

Guia Prático para Burnout

Thiago Alves

Psicólogo clínico | Terapeuta cognitivo-comportamental | Neuropsicólogo

CRP 05/65340 | CRP 07/42260

O que é burnout segundo a neurociência?

Burnout é um estado de esgotamento físico, emocional e mental causado por estresse crônico relacionado ao trabalho ou à sobrecarga de responsabilidades. É caracterizado por exaustão persistente, despersonalização e redução da realização pessoal.

O que a ciência descobriu sobre o burnout?

1. Ativação crônica do eixo do estresse: O sistema HPA libera cortisol continuamente, levando à exaustão física e comprometimento cognitivo.
2. Neurotoxicidade por estresse: Exposição prolongada ao estresse reduz o volume do hipocampo, afetando memória e regulação emocional.
3. Redução da dopamina: A sensação de recompensa pelo esforço desaparece, o que gera desmotivação e sentimento de futilidade.
4. Alteração no córtex pré-frontal: A capacidade de tomar decisões e manter o foco diminui, agravando a sensação de ineficácia.

Sintomas centrais do burnout:

- Fadiga emocional intensa, mesmo após descanso
- Redução do desempenho e produtividade
- Distanciamento emocional e apatia
- Dificuldade de concentração
- Sensação de fracasso ou de estar "no limite"
- Irritabilidade, insônia e dores físicas frequentes

Como aliviar o burnout segundo a ciência?

1. Redução de demandas: Reorganizar prioridades e eliminar sobrecargas é essencial para interromper o ciclo de exaustão.
2. Recuperação ativa: Inserir pausas, lazer e práticas restaurativas (como meditação ou contato com a natureza) ajuda o cérebro a se regular.
3. Reconstrução do senso de propósito: Retomar atividades com significado ajuda a recuperar motivação e identidade.
4. Suporte social: Compartilhar sentimentos e contar com ajuda profissional ou de pares protege contra recaídas.
5. Intervenção psicoterapêutica: Técnicas da TCC auxiliam no reconhecimento de pensamentos disfuncionais e no manejo de autoexigência.

E sobre afastamento e medicação?

Em casos graves, pode ser necessário um período de afastamento para recuperação. Medicamentos podem ser indicados quando há sintomas depressivos ou ansiosos associados, mas sempre com acompanhamento.

Reflexão final:

Burnout não é fraqueza - é um sinal claro de que o corpo e o cérebro atingiram seu limite. Com cuidado e intervenção adequada, é possível reconstruir o equilíbrio e retomar a vitalidade.

Referência:

Sapolsky, R. M. (2017). **Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst**. Penguin Press.