



Cedida Assessoria

A esperança diferencia o estresse do Burnout, diz especialista

Durante o isolamento social rígido e todas as mudanças de rotina causadas pela pandemia de covid-19, os números de casos de síndrome de burnout aumentaram

DA REDAÇÃO

A síndrome de burnout, muitas vezes causada pelo excesso de trabalho, leva ao cansaço físico e mental que acarreta na redução da capacidade de um indivíduo. Nesse contexto, o PhD em neurociências, biólogo e antropólogo, Dr. Fabiano de

Abreu alerta que o burnout pode levar a despersonalização associada à percepção de ter cometido erros, deterioração pessoal e familiar, problemas físicos como dores de cabeça, insônia, dor osteomuscular, problemas gastrointestinais, riscos cardíacos, fadiga crônica, alterações na anatomia do cérebro acarretando em comportamentos que afetam o emocional e a inteligência, depressão, comportamentos de alto risco, entre muitas outras consequências que podem resultar em diversas doenças a depender do grau do burnout e genética do indivíduo.

to social rígido e todas as mudanças de rotina causadas pela pandemia de covid-19, os números de casos de síndrome de burnout aumentaram. "A necessidade constante de o indivíduo se apresentar como produtivo, eficiente e eficaz, desencadeou o surgimento de algumas habilidades para conviver nessa sociedade tecnológica", explica o especialista.

Para ele, é necessário ainda compreender as diferenças entre o estresse e o burnout. "O burnout é gradativo, piora ao longo do tempo e o estresse, por sua vez, oscila. Porém, se o estresse for mantido pode levar ao surgimento do burnout", explica. O neurocientista defende que a esperança é um ponto chave de diferenciação entre o estresse e o burnout. "Pessoas estressadas podem imaginar que se conseguirem manter tudo sob controle, se sentirão melhor. Há espe-

rança. Já pessoas que sofrem de burnout muitas vezes não vêem esperança", pontua.

A síndrome de burnout pode ainda deixar evidente algumas alterações na produtividade profissional de cada indivíduo em diferentes âmbitos. "Há sintomas físicos, mentais e emocionais. Há negligência profissional, lentidão e contato impessoal, por exemplo", detalha o neurocientista

Para melhorar o ambiente de trabalho e evitar a síndrome de burnout, o Dr. Fabiano acredita que pode-se organizar horários, sentir domínio de funções, não esperar reconhecimento e ter autoconfiança. "Pense que 'metas são motivos de vida', então às crie, coloque como desafios, eles impulsionam e quando conquistados resultam em sensação boa de recompensa", pontua.

É necessário ainda, dormir 8 horas por dia, acessar menos as redes sociais e evitar ambientes caóticos. "Não assuma toda a responsabilidade, você não precisa mudar o mundo. Assuma o tamanho da responsabilidade que consiga lidar", aconselha.

Durante o isolamen-

Loterias

MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2465

03 08 23 29 53 54

QUINA

Acumulou - Concurso 5810

08 30 54 63 71

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2349

06 15 18 38 39 41

01 05 07 33 43 48

TIMEMANIA

Acumulou - Concurso 1763

11 26 38 47 56 61 68

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2290

05 09 10 15 21 36 38

39 40 45 52 53 54 55

56 57 63 87 92 94

FELIZ ANIVERSÁRIO

DIA 24

ADRIANA ZANATA FAVERO
AURELIO ANTONIO G. ALVES
MARIA CLARA VECHI FERRACINI
MARIA DE LOURDES CARARETO TOZZI
RAUL MEIRELLES BREVES
HELENA REGAZOLI SANTOS

DIA 25

CALENOARIO DO CARMO FILHO
IVONETE RIBEIRO SELEM

DATAS COMEMORATIVAS

Dia da Constituição
Dia de São Dimas
Dia do Especialista de Aeronáutica
Dia Internacional em Memória das Vítimas da Escravidão e do Comércio Transatlântico de Escravos
Dia Nacional da Comunidade Árabe
Dia Internacional da Solidariedade da Pessoa Detenta ou Desaparecida
Dia Nacional do Oficial de Justiça