

Dia mundial da segurança e saúde no trabalho: como se precaver do Burnout

DA REDAÇÃO

Nesta quinta-feira (28) é comemorado o Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho. A Síndrome de Burnout ou síndrome do esgotamento profissional, é caracterizada pelo excesso crônico de estresse ocupacional que leva ao cansaço emocional e físico, influenciando na redução da capacidade do indivíduo. Um estudo do PhD em Neurociências e Biólogo, Prof. Dr. Fabiano de Abreu Agrela, que foi recentemente publicado na Recisatec - Revista



Cedida Pixabay

Já o esgotamento ocorre quando o sistema nervoso central fica inflamado

Científica Saúde e Tecnologia, revelou que a correlação da alta produtividade e da Síndrome de Burnout é possível, porém, não necessariamente se apresentam como fenômenos decorrentes um do outro.

No estudo, o neurocientista explica que "a alta produtividade no trabalho é algo comum nos dias de hoje, as pessoas querem produzir mais, de

maneira rápida, sabendo administrar melhor o seu tempo de modo que não se cansem muito e sejam práticos".

A partir disso, o objetivo do estudo de Agrela foi compreender a diferença entre um indivíduo produtivo e aquele com a síndrome de Burnout, a partir da revisão de literatura, realizada por meio de bases de dados.

"Um indivíduo altamente produtivo é aquele que consegue desempenhar diferentes ações em diferentes áreas da vida (física, social, emocional e profissional) com equilíbrio, por isso apresenta alta produtividade, por manutenção de metas e foco em objetivos, principalmente para a sua saúde mental e física", diz trecho do estudo.

Já o esgotamento ocorre quando o sistema nervoso central fica inflamado e acaba sendo mediado pelo sistema imunológico com taxas de alta ou baixa quantidade de cortisol e, ao mesmo tempo liberando substâncias que levam a sensação de prazer como a dopamina e a serotonina, que são neurotransmissores, desregulando-os.

O professor também concluiu que "a evolução tecnológica do ser humano não foi uma evolução cerebral tornando-se uma sobrecarga ao cérebro, transformando essa sobrecarga em uma síndrome, por exemplo, a de Burnout".

Loterias

MEGA-SENA
Acumulou - Concurso 2475
01 40 44 45 58 60

QUINA
Acumulou - Concurso 5838
09 10 23 33 47

DUPLA SENA
Acumulou - Concurso 2358
1ª SORTEIO: 19 22 27 34 45 46
2ª SORTEIO: 03 08 19 28 42 50

TIMEMANIA
Acumulou - Concurso 1777
31 45 51 59 61 67 69

LOTOMANIA
Acumulou - Concurso 2305
03 04 33 35 38 42 48
54 56 61 63 69 72 76
77 78 81 84 90 98

FELIZ ANIVERSÁRIO

DIA 29

ANDREIA APARECIDA
CORREA DA SILVA
DIVALDO LUIS FANTE
ISADORA HONDA FUJIHARA
JOSE AUGUSTO PEREIRA DE SOUZA
MARIA CREPALDI
MARIA LUCIA ALVES CARNEIRO
MAURO EDUARDO BENEZ

DATAS COMEMORATIVAS

Dia Internacional da Dança