar diferentes partes do corpo, com o objetivo de tratá-las. A terapia usa os meridianos e pontos energéticos como referências para localizar os locais de aplicação dos toques. Cada contato é capaz de desbloquear energias estagnadas e livrar o fluxo vital por todo o corpo, favorecendo até mesmo o sistema imunológico. Além da pressão, o terapeuta executa movimentos de percussão, fricção, vibração e imposição, sem o uso de nenhum instrumento ou aparelho. A técnica é indicada para o combate do estresse, cansaço, ansiedade, dores, infecções, entre outros problemas.

• **YOGA:** a prática, como muitas pessoas podem pensar, não é um sinônimo de meditação. Esse conjunto de exercícios e posturas visa a estabilidade do corpo e da mente. O yoga auxilia em diversos aspectos – inclusive, no âmbito emocional. Seus benefícios podem ser comprovados com a liberação de substâncias que atenuam o estado de estresse, como os neurotransmissores dopamina e serotonina. Além disso, os yogues se posicionam de modo favorável ao funcionamento de alguns órgãos – como a tireoide, responsável por determinadas reações químicas no organismo e pela produção de hormônios.

"Exercícios como a meditação, o yoga e até mesmo as práticas esportivas proporcionam a liberação de hormônios, por exemplo a serotonina e a endorfina, muito úteis aos pacientes nessas condições"

Zora Viana, psicóloga, coach de atitude e palestrante

CONSULTORIA Zora Viana, psicóloga, coach de atitude e palestrante.

TRANSFORME **SUA ROTINA**

A negligência nas atividades do dia a dia pode fazer com que o *burnout* se apresente de maneira mais rápida e intensa. Veja maneiras naturais de frear o aparecimento desse transtorno

TEXTO LEONARDO GUERINO/ COLABORADOR
ENTREVISTAS AUGUSTO BIASON, CAMILA RAMOS E LEONARDO GUERINO/ COLABORADORES
DESIGN LAURA ALCARÁ/COLABORADORA



"Era tudo muito prazeroso no começo. Eu gosto de pensar no que aconteceu comigo como uma grande montanha-russa, onde, no início, tem-se aquele friosinho na barriga; mas, depois, se torna uma situação intensa. Toda a minha concepção de valores e meu entendimento sobre ser bem-sucedida estavam ligados ao trabalho. O problema é quando essa atitude começa a ser nociva, abandonando as próprias necessidades físicas, emocionais e mentais pra atender a suas ânsias pela profissão".

Esse depoimento conta parte da história da *coach* criacional Camila Glycério com sua antiga profissão, quando trabalhava compulsivamente em um escritório de arquitetura, no qual iniciou como estagiária até se tornar sócia da empresa. Ela era apaixonada pelo que fazia. Na verdade, mais do que isso, era viciada no seu emprego.

Mas, aos poucos, os dias agitados da arquiteta foram minguando seu entusiasmo. O isolamento social da mulher, sua negligência com a saúde e o afastamento de suas atividades de prazer e relaxamento começavam agora a lhe cobrar um preço muito alto. O *burnout* havia queimado todo o pavio de tolerância da urbanista. Era preciso dar um basta nesse tipo de vivência.

FELIZ COM O QUE SE FAZ

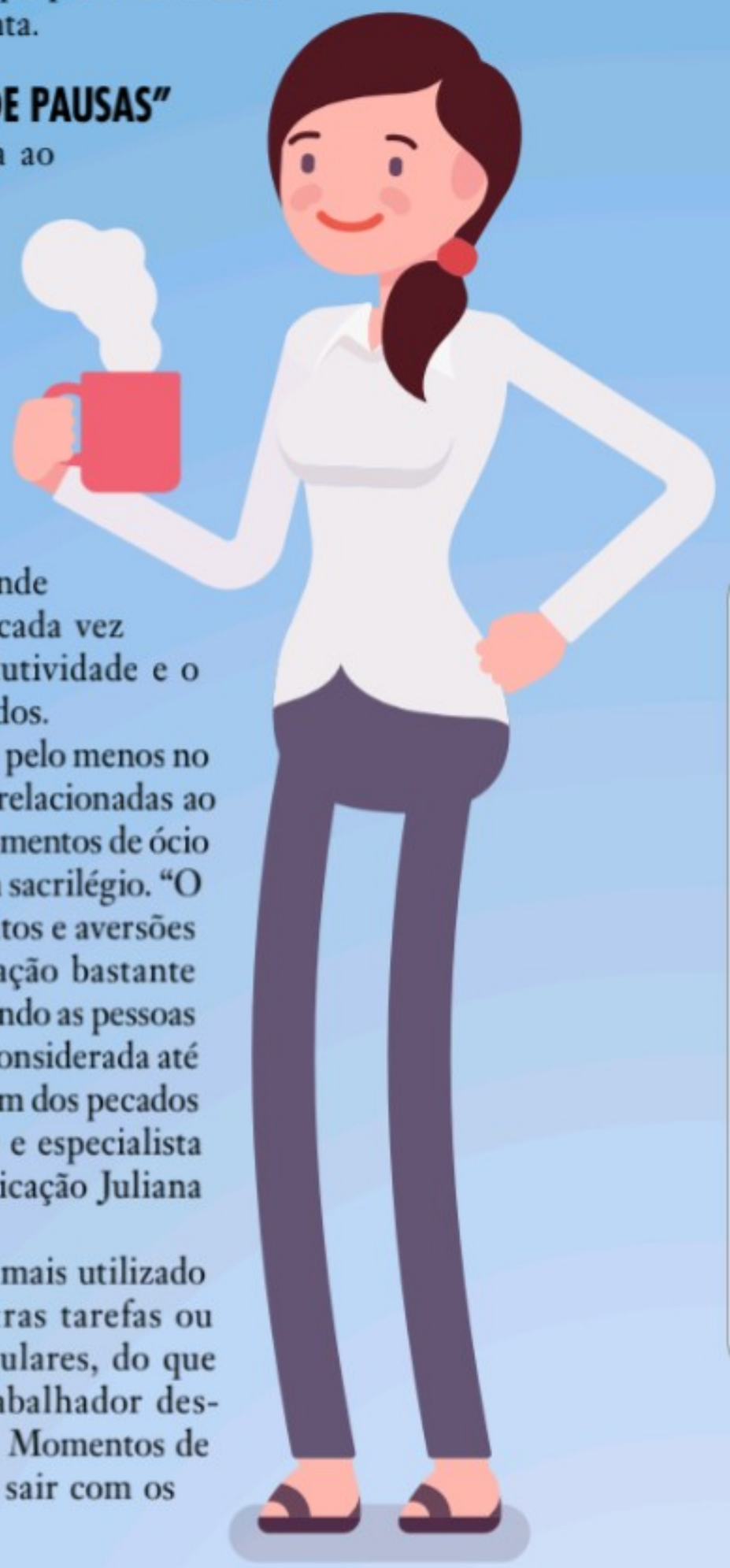
Histórias como a de Camila Glycério são exemplos de como a rotina profissional pode se tornar um problema quando fora de controle e são vistas aos montes no Brasil. Isso porque cerca de 30% da população economicamente ativa do país está sofrendo as influências do *burnout* (segundo uma pesquisa de 2010 realizada pela *International Stress Management Association do Brasil* – ISMA-BR). Outro estudo que chama atenção é do Instituto Gallup, dos Estados Unidos, na qual afirma que 72% da população mundial não está satisfeita com o próprio emprego. Mas, afinal, qual a razão para esses dados tão alarmantes?

Uma hipótese é que a competitividade dentro das profissões e as condições de trabalho oferecidas pelas empresas estão sendo moldadas cada vez menos pensadas no bem-estar do trabalhador. Porém, há quem afirme que os funcionários também têm certas responsabilidades em vigiar alguns de seus excessos, a fim de preservar sua própria saúde. "A carreira é importante, mas ela ocupa apenas uma pequena área de nossas vidas. É fundamental que você sinta-se feliz e produtivo, e isso só acontece quando escolhe, primeiro, a vida que deseja e, depois, a carreira que cabe nela", orienta Zora Viana, psicóloga e *coach* de atitude.

Por isso, é preciso que os trabalhadores tracem o caminho que desejam seguir, as metas que visam conquistar e como esperam realizar tais feitos, refletindo sobre até que ponto vale a pena perder parte da sua saúde física ou mental na conquista de um objetivo que pode não ser tão satisfatório quanto aparenta.

"A VIDA NECESSITA DE PAUSAS"

Essa frase é atribuída ao poeta brasileiro Carlos Drummond de Andrade, que viveu entre os anos de 1902 a 1987. Porém, apesar de a morte do escritor ter ocorrido há mais de 30 anos, esse ensinamento se mostra cada vez mais atual em um mundo tecnológico onde o tempo aparenta estar cada vez mais acelerado, e a produtividade e o imediatismo potencializados.



Na era contemporânea, pelo menos no que se refere às questões relacionadas ao trabalho, desfrutar dos momentos de ócio é quase que visto como um sacrilégio. "O termo encontra preconceitos e aversões por carregar uma conotação bastante negativa na sociedade, levando as pessoas a pensarem na preguiça, considerada até pela religião cristã como um dos pecados capitais", comenta a *coach* e especialista em criatividade e comunicação Juliana Albanez.

O ócio, hoje em dia, é mais utilizado para a realização de outras tarefas ou complementações curriculares, do que propriamente para o trabalhador desfrutar dessas horas livres. Momentos de recreações, como *hobbies*, sair com os

amigos, brincar com os filhos e visitar a família, "são fatores que parecem exigir uma grande programação e, para muitos, existe a crença de que o custo é alto. Contudo, as atividades despretensiosas são elementos essenciais para a qualidade de vida, que influenciam no desempenho cerebral saudável", comenta o psicólogo Davi Rodrigues.

É HORA DE MUDAR SEUS HÁBITOS

Além da reflexão sobre os objetivos a serem conquistados e o desfrutar do ócio, realizar algumas mudanças nas atitudes e costumes do dia a dia pode contribuir bastante para que a depressão e o estresse ocupacional permaneçam longe dos funcionários. A seguir, separamos orientações indicadas por especialistas que visam ajudar a desfrutar da carreira sem abir mão de uma vida com bem-estar e satisfação.

COMA BEM!

Consumir alimentos nutritivos e saudáveis são agentes importantes no combate às substâncias nocivas que agridem o organismo, contribuindo para a manutenção da saúde. Alguns vegetais, como espinafre, alface e brócolis, são sugestões de comidas que apresentam diversas substâncias capazes de auxiliar no alívio do estresse e na proporção do bem-estar.

COLOQUE O SONO EM DIA

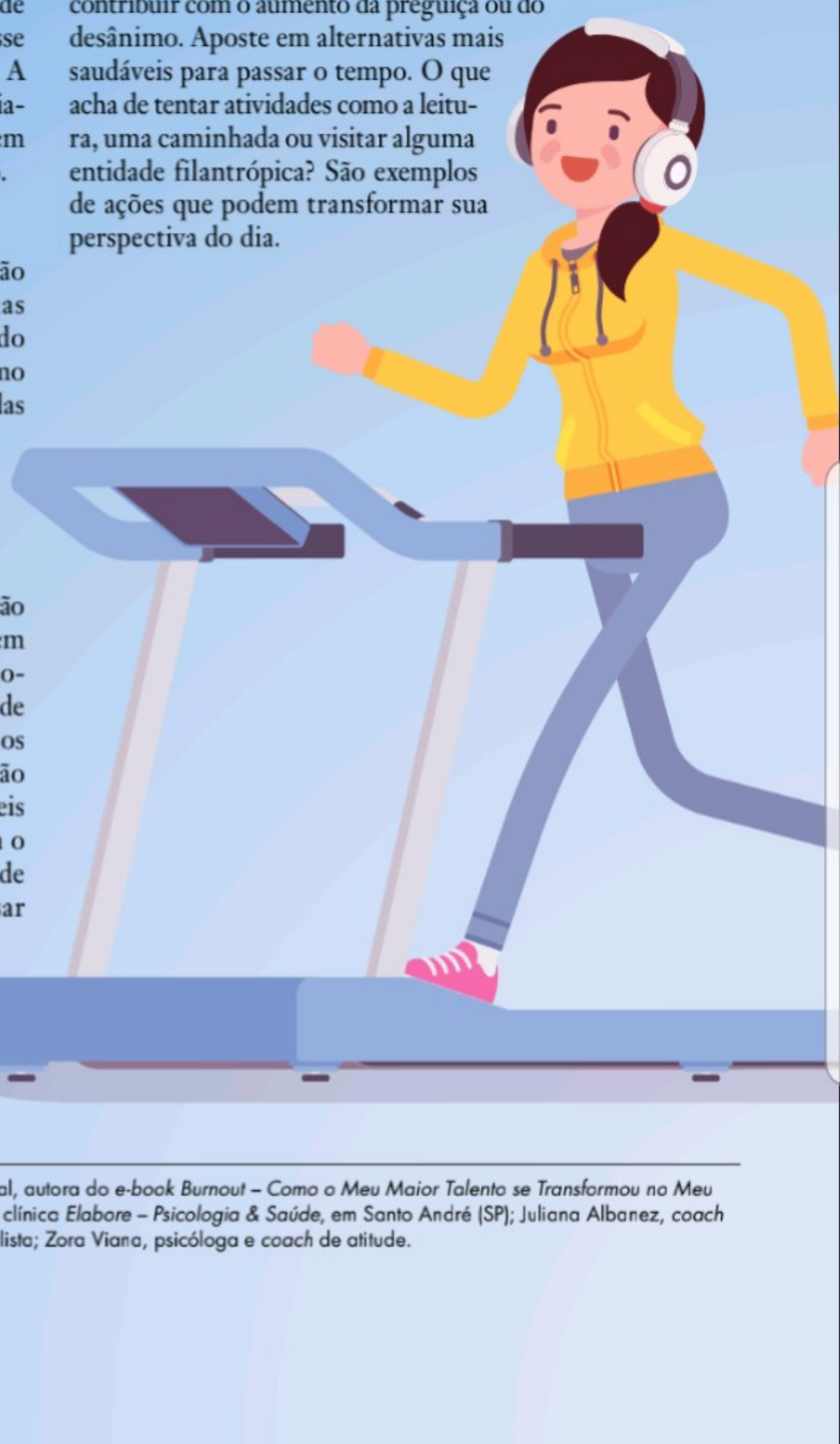
Os especialistas ainda não chegaram a uma conclusão sobre o número de horas ideal que as pessoas devem ter. Isso se deve ao fato de que os organismos funcionam de maneiras distintas, apresentando variações de um indivíduo para o outro. Há um consenso entre os profissionais do sono, entretanto, de que a privação dessa medida restauradora pode gerar consideráveis efeitos negativos, tanto para a mente quanto para o corpo. A sugestão é que se adormeça por cerca de oito horas diárias. Vale lembrar que não descansar corretamente contribui para um maior nível de irritação e lentidão no raciocínio – elementos prejudiciais a quem deseja apresentar um melhor desempenho profissional.

É PRECISO FALAR

Expressar-se é uma atitude importante para que as pessoas saibam o que você está sentindo, além de ser uma ação necessária para demonstrar que seus limites estão sendo ultrapassados. Ou seja, não "engula sapos". Só assim é possível resolver conflitos que, quando prolongados, poderão gerar altos níveis de estresse.

TELEVISÃO NO OFF

Estagnar-se no sofá assistindo à TV o dia todo pode ser algo bem atrativo, mas também é capaz de contribuir com o aumento da preguiça ou do desânimo. Aposte em alternativas mais saudáveis para passar o tempo. O que acha de tentar atividades como a leitura, uma caminhada ou visitar alguma entidade filantrópica? São exemplos de ações que podem transformar sua perspectiva do dia.

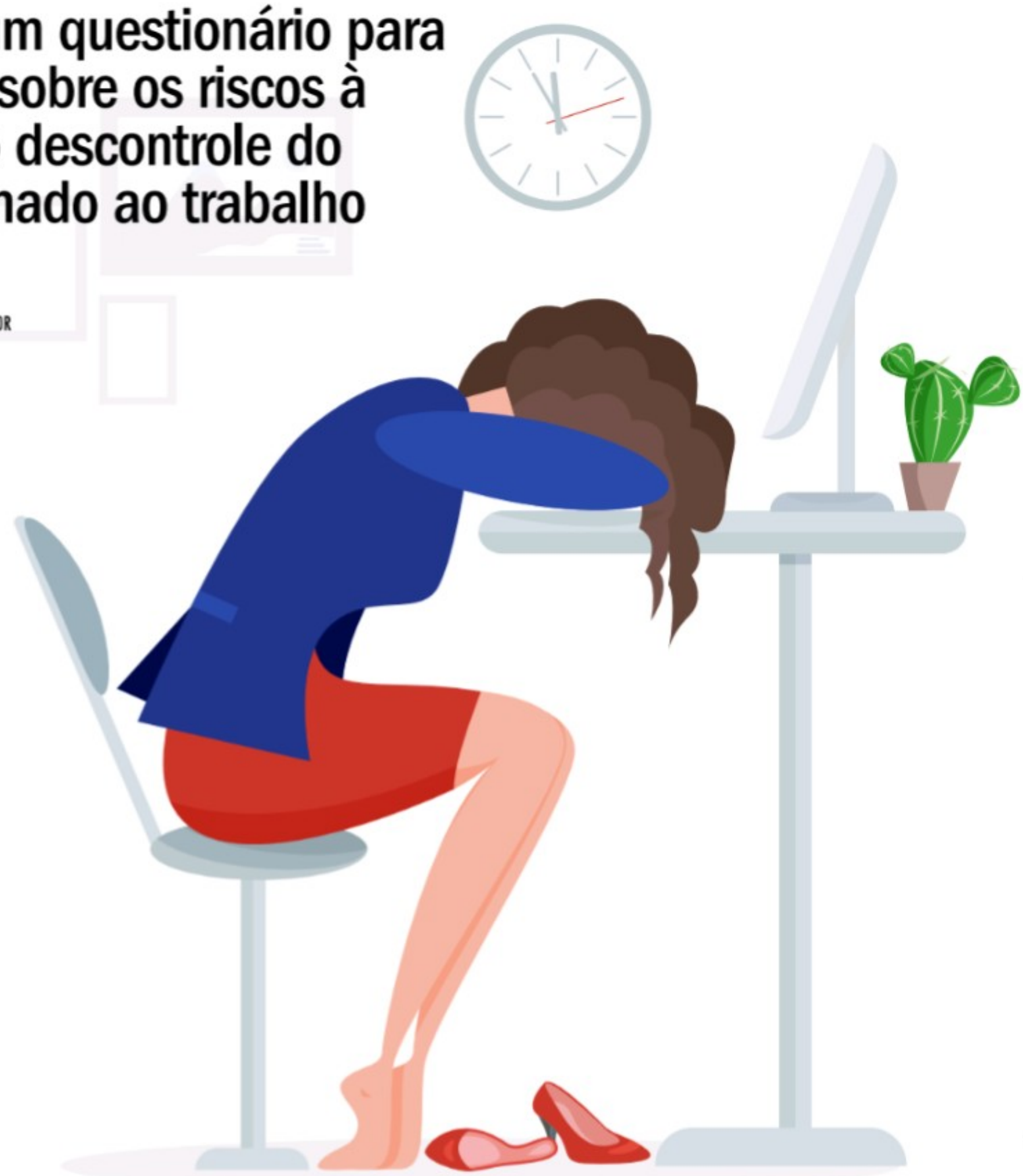


CONSULTORIAS Camila Glycério, arquiteta e *coach* criacional, autora do *e-book Burnout – Como o Meu Maior Talento se Transformou no Meu Maior Fracasso*; Davi Rodriguez Ruivo Fernandes, psicólogo da clínica *Elabore – Psicologia & Saúde*, em Santo André (SP); Juliana Albanez, *coach* especialista em criatividade e comunicação, palestrante e jornalista; Zora Viana, psicóloga e *coach* de atitude.

VOCÊ ESTÁ **EXAUSTO?**

Apresentamos um questionário para ajudar a refletir sobre os riscos à saúde ao qual o descontrole do estresse relacionado ao trabalho está te levando

TEXTO E ENTREVISTA LEONARDO GUERINO/COLABORADOR
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO



De acordo com uma pesquisa de 2017 elaborada pela *International Stress Management Association* (ISMA-BR) – uma associação internacional que desenvolve estudos e metodologias de combate aos sintomas negativos do estresse –, 72% da população economicamente ativa do Brasil sofre com alguma sequela dessa atividade do organismo. A investigação também demonstrou que, dessa quantidade de pessoas, ao menos 32% apresentam a síndrome de *burnout*. Tais valores chamam a atenção e colocam o Brasil – em comparações com outros países que também possuem escritórios

da ISMA – no segundo lugar entre as nações com mais casos de indivíduos com o distúrbio.

Segundo a presidente da ISMA-BR Ana Maria Rossi, a incidência foi potencializada nos últimos anos e pode ser explicada mediante alguns fatores da atual realidade nacional, como a instabilidade política e econômica do Estado. "Elementos como a sobrecarga de atividades, tanto no trabalho quanto em casa, jornadas exaustivas de expediente, falta de recompensa ou reconhecimento no ambiente profissional, sensação de injustiça sobre algumas decisões empresariais, além do conflito de valores entre o funcionário e a instituição" são alguns dos fatores apontados por Rossi como decisivos na contribuição e desenvolvimento da exaustão profissional.

E os efeitos dessa situação se provam os piores possíveis. Isso porque o *burnout* incapacita a população economicamente ativa, trazendo consequências tanto à saúde do trabalhador quanto à economia como um todo.

CALCULANDO OS RISCOS

Apesar de muitas pessoas saberem dos efeitos negativos do estresse, em vista da sua rotina agitada e das pressões constantes a que estão sujeitas, nem sempre percebem que elas mesmas estão sendo afetadas por esse sentimento. Em vista disso, ignoram a necessidade de tomar uma medida que auxilie na resolução desse problema.

Foi visando acionar esse sinal de alerta nas pessoas que a ISMA-BR divulgou um teste online em seu site que ajuda a perceber como o estresse tem impacto na rotina. Esse questionário – reproduzido abaixo e adaptado para focar apenas nos quesitos profissionais – faz parte de um teste bem mais amplo, que aborda vários segmentos da vida dos indivíduos, além de outras nove escalas que o complementam.

Essa atividade foi desenvolvida com base em uma pesquisa que consultou cinco mil voluntários, que gerou um determinado valor a cada situação a ser assinalada. O resultado do exame, ainda que possua apenas um caráter reflexivo, avalia a probabilidade de o indivíduo adoecer em um curto prazo graças às situações estressantes às quais está exposto, nomeadas de Unidades de Mudança de Vida (UVM).

Para iniciar a sua autoavaliação, assinale os boxes com os eventos que ocorreram com você no último ano. Em seguida, some o número de UVMs correspondente a cada opção e verifique, no final do exame, o que a sua pontuação significa. Caso deseje realizar o teste completo, você pode consultá-lo no site da ISMA-BR por meio do link bit.ly/2r3WOWp.

EVENTO	UVM	OPÇÃO
Mudança para um novo tipo de trabalho	51	
Mudanças nas condições de trabalho	35	
Mudança de responsabilidades no trabalho	41	
Realizar cursos para ajudar no trabalho	18	
Problemas no trabalho	32	
Grande readaptação nos negócios	60	
Demissão do emprego	74	
Aposentadoria	52	

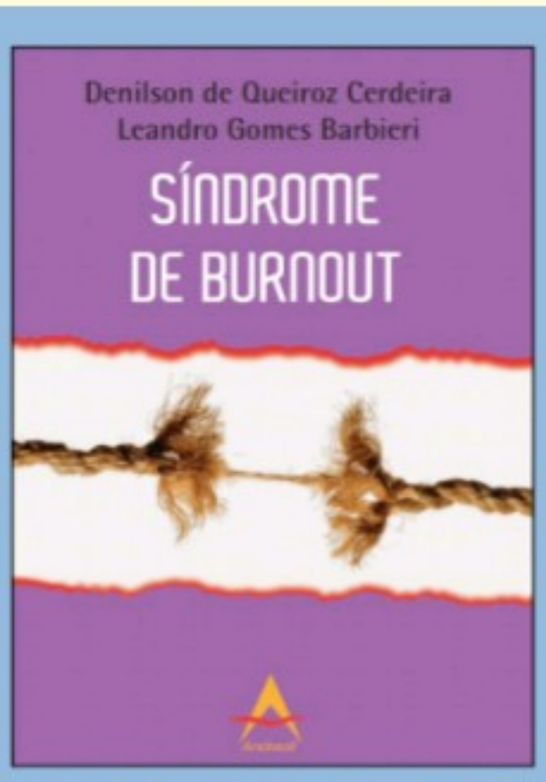
RESULTADO

De 0 a 200 pontos UVMs somados: seu risco de adoecimento num futuro imediato devido ao estresse é baixo. No seu caso, tal probabilidade está em torno de 10%.
De 201 a 300 pontos UVMs somados: sua chance de adoecer num futuro próximo é moderado. A probabilidade nessa situação está entre 30% e 50%.
De 301 a 363 pontos UVMs somados: seu risco de adoecer em um curto prazo é muito alto. As informações de suas respostas calculam que a probabilidade de adoecimento é cerca de 70%.

CONSULTORIA Ana Maria Rossi, presidente da International Stress Management Association (ISMA-BR).

BIBLIOTECA

Sugestões de leituras para aprofundar seus conhecimentos sobre os transtornos relacionados ao cansaço mental



SÍNDROME DE BURNOUT

Autor: Denilson de Queiroz Cerdeira e Leandro Gomes Barbieri
Editora: Andreoli

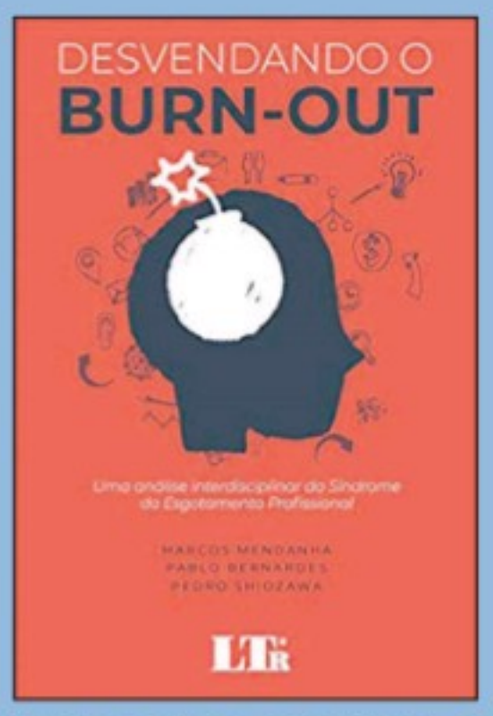
Nessa obra, os autores fornecem instrumentos e conhecimentos que auxiliam nas discussões sobre um dos distúrbios que mais tem incapacitado trabalhadores ao redor do mundo, a sindrome de *burnout*. O livro apresenta o que é essa condição, quais são suas dimensões e características, além dos caminhos para se reabilitar perante esse quadro.



CONTROLAR O ESTRESSE

Autor: Sebastien Tubau
Editora: Vozes

O objetivo dessa publicação é apresentar um método simples e eficaz que permite aos indivíduos controlar o estresse e a ansiedade aos quais estão expostos, além de oferecer um melhor gerenciamento de seu cotidiano. Tal técnica fornece dicas que auxiliam em situações intensas do dia a dia, inibindo a maioria dos efeitos negativos do estresse. Como consequência, promete-se recuperar a autonomia diária, proporcionando uma melhor qualidade de vida.



DESVENDANDO O BURN-OUT

Autor: Marcos Mendanha, Pablo Bernardes e Pedro Shiozawa
Editora: LTR

A obra convida os leitores para um estudo multidisciplinar desse quadro de esgotamento físico e mental, desenvolvido graças às condições modernas de trabalho, que envolvem: o acirramento e intensa competitividade nos ambientes laborais, as pressões por desempenho e cumprimento de metas, as relações conflitivas interpessoais e as frustrações profissionais observadas cotidianamente. Em outras palavras, o livro conta uma realidade alarmante constatada nos mais diferentes setores produtivos do mundo contemporâneo.

Imagens: Reprodução

CÉREBRO SAUDÁVEL
Cérebro Saudável - Ano 2, nº 2

Editora-chefe Viviane Campos **Editor** Ricardo Piccinato **Redação** Érika Alfaro e Giovane Rocha **Design** Josemara Nascimento e Vanessa Sueishi **Estagiários** Eduarda Souza, Felipe Monteiro, Leonardo Guerino e Matheus Santos (Redação), Laura Alcará (Arte) **Tratamento de imagem** Edson Iukawa (Editor especial) **Imagens** Getty Images **Suporte** Otávio Mattiazzo Neto (Criação e desenvolvimento de produto), Alexandre Martins do Carmo (Tecnologia e revisão gráfica)

Conteúdo produzido e publicado originalmente na revista: Cérebro Saudável - Ano 2, nº 2 - 2019

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **ENDEREÇO** Rua Luso Brasileira, 4-44 Sala 810, Bauru,SP. CEP 17016-230 **CONTATO** atendimento@astral.com.br

alto astral editora

© EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.