

“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”

Denise Milk, psicóloga e especialista em saúde mental no trabalho

Segundo a especialista, ele se instala devagar, mas vai consumindo a energia, a motivação e até a alegria de viver. “Esse quadro surge quando a pessoa passa a ignorar seus próprios limites, tentando dar conta de tudo, sem parar, sem ajuda e, muitas vezes, sem reconhecimento. Ambientes de trabalho muito exigentes, com pouca autonomia e pouca empatia, aumentam muito o risco”, destaca Denise.

Luz no fim do túnel

“Você não pode se curar se ficar no mesmo lugar que te adoeceu.” Esse foi o lema usado por Tatiana Felix, 46 anos, para tentar superar o burnout, que apareceu em sua vida em 2019. Atuando na área hospitalar, como fisioterapeuta, enfrentava diversos dilemas

ATENÇÃO AOS SINTOMAS

- Cansaço constante, que não melhora com o descanso.
- Irritabilidade, impaciência e sensação de estar no limite.
- Falta de concentração e queda no rendimento.
- Distanciamento emocional: a pessoa começa a se sentir desconectada do trabalho, das pessoas e até de si mesma.
- Problemas físicos, como insônia, dores no corpo e queda de imunidade.

Fonte: Denise Milk, psicóloga e especialista em saúde mental no trabalho

quanto à profissão que tinha escolhido exercer. Cerca de 70 horas semanais, uma chefe autoritária e uma rotina que passou a perder o sentido, especialmente com o fardo nos ombros crescendo cada vez mais.

“Comecei a sentir dor no peito, tive duas síncope, uma delas voltando do trabalho. Pensava que era algo cardíaco e realmente tinha uma alteração pequena, mas demorei muito a descobrir. As coisas foram piorando e o trabalho, que eu amava, era leve, virou um calvário. Sentia dor no peito e palpitações dirigindo, indo para o trabalho. Fui várias vezes chorando e dirigindo, pensava em sofrer um acidente para a angústia acabar”, relembra.

De fato, nada mais era como antes. Tatiana perdeu a alegria, não havia propósito ao acordar para viver os dias. Passou a ter lapsos de memória e dificuldade cognitiva. “Todos diziam que eu não estava bem, mas eu achava que dava conta”, confessa. Até que um momento em específico fez tudo mudar. Em um atendimento de emergência, ela simplesmente paralisou. Não conseguia sair do lugar, e isso fez com que outra colega a substituísse no trabalho, no meio de um procedimento.

Nesse dia, Tatiana percebeu que precisava de ajuda. “Senti aquela angústia de novo, náuseas, dor no peito. Quando saí do plantão, peguei o carro e tive um apagão, não sabia onde estava nem como chegar em casa. Fiquei desesperada. Liguei para o meu marido e saí dali direto para o médico. Fiquei internada por 24 horas e suspeitaram de uma doença neurológica, até que me mandaram para o psiquiatra. Lá, eu só chorava e dizia que não conseguia mais”, ressalta.

A psiquiatra, então, diagnosticou: era mesmo burnout. Tatiana ficou 60 dias

afastada e teve de tomar remédios psicotrópicos. Além disso, estava semanalmente nas terapias e derramou muitas lágrimas até voltar a sorrir novamente. “A área de saúde é cruel, pesada, lidar com dor e sofrimento. Sempre sobrecarregados”, conta. E diante de tanto peso, também se sentia insuficiente, como se não tivesse competência e capacidade para continuar trabalhando.

Hoje, ela reconhece que o caminho tem sido difícil, mas que há, sempre,

uma luz no fim do túnel. Vê evolução em todo esse árduo processo e afirma que sem uma boa rede de apoio não teria saído daquele lugar de angústia e paralisia. “Pedi demissão de um emprego que amava, era concursada e estava lá há 11 anos. Escolhi ter saúde mental. Agora, trabalho somente em um lugar e, mesmo precisando de dinheiro, evito exageros de plantões. Tenho vida social e busco constante contato com a natureza”, acrescenta.

Expovitis
Brasil 2025

Feira Nacional de Viticultura,
Enologia e Enoturismo

100 vinícolas confirmadas

+400 rótulos nacionais para degustação

bandas regionais palestras
enogastronomia negócios

19 a 21 de junho

Parque Tecnológico Ivaldo Cenci
PAD-DF, Brasília/DF

Ingressos: expovitis.com.br

