

## Stress ou síndrome de Burnout?

O stress é um estado normal e indispensável nas reacções de defesa e adaptação do organismo. Em doses moderadas, o stress apimenta a nossa vida e torna-nos mais eficientes.

O problema surge quando esse stress se torna intenso e prolongado, ao ponto do indivíduo começar a sentir que deixou de possuir os recursos necessários que lhe permitam superar, de forma eficiente, as exigências com que se depara.

O stress é hoje em dia encarado como uma das mais graves epidemias do século XXI. Na União Europeia, estudos recentes revelam que o stress provocado pelo trabalho é responsável por 25% do absentismo laboral superior a 2 semanas. E ainda, um em cada cinco trabalhadores Europeus sofre de stress agudo, provocado pelo trabalho.

Esta perturbação, quando associada especificamente a actividade laboral, é conhecida com o nome de Burnout.

O Síndrome de Burnout é uma perturbação psíquica depressiva, cuja causa está intimamente ligada e é resultado da vida profissional e que, por norma, é precedida de esgotamento físico e mental intenso.

Esta patologia tem consequências acentuadas na vida das pessoas, com impacto significativo quer ao nível físico, quer no plano psicológico: cefaleias, tonturas, tremores, dores musculares, problemas digestivos, falta de ar, oscilações de humor, distúrbios do sono, dificuldade de atenção, concentração e degradação das relações interpessoais, são dos sintomas mais frequentes.

Mas não são apenas as pessoas a sofrerem com esta perturbação. As organizações ficam prejudicadas com os atrasos, o absentismo, as baixas médicas, a redução da produtividade, o aumento do número de acidentes de trabalho e os erros na tomada de decisão, que esta perturbação origina.

Quando desvalorizado, o síndrome de Burnout pode levar a situações de ruptura grave.

Todos nos lembramos da vaga de suicídios ocorridos em 2008 e 2009 na France Telecom. Em 18 meses, 24 empregados da empresa puseram fim as suas vidas. Antes deles, em 2007, a Renault também teve uma vaga de suicídios que levou esta empresa a criar um plano de gestão de stress.

Tendo em conta a gravidade da situação e o crescimento exponencial desta patologia, o ideal é evitar cair nela. Deixo aqui algumas sugestões que podem ajudar:

1 – **Fazer o que se gosta.** Quando isto não é possível profissionalmente, é imprescindível encontrar actividades que lhe proporcionem satisfação pessoal fora do trabalho.

2 – **Planear, organizar.** Saber o que temos de fazer, começando pelas actividades prioritárias, é uma das formas mais eficazes de reduzir o stress.

3 - **Permita-se um descanso.** Descansar não é apenas ficar em casa frente ao ecrã da TV. Descansar é dormir, mas é também fazer actividades diferentes com familiares e amigos. Sair, passear, ir ao cinema ou apenas convidar amigos para irem lá a casa conversar, jogar às cartas, são actividades que quebram a rotina e o ajudam a aliviar o stress.

4 – **Pratique desporto:** A actividade física é fundamental no equilíbrio e bem-estar psicológico.

6 – **Durma bem.** O sono é fundamental para aliviar o stress. Evite os computadores e os aparelhos de TV no quarto que interferem no ritmo de sono.

O controlo do stress passa por cada um de nós. No entanto, é preciso não esquecer que as organizações possuem um papel fundamental. Trabalhadores satisfeitos produzem muito mais e apresentam taxas de absentismo muito inferiores do que aqueles que se sentem pressionados, insatisfeitos e pouco reconhecidos pelas chefias. Proporcionar um ambiente de trabalho saudável, onde a colaboração, a confiança e o respeito são pilares, são estratégias positivas, não apenas para funcionários, mas também para as organizações.

O Síndrome de Burnout é altamente incapacitante. Felizmente, pode ser tratado e as pessoas que dele padecem podem, em pouco tempo, recuperar a qualidade de vida. Se não consegue sozinho, procure ajuda. Não desista!

AnaMary Monteiro Lapa  
Psicóloga Clínica  
[www.anamaryml.pt](http://www.anamaryml.pt)