

Burnout – Esgotamento Total

Colaboradora: Marcella Jeane Duarte



A síndrome Burnout é uma condição que ocorre quando o indivíduo fica totalmente esgotado, sem forças até mesmo para se levantar e cumprir suas atividades diárias. Para falar sobre o tema Burnout – Esgotamento Total, o último programa Você em Foco, exibido no dia 24 de julho, recebeu Daniel Götz, psicólogo clínico antropsófico.

Dentre as condições que levam o indivíduo a desenvolver a síndrome, Daniel destacou o ritmo inadequado nas atividades como respiração, dedicação excessiva ao trabalho (quando o ritmo de trabalho ultrapassa o descanso necessário ao corpo e a mente) e o esgotamento do nosso reservatório de vitalidade.

Também esclareceu que, no meio científico, o Burnout pode ser reconhecido não apenas como uma síndrome independente, mas também como um sintoma causado por outras enfermidades, como depressão ou transtorno de ansiedade, por exemplo.

Entre as características sintomáticas, citou esgotamento emocional, alienação e falta de dedicação às atividades profissionais e redução do desempenho tanto nas atividades laborais quanto nas atividades do dia-a-dia.

Já para voltar ao ritmo adequado das atividades, Daniel aconselhou equilibrar a dedicação ao trabalho com o bem-estar. Além disso, buscar pequenas pausas durante o dia também é importante, assim como realizar atividades manuais e relaxantes que permitam ao corpo retomar as condições ideais.

Para finalizar, ressaltou a importância da ajuda profissional de um psicólogo quando o paciente, sozinho, não consegue mudar seus hábitos. “Como a síndrome de Burnout se trata de um comprometimento relacionado ao estilo de vida, é importante que o tratamento seja buscado junto a um psicólogo, que é o profissional adequado para fazer uma re-avaliação dos hábitos”.