

Esgotamento Profissional

Muitas vezes o vínculo com o trabalho pode trazer problemas de saúde como a Síndrome de Burnout, que acontece quando a pessoa apresenta transtorno muito grande, quando ela se aproxima do trabalho.

De acordo com a psiquiatra Alexandrina Meleiro, essa inclusão do Burnout, é uma causa indireta, para que seja manifestada a doença do trabalho.

Também chamada de Síndrome do Esgotamento Profissional, com uma sensação de derrota, assim que os médicos identificam a doença, o profissional pode ser afastado para tratamento.

O importante seria que as empresas, ficassem atentas com as atitudes dos seus funcionários, para que quando for observado qualquer sintoma psicossomático, como dores no estômago, de cabeça, gastrite, diarreia, alterações menstruais, ou qualquer outro desconforto no trabalho, como por exemplo, problemas na adaptação, o funcionário fosse mandado para exame médico, sendo que um dos sintomas é de tristeza e desapontamento.

A síndrome de Burnout é muito semelhante com o estresse ou mesmo com a depressão, que pode ser causada por outros problemas, que não sejam nada ligados ao trabalho, por esse motivo, é que os funcionários devem ser sempre submetidos a um diálogo, para que se possa identificar qualquer perturbação, antes que o processo fique mais grave.

Muitas pessoas, não conseguem trabalhar naquilo que gostam e por necessidade, vão trabalhar em coisas que nada têm haver com elas, nesse caso o primeiro desconforto, já começa a aparecer, depois vem as dores pelo corpo, as noites mal dormidas e a vontade de largar tudo,

O importante é que quando ainda se está estudando, o aluno seja bem orientado e já observado, sendo que ele deve pensar bem no que na verdade gostaria de fazer, pesquisando trabalhos com tudo o que ele mais gosta e tem aptidão para fazer.

Depois disso, é correr atrás, fazendo os cursos certos e procurando se aperfeiçoar o máximo possível dentro daquilo que ele escolha.

Trabalhar naquilo que se gosta, é viver mais e melhor, pois a saúde não é abalada e sim preservada.

Ter cuidados com a boa forma é algo extremamente benéfico. Descubra como [o fitoterápico Cenaless](#) pode ajudar você a emagrecer com eficácia.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/esgotamento-profissional>