**Trabalho está entre as principais causas do estresse no Brasil**

*Especialista explica a Síndrome de Burnout, e auxilia a identificar os sinais de esgotamento*  
*para proteger a saúde mental no ambiente profissional*

**São Paulo, setembro de 2024 –** No Dia Mundial de Combate ao Estresse, comemorado em 23 de setembro, a atenção se volta para um problema de saúde crescente: o estresse no ambiente de trabalho. No Brasil, um dos países com os mais altos índices do mundo, 70% da população sofre com sintomas de estresse, e as principais causas estão relacionadas ao trabalho (52%), seguidas por problemas financeiros (51%) e relacionamentos interpessoais (42%), segundo dados da Associação Internacional do Controle do Estresse (ISMA-BR).

O estresse no ambiente de trabalho pode custar 4% do PIB nacional, conforme calcula a ISMA-BR. Esse valor é equivalente a mais de 80 bilhões de dólares por ano gastos, por exemplo, com a saúde dos funcionários, crescimento das contribuições previdenciárias e de processos trabalhistas, aumento dos dias perdidos de trabalho e turnover voluntário, entre outros.

De acordo com a Dra. Denise Pará Diniz (PhD), psicóloga comportamental credenciada pela Omint, “o estresse pode ser tanto uma resposta natural e adaptativa quanto um risco à saúde, dependendo da intensidade e da duração”. Quando não gerenciado adequadamente, o estresse pode evoluir para a Síndrome de Burnout, um esgotamento profissional que atinge 32% dos brasileiros e pode envolver problemas de saúde física, mental e social mais graves.

**Entendendo o *Burnout*: o estresse crítico**

Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um fenômeno ocupacional, a Síndrome de Burnout é uma das manifestações mais intensas do desgaste no ambiente profissional. Ela se desenvolve quando o estresse no trabalho não é regulado de forma eficaz, resultando em situações de exaustão emocional, redução da eficácia no trabalho, e taxas mais altas de absenteísmo e presenteísmo, quando o indivíduo comparece frequentemente, mas não produz.

"Burnout é o estágio final do esgotamento, caracterizado por sentimentos de cansaço físico e mental excessivo, quando a pessoa já não consegue mais lidar com as demandas do trabalho e apresenta sintomas que afetam sua produtividade, relacionamentos interpessoais e saúde mental", explica a Dra. Denise. Essa condição necessita de atenção, pois suas consequências podem levar a problemas graves, como depressão, ansiedade, doenças cardiovasculares e até mesmo isolamento social.

O autoconhecimento e a auto-observação são importantes para identificar os sinais de alerta desde suas fases iniciais. Reconhecer os limites pessoais, tanto físicos quanto emocionais, é fundamental para evitar sobrecargas e identificar fatores que podem causar ansiedade. É preciso também estar atento a sintomas como fadiga, irritabilidade, insônia e dores no corpo.

Além disso, a prática regular de atividades físicas, técnicas de relaxamento e a busca de apoio psicológico são essenciais para uma gestão eficaz do estresse. "O estresse faz parte da vida moderna, mas aprender a manejá-lo de forma eficaz é importante para preservar nossa saúde mental e bem-estar", ressalta a psicóloga.

**No ambiente profissional**

O desenvolvimento e a gestão estratégica da saúde mental e da qualidade de vida nas empresas são fundamentais para prevenir o burnout e construir uma cultura organizacional mais saudável. Afinal, as empresas também são afetadas quando um funcionário passa por essa situação: absenteísmo, menor produtividade, acidentes, falta de motivação e rupturas de relacionamentos, além do alto impacto econômico.

Ao investir em ações de conscientização, workshops e treinamentos de liderança, as empresas podem aumentar a produtividade, o engajamento e o comprometimento dos seus colaboradores. “O corpo humano funciona de forma integral e integrada. Por isso, os programas de prevenção ao burnout devem ser como um quebra-cabeça, encaixando as peças da saúde física, mental e social”, destaca a especialista em gerenciamento de estresse e qualidade de vida, e deixa cinco dicas para que os gestores consigam combater o problema:

* Minimize fatores como barulho, aglomeração e iluminação inadequada, que podem contribuir para o estresse.
* Promova clareza nas tarefas e nas expectativas, reduzindo a incerteza que pode gerar estresse.
* Torne as tarefas interessantes e recompensadoras, oferecendo desafios adequados e reconhecimento pelo bom desempenho.
* Crie espaços para interações sociais e recreativas entre os colaboradores, incentivando o apoio mútuo.
* Capacite os líderes para identificar sinais de estresse nos colaboradores, como absenteísmo, apatia, raiva e negligência, e intervenha antes que o estresse se torne um problema maior.