



O PRIMO DO BURNOUT

Profissionais que adoram o que fazem, mas se veem anestesiados e só se sentem à vontade no emprego podem sofrer de burnout; o novo rótulo para estresse no trabalho, entretanto, causa controvérsia e confusão

TEXTO **LILIAN CUNHA**

Você ama seu trabalho e se dedica ao máximo a ele. Para os outros, passa a impressão de que tem tudo sob controle. Por dentro, a situação é outra: falta entusiasmo e emoção com a vida. O rendimento já não se mostra o mesmo. Você investe em ferramentas positivas, como terapia e exercícios físicos, não necessariamente para buscar saúde mental ou física, mas aquela eficácia profissional de antes.

Para o médico alemão Bert Theodor Wildt, seu diagnóstico é de burnout. Diferentemente do que se tem com burnout — o conjunto de sintomas reconhecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em janeiro de 2022, como uma síndrome ocupacional crônica —, a pessoa com burnout não se sente deprimida ou exausta. “Ela diz que está tudo bem, que a vida está em ordem. Mas, se por acaso não acordar pela manhã, sofrer um acidente e morrer, tanto faz”, afirmou o especialista, em entrevista à GQ Brasil.

Para ele, são suicidas passivos. “Trata-se de uma forma oculta de depressão. Pacientes que perderam o contato com seu emocional. Tudo é feito como se fosse trabalho: a relação com a família, com o corpo”, explica Wildt. Tudo é uma tarefa a cumprir, até o lazer, e de uma forma robotizada.

O educador físico Eduardo Marcondes sofreu com burnout em 2021, durante a pandemia. Depois que a quarentena afrouxou, começou a “maratonar” o trabalho. Suas jornadas variavam de catorze a dezesseis horas. Até que passou a sentir dores no peito e formigamento no braço; cogitou um infarto. Após exames, descobriu um esgotamento nervoso que desencadeou sintomas físicos.

Agora, três anos mais tarde, Marcondes experimentou um estado diferente. Ao abrir o próprio estúdio de pilates e funcional, em São Paulo, e dar aula em uma escolinha de futebol, além de cuidar das duas filhas, o profissional se percebeu bastante anestesiado, mesmo amando o que faz e exibindo sempre bom humor.

“Instituí várias modificações no dia a dia para evitar o burnout. Voltei a treinar e passei a trabalhar só meio período às sextas, para conseguir um tempo melhor com minha família”, conta. Seu objetivo principal era, entretanto, trabalhar melhor e fazer com que a nova empresa prosperasse. “Você fica naquela loucura de que precisa entregar. Tudo vira uma rotina obrigatória e, se sair dela por dez minutos, atralha a engrenagem inteira”, explica Marcondes, que deu entrevista à GQ

Brasil internado com pneumonia.

Desta vez, entretanto, ele não se percebia esgotado, mas incomodado. “Antes da internação, com 39 graus de febre e em casa, sem poder dar aula, eu me senti um vagabundo. De onde vem a culpa, a vergonha por não poder trabalhar?”, questiona. Esses sentimentos fazem parte do conjunto de sinais que caracteriza o burnout. A doença é comum àqueles que cuidam de outros, como profissionais de saúde. “A pessoa traz esse senso de altruísmo, mas se deixa de lado”, define Wildt.

A Psychosomatik Klinik, inaugurada por ele e o sócio Timo Schiele, em 2015, ocupa um monastério do século XII na região da Bavária. Há 130 funcionários para atender 100 pacientes internados, com hotelaria cinco-estrelas. Ao observar clientes que procuravam a clínica, Wildt começou a notar os sintomas do burnout. Ele e Schiele decidiram escrever sobre o tema e lançaram, em 2021, o livro “Burnout — sempre à beira do burnout: o sofrimento não reconhecido e o que ajuda contra ele” (em tradução livre), disponível em alemão.

O conceito também virou tema de uma obra assinada pela holandesa Mieke Lannoey, em 2022: “Burnout: o esgotamento funcional antes do burnout”, publicado em holandês. No passado, apenas a coach alemã Sieglinde Feuerer havia utilizado o termo, em um título divulgado em 2019.

PRECISAMOS DE OUTRO TERMO?

Ao contrário do burnout, uma síndrome estudada e reconhecida, o burnout é um tema novo, pouco analisado e até combatido. Para alguns, parece papo de coach. Outros dizem que se trata de uma forma de vender livros ou — no caso de Wildt e Schiele — de faturar com pacientes em sua clínica, que cobra na faixa de R\$ 30 mil por doze dias. Ali, os tratamentos envolvem terapias, medicamentos e até o cuidado de ovelhas.

“Acho benéfico receber críticas. Nosso objetivo é que se pesquise mais o tema”, atesta Wildt. Ana Maria Rossi,



PhD em psicologia, polemiza. “O problema é que não dá para aprofundar o assunto porque eles partem de uma premissa errada”, acredita a presidente da International Stress Management Association no Brasil. Sua crítica se fundamenta no fato de que, segundo os alemães, a principal diferença entre o burn-on e o burnout seria que o primeiro é crônico e o último não.

Ana Maria considera a definição equivocada. Na Classificação Internacional de Doenças, a OMS oficializou o burnout como síndrome ocupacional crônica, ou seja, um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastantes, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.

Alexandre Coimbra, psicólogo e escritor de São Paulo, vai na mesma linha de pensamento. “Esse burn-on me parece mais uma fase um pouco anterior ao burnout. Muitas vezes a pessoa procura corrida, remédios e análise para voltar a render no campo profissional. Porém, o problema está na relação que ela tem com o trabalho

e as condições dele”, diz o especialista.

Por isso, criar outro termo para o esgotamento causado pela vida profissional pode mais atrapalhar do que ajudar, alega a dupla. “Não deveríamos complicar o diagnóstico, mas sim combater as causas do esgotamento”, analisa Ana Maria.

COMO TRATAR

Descansar ou tirar férias, apenas, não adianta para dar jeito no burn-on nem no burnout. O importante é mudar a relação com o trabalho. “Aprenda a dizer não. Convença-se de que perfeição não existe e ela é diferente de perseguir a excelência. Delegue tarefas e o controle a outros e conte com um núcleo de apoio”, sugere a psicóloga Ana Maria.

Muitas vezes, terapia e remédios, prescritos por um médico, podem se mostrar necessários. Entretanto, se o seu serviço exerce uma pressão desproporcional por resultados, aí só tem um jeito: converse com os superiores, peça transferência ou mude de emprego, o que não é tarefa fácil. Coimbra dá mais um conselho valioso: procure outras formas saudáveis de prazer. “Eu, por exemplo, sou o louco das plantas”, finaliza. **GQ**

Sinais de alerta aos profissionais

Cansaço

Você está cansado, mesmo que nem sempre perceba, e não rende mais a mesma coisa. Sai de férias, mas não consegue se recuperar.

Anestesia

Não liga mais para coisas que antes importavam muito. “Atendi um médico intensivista que pensava, quando um paciente chegava: ‘Mais um presunto’. Ele perdeu a empatia”, conta a psicóloga Ana Maria Rossi.

Ineficácia

O dia parece ter mais tarefas do que é possível cumprir. Você não lembra o que antes vinha à mente com rapidez. Erra coisas bobas, o que não costumava acontecer.

Tensão muscular

Sente dores nas costas e nos ombros; percebe o enrijecimento do corpo.

Vida pessoal de lado

Só a vida profissional traz gratificação ao workaholic. Fora do ambiente de trabalho, você não se sente reconhecido e, pior, há uma sensação de peixe fora d'água.

Não consegue aproveitar o lazer

Quando se afasta do serviço, sente culpa e vergonha. Atividades de lazer provocam o sentimento de “por que estou fazendo isso?”. Fica disponível para trabalhar a qualquer momento.