

**Cansaço, angústia e vazio. O burnout é muito mais do que uma fase ruim no trabalho, é um quadro que pode levar embora a alegria e fazer com que o indivíduo se sinta perdido. O Brasil ocupa o segundo lugar entre os países com mais casos no mundo**

POR AILIM CABRAL E  
EDUARDO FERNANDES

**T**orcer para que a sexta-feira se aproxime é o desejo daqueles que almejam o descanso de mais uma semana de trabalho. É a chegada do happy hour e do lazer na companhia de amigos e familiares. Enfim, é sábado e domingo. Longe das demandas de trabalho, é o momento preferido para o descanso mental. Mas o que acontece com os profissionais que não conseguem se desvencilhar? Muitos, inclusive, temem a chegada da segunda-feira ao ponto de terem crises de ansiedade. Isso é o que acontece quando o burnout aparece.

Embora não seja uma doença inédita, a síndrome de esgotamento profissional tem alcançado milhões de pessoas ao redor do mundo, sobretudo no Brasil, que ocupa o segundo lugar entre os países que mais têm casos de burnout, perdendo apenas para o Japão, onde 70% da população lida com o problema, conforme estudo divulgado pela International Stress Management Association (Isma), em 2023.

Dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt) mostram que cerca de 30% das pessoas que

trabalham no Brasil sofrem com esse quadro e, no início deste ano, o burnout entrou na lista de doenças ocupacionais no país. A mudança faz parte da nova Classificação Internacional de Doenças (CID-11) da Organização Mundial da Saúde (OMS) e valida ainda mais a síndrome, responsável por inúmeros afastamentos profissionais e aposentadorias, como um problema de saúde pública.

No entanto, ao contrário do que muitos pensam, essa condição vai muito além do que só "uma fase ruim no trabalho". De acordo com Denise Milk, psicóloga e especialista em saúde mental no trabalho, o burnout nasce quando o corpo pede socorro e a mente já não consegue mais fingir que está tudo bem, especialmente depois de um período no qual o indivíduo começa a se sentir sobrecarregado.

"Conhece aquela sensação de estar esgotado o tempo todo, mesmo depois de um final de semana de descanso? Ou de ir trabalhar com um nó na garganta e a mente carregada, sem motivação? Esses podem ser os primeiros sinais, uma síndrome de esgotamento físico e emocional causada por estresse crônico no próprio emprego", explica. Diferentemente do cansaço comum, que melhora com uma boa noite de sono, o burnout é mais profundo.

# O preço da produtividade

