

CORPO SÃO, MENTE SÃ. ESSA É A META!



Atualmente os transtornos mentais e comportamentais são os grandes responsáveis pelo adoecimento dos trabalhadores. A Organização Mundial de Saúde estima que até 2020 a depressão será a doença mais incapacitante do mundo. A Associação Brasileira de Psiquiatria atesta que entre 20% e 25% da população tiveram, têm ou terão um quadro de depressão em algum momento da vida.

Entre as doenças mentais, os transtornos depressivos têm uma repercussão importante sobre o mundo do trabalho. Dados da OMS para o Brasil estima que a prevalência seja de 5,8%, sendo a depressão o principal motivo do afastamento por doenças mentais e está entre os dez principais motivos de pagamento de benefício auxílio-doença.

A SÍNDROME DE BURNOUT

A Síndrome de Burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, compreende uma condição de estresse ligado ao trabalho. É o limite ou a exaustão emocional que a pessoa pode chegar. Sua principal característica é o estado de tensão emocional e estresse crônicos provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. A síndrome é descrita principalmente entre trabalhadores que lidam com prestação de serviços ao público como professores, profissionais da segurança pública e profissionais da saúde.

SINTOMAS E PREVENÇÃO

Atitudes negativas, ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo, baixa autoestima são sintomas da síndrome, e mostram que alguma coisa não anda bem. Dores de cabeça enxaqueca, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de asma, distúrbios gastrintestinais são manifestações físicas que podem estar associadas à Síndrome de Burnout.

É importante que sejam estabelecidas medidas de promoção da saúde e prevenção da doença através de um estilo de vida saudável com atividade física regular, evitando o tabagismo e ingerir bebidas alcoólicas moderadamente. Se perceber alguns dos sintomas descritos acima, não deixe que eles tomem conta da sua vida. Procure ajuda médica, pois só um especialista poderá identificar o seu problema e oferecer soluções o mais rápido possível.