

DS

ARTIGO

OS PERIGOS DA SÍNDROME DE BURNOUT

Considerada pela OMS (Organização Mundial da Saúde) como doença ocupacional, a síndrome de Burnout se caracteriza como um problema de estresse crônico decorrente da sobrecarga de trabalho que leva ao quadro de esgotamento emocional.

Seus sintomas podem ser confundidos com os sinais manifestados em quadros de pessoas que apresentam ansiedade e depressão, não à toa o Ministério da Saúde do Brasil diz que o burnout “pode resultar em estado de depressão profunda”.

Além de trazer alterações de humor, tristeza, insônia, palpitações e coração acelerado, o esgotamento mental que a síndrome proporciona ocasiona a baixa capacidade e produtividade para as tarefas diárias das atividades exercidas pelo profissional, que em muitos casos levam a um afastamento até a pronta reabilitação do funcionário.

Ao longo da pandemia do Covid-19 tivemos um aumento considerado expressivo no número de afastamentos resultantes de sobrecarga mental no trabalho, que geram custos e prejuízos financeiros para as corporações. Portanto, é essencial que empresas ampliem seu olhar e adotem práticas para a promoção de saúde a seus colaboradores.

Negligenciar o tratamento nunca será a melhor opção

Quanto antes o paciente procurar ajuda para o enfrentamento da doença, menores são as chances de desenvolver problemas mais graves. Assim como na depressão e em outras doenças que envolvem o esgotamento mental, o tratamento envolve o apoio e acompanhamento psicológico e psiquiátrico, com a possibilidade do uso de medicamentos a depender de cada caso.

Seguir a correta orientação dos profissionais ajudará o paciente a criar de maneira própria ferramentas que possam aliviar o estresse e a carga de pressão no desempenho que o trabalho exige.

Em média, o tratamento dura até três meses, mas pode estender-se por mais tempo a depender da evolução ou rotina que o profissional realiza. Separar um tempo no dia ou na semana para lazer e descanso, reorganizar tarefas e funções do trabalho, bem como a iniciação à prática de atividades físicas ou um período de férias, são algumas possibilidades que podem ajudar na rápida recuperação no quadro de esgotamento psicológico.

Mesmo com a melhora,é aconselhável o prosseguimento no tratamento até a liberação vinda do psicólogo ou psiquiatra, a fim de evitar uma piora nos sintomas em um futuro breve. Negligenciar o tratamento nunca será a melhor opção. Prevenir e seguir as recomendações de seus médicos serão sempre a melhor medida para evitar que o Burnout se faça presente em nossas vidas.

Saulo Barbosa é médico psiquiatra formado na Universidade Federal do Rio de Janeiro com residência médica em psiquiatria pelo IPUB-RJ. Atende pacientes presencialmente em Minas Gerais, e on-line em todo Brasil e exterior.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA Propriedade da AJOTA ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA CNPJ: 29.464.235/0001-16 Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT ISSN 22386467	REDAÇÃO DIREÇÃO DE JORNALISMO Fabíola Tormes CONTATO ds@diariodaserra.com.br Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do DIÁRIO DA SERRA (65) 3326-4724 www.diariodaserra.com.br www.ds.jor.br
TIRAGEM 1 MIL EXEMPLARES CIRCULAÇÃO Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso. CENTRAL DO ASSINANTE (65) 3326.6501	DEPARTAMENTO COMERCIAL PUBLICIDADE ASSINATURA PUBLICIDADE LEGAL Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA SERVIÇOS GRÁFICOS E. Tormes e Cia. LTDA CNPJ: 14.048.123/0001-07 CONTATO: adm@diariodaserra.com.br Fone: (65) 3326-4724

EM TANGARÁ

Casos de Covid saltam de 20 para 40 em apenas três dias



Medidas de combate à doença devem ser reforçadas

Aumento foi de 100%; média de oito casos novos diariamente

ROSI OLIVEIRA / Redação DS

Dados divulgados pelo consórcio de veículos de imprensa até sexta-feira, 25, apontaram que a média móvel de casos de Covid-19 no Brasil ficou em 19.702, completando duas semanas em tendência de alta. Ao todo, foram 25.790 novos casos conhecidos da doença até o último final de semana. Seguindo a mesma linha, em três dias Tangará da Serra saltou de 20 para 40 casos, configurando o crescimento de 100%, o que preocupa.

Embora os números tenham voltado a subir, o responsável Técnico pela Vigilância Epidemiológica no município, Fabrício

Queiroz, destaca que ainda não se pode classificar como surto ou nova onda devido a alguns fatores. “(...) temos uma média de oito casos novos diariamente. Então, isso fez com que a gente acendesse o alerta novamente. Não podemos dizer que estamos tendo uma nova onda, um surto, pois ainda é precoce para afirmar até porque com a cobertura vacinal a gente tende a observar uma manifestação diferente da que foi as outras ondas”, frisou.

Neste momento, uma das muitas preocupações do setor de Saúde em Tangará da Serra gira em torno de saber qual a cepa está vigente no município, e para isso, de acordo com o gestor, as medidas cabíveis já foram tomadas. “Já foram solicitadas por Tangará da Serra esse mapeamento genético dessas cepas, os materiais foram colhidos e enviados e

estamos aguardando a diferenciação circulante no município”, revelou Queiroz, ao solicitar que todos redobrem os cuidados e que principalmente adotem novamente as medidas de combate à doença preconizadas pelo Ministério da Saúde. “(...) reforcemos as medidas de higiene sanitária, evitando aglomerações, lavando sempre as mãos retornando para casa com água e sabão ou utilizar álcool em gel no caso de impossibilidade da lavagem das mesmas, além das máscaras”.

Queiroz ressalta ainda que todas as pessoas que precisem acessar o sistema de Saúde, seja unidade de Pronto Atendimento, unidade básica, laboratórios, ou unidades particulares portem a máscara consigo, uma vez que a Secretaria de Saúde não dispõe de máscaras faciais para distribuição à população.

VACINAÇÃO COVID

Cadastramento de crianças de seis meses a três anos está aberto

ROSI OLIVEIRA / Redação DS

Com o crescimento acelerado dos casos de Covid-19 em Tangará da Serra, o município novamente intensificará as vacinações na cidade. Uma das primeiras ações já está em curso, sendo o cadastramento de crianças de três meses a três anos, com comorbidades.

Recentemente o município recebeu 300 doses da Pfizer Baby e portanto já

poderá iniciar a imunização das crianças dessa faixa etária. “A partir de hoje [sexta] estará aberto no site da Prefeitura o link para cadastramento, pois nesse primeiro momento elas serão apenas para crianças dessa faixa etária com comorbidades e posteriormente vai ser liberada para toda a população”, informou o Responsável Técnico pela Vigilância Epidemiológica em Tangará da Serra, Fabrício Queiroz.

“Que os pais levem as crianças para realizarem a imunização dos seus pequenos e também atualizem o seu esquema vacinal. A vacina não protege principalmente essa nova cepa num caso de infecção por Covid, porém, ela reduz bruscamente a possibilidade de internação e utilização de um leito de enfermaria ou UTI”.

No momento em Tangará da Serra não tem ninguém internado em UTI por Covid.