

DESACELERAR para não adoecer

POR TAINÁ HURTADO*

Com rotinas exaustivas de trabalho e demandas, estados de esgotamento físico e mental tornaram-se frequentes, e o termo burnout passou a ser conhecido nesse contexto. Poucos, porém, conhecem o burnon — condição que tem sido estudada e usada para representar o estado anterior ao esgotamento propriamente dito.

Segundo a psicanalista clínica Mariana Frota Sellva, o burnon é o momento de máximo desempenho e dedicação do indivíduo, que está sempre disponível para o trabalho, porém já desgastado. “Sem descanso ou crítica, ele se encontra mais eufórico para realizar atividades sem tempo de respiro, e logo depois vem o burnout, que seria essa ausência completa de energia.”

Um leva ao outro, ou seja, antes do burnout, provavelmente, houve uma etapa de dedicação extrema ao trabalho, gerando produção, mas não necessariamente satisfação. Depois, o corpo e a mente chegam ao limite. “O burnout é um processo crônico, a reta final de um estresse superelevado de adoecimento que provoca um esgotamento mental”, detalha Mariana.

Em 2022, a especialista em marketing Ana Paula Bessa, 35 anos, ocupava um alto cargo no trabalho, com carga horária intensa e acúmulo de muitas demandas e pressões. Em um dia, Ana teve três crises de ansiedade, na quarta, convulsionou. Após exames sem resultado, foi encaminhada ao psiquiatra, que informou que a convulsão foi por estafa mental e estresse.

Uma semana depois, ela retornou ao trabalho, mas a ansiedade logo voltou a tomar conta e Ana se demitiu. “Após a convulsão, eu me perdi profissionalmente, não tinha gosto por nada do que fazia. Achava que nunca mais ia conseguir trabalhar normalmente”, relata.

SINTOMAS

BURNON

O burnon é um alerta para um estado ainda mais grave de adoecimento e esgotamento, por isso, é de extrema importância estar atento e identificar os primeiros sinais para desacelerar e prevenir o ápice de estresse e cansaço.

Segundo o **psicanalista Artur Costa**, sinais de cansaço, irritabilidade e dificuldades para relaxar começam a aparecer nessa fase, porém ainda não tão severos quanto no burnout. Além disso, o profissional ressalta dois sintomas predominantes:

Dedicação excessiva: comprometimento extremo e investimento excessivo de tempo e energia no trabalho.

Dificuldade de desligar: incapacidade de se desconectar do trabalho, mesmo fora do horário de expediente.

De acordo com a psicanalista clínica Mariana Frota Sellva, ansiedade, exaustão física, dores de cabeça, insônia ou sono extremo, e mudanças de apetite são características do burnout que já começam a aparecer no burnon. “Mas o indivíduo ainda não percebeu, e está sendo resistente ao cansaço”, afirma.

Foi o caso da especialista em marketing Ana Paula Bessa, que, antes mesmo da primeira crise de burnout, vinha experienciando sintomas de esgotamento e estresse, mas os ignorava. “Achava que era coisa da minha cabeça e que eu precisava dominar”, conta. “Depois, entendi que não respeitar meus limites é o primeiro dos sinais.”

BURNOUT

Segundo Artur Costa, o burnout, causado por um estresse prolongado e excessivo, geralmente possui três dimensões:

Exaustão emocional: sentimento de estar emocionalmente esgotado e sobrecarregado.

Despersonalização: desenvolvimento de uma atitude cínica e distanciada em relação ao trabalho e às pessoas com quem trabalha.

Baixa realização profissional: sentimento de ineficácia e falta de realização no trabalho.

Irritabilidade, dificuldade de concentração, negatividade constante, isolamento, problemas gastrointestinais, dores musculares, alterações de humor, insegurança e baixa autoestima são outros sinais que indicam a síndrome de burnout.

