

# Saúde feminina: Síndrome de Burnout foi mais frequente em mulheres durante a pandemia

DA REDAÇÃO

De acordo com a pesquisa Woman in the Workplace de 2021, 42% das mulheres sofrem com sintomas da síndrome de burnout, número 10% maior do que no ano anterior. Além disso, uma em cada três pensam em largar ou alterar a carreira por conta do estresse. Os dados preocupantes ilustram que a sobrecarga de obrigações causada pela pandemia tiveram um efeito mais devastador nas mulheres do que nos



Reprodução Peexels

A síndrome de burnout é um distúrbio emocional, geralmente conectado ao trabalho.

homens.

A síndrome de burnout é um distúrbio emocional, geralmente conectado ao trabalho. Os sintomas variam entre exaustão extrema, estresse, esgotamento físico, dor de cabeça frequente, fadiga, dores musculares e até pro-

blemas cardiovasculares. A especialista em fisiologia e bem estar emocional Débora Garcia explica que diferentes fatores podem contribuir para o burnout, desde características do ambiente de trabalho até as particularidades de cada indivíduo. "Uma soma

desses fatores pode levar a pessoa a esse esgotamento".

Para ela, no caso das mulheres, todo o contexto social de sobrecarga feminina explica o aumento de casos do distúrbio. "Essa situação pode impactar no nosso olhar profissional, a sociedade espera da mulher diversas outras funções além do trabalho. São inúmeros papéis na sociedade, na família e a pandemia trouxe ainda uma nova realidade de home office. Tudo isso afeta diretamente nesse aumento expressivo", detalha a especialista.

A individualidade de cada ser e o diferente funcionamento biológico de cada pessoa também deve ser levado em consideração no momento de avaliar e criar uma rotina emocionalmente saudável. "Entender que a biologia de homens e mulheres é diferente e que isso influencia nas questões emocionais é muito importante. Não podemos negligenciar isso", opina Débora Garcia. A especialista defende que evitar o burnout é uma tarefa de auto-observação, "Devemos saber identificar os sinais que o corpo dá ao longo da trajetória profissional, uma análise que possa começar a dizer que você pode estar indo por um caminho de exaustão e desmotivação", aconselha.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2422

02 07 10 20 30 46



Acumulou - Concurso 5691

26 59 60 61 73



Acumulou - Concurso 2290

1ª SORTEIO  
05 22 24 27 36 38  
2ª SORTEIO  
01 02 06 12 17 41



Acumulou - Concurs 1705

12 19 32 49 57 58 65



Acumulou - Concurso 2228

03 04 10 20 23 31 33  
34 37 39 46 47 49 51  
59 67 89 92 93 95



DIA 27

AURELIO ANTONIO G. ALVES FILHO  
ISABELLA C. TANGANINI  
JULIANO SEGALLA UEHARA  
LUCIANO TOMITAO BERETTA  
LUIS HENRIQUE RIALTO  
MARIA ENCARNACAO F. SANTOS  
MARILENE JORGE DE CARVALHO SILVA  
NEUSA MARIA NEVES MOREIRA

DIA 28

JOSE ALVES JUNIOR  
MASSANORI KINOSHITA  
PATRICIA AP. PINTO  
THANIA G. ROSSI

## DATAS COMEMORATIVAS



Dia Mundial do Patrimônio Audiovisual  
Dia Nacional de Mobilização Pró-Saúde da População Negra  
Dia Nacional de Luta pelos Direitos das Pessoas com Doenças Falciformes  
Dia do Engenheiro Agrícola



Dia da Engenharia da Aeronáutica  
Dia do Servidor Público  
Dia Internacional da Animação  
Dia do Flamenguista  
Dia de São Judas Tadeu  
Dia Mundial do Judô