

ESTAMOS TODOS EXAUSTOS!

Nossas rotinas já estavam cansativas, mas algo mudou com a chegada da pandemia. Saiba mais sobre a exaustão, os tratamentos e como evitar o transtorno **por MARIANA AVINO**

Mesmo com uma noite bem dormida ou depois de um belo repouso, parece que o corpo não se recupera e há uma sensação de cansaço constante. Se essa for uma situação familiar para você, é bem provável que esteja exausto, um sintoma bastante mencionado durante a pandemia do novo coronavírus, e não por menos.

De fato, é como se existisse uma batalha em nosso cérebro. “São mais de dez meses em privação social. Porém, o nosso cérebro não entende que estamos nessa situação para nos salvar, ele apenas identifica a ausência de socialização e a falta de compartilhar momentos com os amigos e familiares. Isso somado à angústia de não saber quando a situação estará totalmente resolvida, é um combo perfeito para a exaustão psíquica”, explica a psicóloga Sirlene Ferreira (SP).

Privados de certos prazeres contidos pela pandemia e batalhando pela nossa segurança, a exaustão pode nos acometer. Manter encontros virtuais e momentos de relaxamento ajuda a evitar o quadro

Não à toa, mesmo entre aqueles mais comprometidos com o isolamento social – medida ainda necessária para frear a disseminação do vírus –, tem sido comum ver alguns comportamentos de relaxamento dessas restrições, e eles podem estar relacionados à exaustão. Para o presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), Antônio Geraldo da Silva, essa resposta pode estar associada a mecanismos de alerta do corpo, que entram em colapso após um tempo de isolamento, o que impacta a racionalização.

No limite

Sirlene afirma que, embora o cansaço seja inerente a qualquer pessoa, antes da pandemia tínhamos válvulas de escape após um dia cansativo, como encontros presenciais e passeios. Hoje, porém, estamos privados desses prazeres e ainda batalhando pela nossa segurança, o que é uma busca extremamente exaustiva.

Antônio Geraldo da Silva ressalta o fator estressante e cansativo de nossas casas serem o único ambiente que podemos frequentar. “Cada área da nossa vida é como uma caixa: temos a caixa do trabalho, a da vida pessoal, a do relacionamento amoroso, a dos estudos, a dos filhos...” >



O tamanho da exaustão

ALERTA PROFISSIONAL

44% dos brasileiros afirmaram que sentem exaustão do trabalho durante a pandemia.

NA ÁREA DE SAÚDE

Houve um aumento de **660%** no afastamento de enfermeiros em abril de 2020 – salto de 158 para 12.003.



As particularidades dos incômodos

QUADRO

CARACTERÍSTICAS

ESTRESSE

Sintoma natural do organismo em resposta a situações de ameaça e que coloca o corpo em estado de alerta.

SÍNDROME DE BURNOUT

Síndrome de sintomas que incluem a exaustão, ceticismo quanto ao próprio trabalho e redução de eficácia profissional. O estresse também pode ser um sintoma. Está relacionado exclusivamente ao trabalho.

DEPRESSÃO

Transtorno de saúde mental caracterizado por tristeza persistente e uma série de outros sintomas, como perda de interesse em atividades normalmente prazerosas, de produtividade, distúrbio de sono, entre outros.

PREVALÊNCIA DOS SINTOMAS

Após o episódio de pressão, o sintoma é aliviado.

Sensação de cansaço permanente, não se recupera após um repouso.

Prevalência do conjunto de sintomas por pelo menos duas semanas.

O problema, contudo, é que “nesta pandemia tudo virou uma coisa só, nos vimos diante da dificuldade de separar os diversos papéis que exercemos, e essa junção é muito prejudicial”, alerta o médico.

Segundo Teng Chei Tung, psiquiatra do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, o isolamento social é uma condição que por si só já causa muito estresse e pode piorar a saúde de forma geral. “Ele colabora para o desenvolvimento de quadros psíquicos, como depressão, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), síndrome do pânico, ansiedade pelo medo de adoecer ou, se infectado, de não se recuperar, entre outras disfunções, e tudo isso gera sobrecarga mental.”

Sinais de alerta

Sirlene aponta que, diferentemente de um cansaço normal, a exaustão se manifesta no corpo por meio de sintomas como cansaço emocional, desejo de se isolar, sensibilidade a ruídos sonoros, sono sem descanso, dor de cabeça, descontrole do apetite, dificuldade de concentração, irritação e falta de interesse em coisas que outrora eram interessantes.

Sendo uma área que, em geral, demanda grande parte do nosso tempo, não há como falar de exaustão sem falar de trabalho. E é por isso que as condições da saúde ocupacional em meio à pandemia vêm sendo analisadas por pesquisadores. De acordo com a psicóloga Maria Fernanda Marciano Barros de Freitas (SP), a exaustão é um dos principais sintomas da síndrome de burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional. “A pandemia vai na direção contrária à promoção da saúde, pois gera estresse e ansiedade, principalmente aos trabalhadores da saúde que lidam com estressores de forma frequente”, adverte a profissional.

A exaustão se manifesta por meio de cansaço emocional, desejo de se isolar, sono sem descanso, dor de cabeça, descontrole do apetite, dificuldade de concentração e perda de interesse no que antes era interessante

Os alvos

Antônio Geraldo da Silva aponta que a síndrome de burnout atinge especialmente pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso, o que inclui, além dos profissionais de saúde, os que trabalham com educação, bancários, assistentes sociais, recursos humanos, agentes penitenciários, bombeiros, policiais e mulheres que enfrentam dupla jornada de trabalho.

Perigo em casa

No início da pandemia, o *home office* se mostrou a fórmula ideal: bons resultados para as empresas, economia pela falta de deslocamento e mais tempo com a família. Mas, ao longo dos meses, também se tornou um fator estressor. Segundo uma pesquisa feita em 2020 pelo Banco Original com a 4CO, para 57% dos brasileiros o *home office* está mais cansativo.

Para Maria Fernanda, embora o nosso atual contexto social valorize o “trabalhar demais” e condene o ócio, é preciso entender que o ócio mental é tão importante quanto trabalhar, comer e dormir. E a grande dificuldade no *home office* é impor limites de horário. “Brinco que, se precisar, anote ‘tempo livre’ na agenda.”

Problema em ascensão

Embora a evidência de burnout e exaustão tenha aumentado na pandemia, muitas rotinas de trabalho já não estavam tão favoráveis à saúde mental antes dela. >

Adote uma cultura de autocuidado

- Planeje o seu dia, o que ajuda no controle da ansiedade.
- No *home office*, mantenha encontros virtuais para discussão de soluções e evite a falta de liderança das equipes.
- Preserve os horários de sono e refeição.
- Estabeleça uma rotina com metas pessoais mais flexíveis e seja gentil consigo mesmo.
- Adote uma alimentação saudável, de preferência preparada em casa.
- Pratique exercícios físicos ao menos três vezes por semana. Inclua atividades de relaxamento, como meditação, que alivia o estresse e a ansiedade.
- Mantenha o contato social com a família e os amigos, de preferência virtualmente. Se for necessário o encontro presencial, respeite o distanciamento mínimo, use máscara e álcool em gel e prefira locais abertos.
- Busque atividades de lazer variadas, como ler livros, ouvir as músicas favoritas e assistir a conteúdos divertidos.
- Promova atividades de lazer com as crianças longe das telas, como jogos de tabuleiro.
- Evite a sobrecarga de informações. Reserve horários específicos para acessar notícias sobre a pandemia, sempre de fontes confiáveis.
- Acolha as suas frustrações, pois elas fazem parte da vida, e refaça as suas metas.
- Evite buscar os culpados por situações desafiadoras da pandemia e faça a sua parte.

De acordo com uma pesquisa da International Stress Management Association (Isma) feita em 2018 e publicada em 2019 – a última sobre o tema feita até o momento pela associação –, 72% da população brasileira economicamente ativa sofre de estresse e, desse total, 32% possui síndrome de burnout. O Brasil é o segundo país com maior índice de casos do distúrbio, que em 2019 foi incluído na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

“O burnout é uma condição de saúde necessariamente associada ao trabalho e que pode se manifestar de forma correlacionada a algum quadro psiquiátrico já instalado, como uma depressão. Essa associação com outros transtornos costuma ser bem acima de 50% dos casos”, enfatiza Teng Chei Tung. Por essas características, os tratamentos para burnout costumam mesclar indicações psiquiátricas, como medicamentos, e psicoterápicos.

“A síndrome pode vir disfarçada de um transtorno bipolar, de uma depressão, e essas doenças ‘maiores’ é que servirão de base para o tratamento. É necessário afastar o paciente durante o tratamento daquilo que serve de gatilho para o burnout, para depois pensar em estratégias de retorno, e também pode haver orientações sobre mudanças de estilo de vida”, acrescenta Antônio Geraldo da Silva.

Rede de apoio

Teng Chei Tung ressalta que o burnout não diz respeito apenas ao paciente. As famílias e as empresas também devem fazer a sua parte. Segundo Rosa Bernhoft, especialista em psicologia social e organizacional e *coach* de executivos, as companhias podem trabalhar com ações de autocuidado entre os funcionários, por meio de *lives* ou planos educativos.

Para 57% dos brasileiros, até o home office está mais cansativo. Impor limites de horário está entre as principais dificuldades de quem trabalha de casa, mas o tempo ocioso também é necessário

Oferecer serviços de atendimento é outra possível frente de atuação das empresas a fim de prevenir o quadro entre os colaboradores. Para isso, a companhia pode contar, por exemplo, com um orientador psicológico ou mesmo um parceiro dentro da própria organização que possa auxiliar no processo de escuta. “São ações que podem alimentar um sentimento de solidariedade, ajuda e colaboração dentro da empresa, direcionando para os cuidados da saúde física e mental dos funcionários, e não apenas para busca de resultados”, salienta Rosa.

O outro lado

A especialista destaca os benefícios obtidos com a consolidação do *home office* durante a pandemia, como o notório aumento de produtividade, mas ressalta que ele também está trazendo saturação, justamente devido ao contexto da pandemia. “Toda a empresa está sofrendo pressão, tanto os funcionários como os dirigentes. Além disso, ainda não temos como prever quando, de fato, será o fim da pandemia. Por isso, é muito importante que os profissionais busquem suporte na família, elaborem seus projetos de vida, considerando tanto cenários positivos como negativos, e estejam prontos para flexibilizar ou mesmo tentar novas oportunidades. Momentos de incerteza nos levam ao estresse e à exaustão, mas também podem levar à criatividade”, completa a especialista. ●