

## PREVENÇÃO

Para evitar o burnon e o burnout, o autocuidado e o respeito consigo mesmo são essenciais. "É necessário um olhar diário para si. O respeito ao descanso, aos momentos de qualidade em laços sociais, também é muito importante", afirma Mariana Frota Sellva.

Artur Costa ressalta que cuidados pessoais, como sono e alimentação adequados, e a prática de exercícios físicos também são fundamentais para a administração e o alívio de estresse e ansiedade. Ele enfatiza a importância de manter relações sociais e reservar tempo para hobbies e atividades prazerosas.

No âmbito profissional, o psicanalista aconselha organizar as prioridades diárias em listas e fazer pausas regulares. "Defina horários específicos para trabalhar e para descansar, adicionando microdescansos durante o dia", completa. Lembre-se que você não é uma máquina, e priorizar momentos de pausa não lhe faz menos eficiente.

## TRATAMENTO

Se ao levantar da cama o indivíduo é tomado por aquele sentimento de angústia só de pensar nas obrigações, junto com dores e falta de vontade de seguir o dia, é necessária atenção. "Precisamos entender que ansiedade é normal, todos vamos ter, mas quando ela se torna algo maior e sem limites, desencadeia muitos transtornos", declara Mariana.

Para restabelecer a energia e a produtividade, é essencial desacelerar e entender o que está acontecendo, principalmente com ajuda profissional. "A dupla terapia e psiquiatria será boa aliada para o estabelecimento novamente da energia", afirma a psicanalista.

A especialista em marketing digital Ana Paula Bessa reconhece que investir no autocuidado foi essencial para se reerguer e evitar outros episódios. Terapia, acompanhamento médico e exercícios físicos, juntos, foram fundamentais para ela se escutar melhor e respeitar os próprios limites. "Só a gente habita no nosso corpo e mente, e somente nós mesmos podemos trabalhar para que ele fique bem."

\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte

## Palavra do especialista

### Qual a importância de estabelecer limites?

Uma vida possível, funcional e prazerosa. Se saímos dos nossos limites, perdemos as possibilidades reais de vida, deixamos de ser produtivos de forma saudável, e a vida se torna um grande tédio, pois o prazer se vai junto com o esgotamento.

### O que leva uma pessoa a entrar em um estado de burnon e, muitas vezes, não perceber?

A falta de crítica para si mesmo, quando normaliza e minimiza pequenos toques de familiares e de amigos. Quando o respeito por si cai, e os valores se perdem. Estar desconectado de si e de quem se é facilita a pessoa a entrar em um estado robótico, sem crítica e sem empatia.

### Qual importância de popularizar o termo burnon?

Mais importante que o termo é sabermos que, antes do esgotamento mental, vem uma euforia, que já existe um sinal latente de que algo vai para além dos limites da pessoa. E isso será cobrado na saúde mais à frente. Mas se faz importante nos tratamentos e nas discussões sobre o tema, pois ajuda na construção da educação da saúde mental.

Mariana Frota Sellva é psicanalista clínica

