MENTE AFIADA
Curiosidades

Mente Afiada Curiosidades -
Ano 1, nº 07 - Agosto 2024

alto astral

R$ 14,90

A ERA DO CANSAÇO

Como a exaustão se tornou um problema social

ALERTA VERMELHO
Esgotamento é sintoma de outras doenças!



HORA DE SE DESCONECTAR

Redes sociais aumentam a fadiga mental

EXAUSTÃO SEM FIM

Excesso de estímulos prejudica o descanso

editorial

A ERA DO **CANSAÇO**

Sim, realmente estamos todos cansados. Segundo os dados do INSS, o número de pessoas afastadas do trabalho no Brasil por síndrome de burnout saltou de 178 em 2019 para 421 em 2023, o que representa um aumento de 136% nos casos. Por mais que essa informação nos leve a pensar que o lado positivo é que as pessoas buscam tratamento, não dá para negar o lado negativo: as pessoas estão ficando tão doentes de tanto trabalhar.

Não é à toa que decidimos dedicar essa edição da **Mente Afiada Curiosidades** para a era do cansaço. Então, nas próximas páginas, você vai entender por que nós deixamos de ser a sociedade da disciplina para virar a sociedade do desempenho; quais as doenças cujo principal sintoma é o cansaço; a diferença entre cansaço físico e emocional; como as redes sociais estão nos destruindo aos poucos; e muito mais!

Abraços e boa leitura!

Gabrielle Aguiar
gabrielle.aguiar@astral.com.br

PRODUÇÃO DE CAPA Eugênio Tonon **ILUSTRAÇÃO** Alphavector/Shutterstock Images

NOTAS DA CIÊNCIA
Curiosidades científicas sobre o cansaço nos dias de hoje

CANSAÇO FÍSICO X EMOCIONAL!
A briga do século só serve para nocautear os trabalhadores

AS DOENÇAS DO CANSAÇO
O cansaço físico pode ser um sintoma de diversas doenças, especialmente em mulheres acima dos 40 anos

O TRABALHO QUE NÃO DESLIGA
Se "vida é trabalho", como cantou Gonzaguinha em *Um Homem Também Chora (Guerreiro Menino)*, em 1983, os índices de burnout nos alertam: nem sempre!

A ERA DO CANSAÇO
A busca incessante pelo sucesso e a necessidade de estar conectado 24 horas por dia levou a sociedade à exaustão - física e mental

EXISTE VIDA ALÉM DO FEED?
Nosso século é permeado por contradições. As redes sociais serem fonte de desconexão e exaustão é uma delas

EU DURMO, MAS CONTINUO EXAUSTO
O excesso de estímulos ao qual somos expostos todos os dias está prejudicando o descanso

CONVÍVIO EXAUSTIVO
O cansaço social é identificado quando há pouca energia para interagir com amigos e colegas

sumário

MENTE AFIADA Curiosidades
Ano 1, nº 7 - Agosto 2024

COORDENADORA DE REVISTAS DIGITAIS Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
REDAÇÃO Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
DESIGN Eugênio Tonon (eugenio.tonon@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)
MARKETING DIGITAL Marcelo Monico (marceloluiz.monico@astral.com.br)

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **CONTATO** atendimento@astral.com.br
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83 - Jardim Contorno, Bauru - SP - CEP: 17047-281

alto astral editora

©2024 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

NOTAS DA **CIÊNCIA**

Texto: Ana Carvalho

@cantinhodoprofessor

SUBSTANTIVO FEMININO?

De 2022 para 2023, o número de atendimentos ambulatoriais para transtornos mentais relacionados ao trabalho, inclusive o burnout, aumentou 54% em mulheres, com a incidência girando em torno de 2.579 atendimentos para essas doenças nelas, contra 988 para os homens. Os dados foram organizados pelo Ministério da Saúde.

Os especialistas atrelam esses casos à chamada tripla jornada feminina, ou seja, mulheres que, além de trabalhar fora, precisam se responsabilizar majoritariamente pelo trabalho doméstico e de cuidado. Segundo um levantamento de 2024, do site *Infojobs*, realizado com 742 mulheres, oito em cada 10 delas convivem com essa jornada excessiva, com 45% das entrevistadas afirmando não terem ajuda ao executar as tarefas domésticas. Fica a pergunta: homens, vocês já lavaram a louça hoje?



Ilustração: Overearth/Shutterstock Images



Ilustração: Keronn art/Shutterstock Images

ALERTA DE BURNOUT

Um compilado assustador. Segundo os dados do INSS, o número de pessoas afastadas do trabalho no Brasil por síndrome de burnout saltou de 178 em 2019 para 421 em 2023, o que representa um aumento de 136% nos casos. A boa notícia é que isso pode significar que mais pessoas estão se descobrindo portadoras do transtorno, e buscando por tratamento conforme precisam. A má notícia, é claro, é que a relação entre o brasileiro e o trabalho vem se tornando cada vez mais caótica, problema aprofundado pelas incertezas da pandemia da Covid-19.

FALANDO EM MUDANÇAS...

Vida além do trabalho! Esse é o nome de uma campanha que pede que o Brasil ponha fim na chamada escala 6x1, onde se trabalha seis dias e há o direito a apenas uma folga. A petição, organizada pelo ex-atendente de farmácia Rick Azevedo, alcançou mais de um milhão de assinaturas em maio de 2024 e chamou a atenção da deputada federal Erika Hilton (PSOL-SP), que chegou a protocolar um pedido para que a Câmara dos Deputados discutisse o assunto e afirmou, no dia 1º de maio (Dia do Trabalhador), que está elaborando uma proposta relacionada ao tema. O Ministro do Trabalho e Emprego, Luiz Marinho, afirmou se solidarizar com as reivindicações da campanha e recepcionou alguns líderes desse movimento em seu gabinete oficial no final do mês de maio.



Ilustração: Yellow_man/Shutterstock Images

COMBATE A INSÔNIA

Quer prevenir a insônia? Pratique atividade física! Segundo um estudo que analisou informações de mais de quatro mil pessoas da União Europeia, publicado na revista científica *BMJ Open* em março, fazer exercícios de duas a três vezes por semana reduz o risco de insônia a longo prazo, já que movimentar o corpo ajuda a regular o sono para cerca de seis a nove horas de descanso por noite, índice recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Durante o estudo, que durou 10 anos, os pesquisadores descobriram que quanto mais ativa a pessoa era, menores eram suas chances de desenvolver insônia, com uma redução de cerca de 42%. Mesmo aqueles que começaram o estudo sedentários, mas passaram a praticar atividades físicas, tiveram suas chances de sofrer com os sintomas de insônia reduzidos em 21%. Se você tem problemas para dormir, talvez seja a hora de se exercitar...



Ilustração: NataLyaroArt/Shutterstock Images

CANSAÇO FÍSICO x **EMOCIONAL**

A briga do século só serve para nocautear os trabalhadores



Ilustração: Dilen/Shutterstock Images

Texto: Gabrielle Aguiar

Cansaço físico e emocional são fenômenos distintos, mas frequentemente confundidos devido aos seus efeitos sobre o bem-estar geral. Entender essas diferenças é crucial para adotar estratégias eficazes de recuperação e manter a saúde integral, evitando que um afete o outro de forma negativa.

SINAIS

Larissa Fonseca, psicóloga e doutoranda em ansiedade, depressão, estresse, sono e sexualidade feminina pela Unifesp, pontua os sinais que o corpo dá de cansaço:

• Cansaço físico

O cansaço físico está relacionado diretamente à prática de esforços corporais,

seja no trabalho, em casa ou até mesmo na academia. “Sinais físicos de cansaço incluem fadiga muscular, dor no corpo, diminuição da coordenação, sensação de sonolência e falta de sono”, descreve.

• Cansaço emocional

Já o cansaço emocional está relacionado ao nível de desgaste com as emoções. “Ele está atrelado à preocupação, esquecimento, tristeza, angústia, irritabilidade, dificuldade de concentração, ansiedade, apatia e um sentimento geral de sobrecarga emocional. Estar com problemas na vida, geralmente, ocasiona desgaste emocional pelo excesso de tempo que pensamos sobre determinada situação.”

O PODER DO CANSAÇO EMOCIONAL

O cansaço emocional pode afetar o aspecto cognitivo ao alterar o equilíbrio dos neurotransmissores, como serotonina e dopamina, essenciais para o humor e a concentração, destaca Larissa. “A redução desses neurotransmissores pode causar dificuldades cognitivas, como falta de foco e problemas de memória. Além disso, o aumento do cortisol, hormônio do estresse, pode intensificar o prejuízo no processamento de informações, na tomada de decisões e fisiologicamente, no sono pelo excesso de pensamentos em momentos inadequados.”

Em contraste, o cansaço físico afeta diretamente o corpo, resultando em redução de energia, dores musculares e aumento da vulnerabilidade a lesões, sem necessariamente comprometer as funções cognitivas.

QUAIS AS CAUSAS?

O cansaço físico geralmente é causado por esforço físico excessivo, falta de sono, má alimentação e escassez de vitaminas. “O cansaço emocional, por sua vez, está relacionado ao estresse crônico, conflitos interpessoais e falta de apoio emocional. Também há relação com o luto, privação de lazer, preocupação excessiva, transtorno alimentar. Enquanto o cansaço físico resulta do desgaste corporal, o emocional surge da sobrecarga psicológica.”



Ilustração: johavel/Shutterstock Images

COMO RECUPERAR O CORPO?

A recuperação do cansaço físico geralmente é alcançada por meio de repouso e sono, permitindo ao corpo se regenerar. Em contraste, Larissa pontua que o cansaço emocional, por ser mais complexo, pode necessitar de estratégias como terapia, meditação, fortalecimento de laços sociais, lazer e diversão, além de técnicas de manejo do estresse, focando na restauração do equilíbrio psicológico e emocional. "Esse processo tende a ser mais prolongado e individualizado, tornando essencial reconhecer a necessidade de cuidados emocionais específicos para promover uma recuperação completa."

DO FÍSICO PARA O MENTAL

Quais as chances do cansaço físico pode se transformar em cansaço emocional? A psicóloga indica que ambos estão conectados, e formam um ciclo em que a exaustão do corpo pode gerar sobrecarga mental, enquanto o esgotamento emocional se manifesta fisicamente através de dores e fadiga.

"Os sinais de que um tipo de cansaço está afetando o outro incluem dificuldade em relaxar, insônia persistente e sensação de esgotamento que não se alivia com o descanso. Sabe quando a gente acorda e percebe que não descansamos nada de noite? É o corpo dando sinais", finaliza a especialista.



Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

@cantinhodoprofessor

AS DOENÇAS DO **CANSAÇO**



O cansaço físico pode ser um sintoma de diversas doenças, especialmente em mulheres acima dos 40 anos

Texto: Gabrielle Aguiar

Se tem uma coisa que todos nós temos em comum, é que estamos cansados. Mas existem muitas doenças cujo um dos principais sintomas é o cansaço, especialmente em mulheres acima dos 40 anos. “Entre as mais comuns, destacam-se o hipotireoidismo, anemia, falta de vitaminas, diabetes tipo 2, depressão, fibromialgia e síndrome da fadiga crônica. Essas condições podem se manifestar através de uma sensação persistente de cansaço, que não melhora mesmo com descanso adequado”, explica Giovanna Carpentieri, médica endocrinologista.

Ilustração: Oksana Tkachova/ Shutterstock Images

O QUE É A SÍNDROME DA FADIGA CRÔNICA?

A síndrome da fadiga crônica (SFC) é uma condição caracterizada por um cansaço extremo, que não é aliviado pelo repouso e que dura mais de seis meses. “O diagnóstico é clínico e feito por exclusão, ou seja, após descartar outras doenças que possam causar sintomas semelhantes, como o hipotireoidismo. No hipotireoidismo, por exemplo, além do cansaço, a paciente pode apresentar sintomas como ganho de peso, constipação, e intolerância ao frio, que não são característicos da SFC. Exames de sangue, como os de função tireoidiana, ajudam a fazer essa distinção”, descreve.

MAS QUAL A DIFERENÇA ENTRE O CANSAÇO CAUSADO POR DOENÇAS E O CANSAÇO REGULAR?

Giovanna pontua que, por mais que exista uma diferença, distinguir o cansaço causado pela rotina e estresse daquele causado por doenças pode ser desafiador. “O cansaço relacionado à rotina geralmente melhora com descanso e mudanças na rotina, como férias ou um bom sono. Já o cansaço causado por doenças é mais persistente e, muitas vezes, vem acompanhado de outros sintomas inespecíficos. Se o cansaço não melhora, é importante consultar um médico para investigar a causa subjacente.”



Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

EXISTE TRATAMENTO!

A médica endocrinologista destaca que o tratamento do cansaço relacionado a doenças depende da condição subjacente. “No caso do hipotireoidismo, por exemplo, a reposição hormonal com levotiroxina pode aliviar significativamente o cansaço. Em casos de anemia, a suplementação de ferro ou outras vitaminas pode ser indicada. Para a síndrome da fadiga crônica, o tratamento é mais complexo e pode envolver uma combinação de terapia cognitivo-comportamental, exercícios graduais e manejo do estresse.”

O JEITO DE VIVER INFLUENCIA?

Mudanças no estilo de vida são fundamentais para a gestão do cansaço. A médica endocrinologista indica boas práticas de sono, dando valor para horas de sono de qualidade, alimentação balanceada e rica em nutrientes essenciais, exercícios físicos regulares adaptados à capacidade individual. “Além disso, o gerenciamento do estresse, através de técnicas de relaxamento ou meditação, pode fazer uma grande diferença.”

O TRABALHO QUE **NÃO DESLIGA**



Se "vida é trabalho", como cantou Gonzaguinha em *Um Homem Também Chora (Guerreiro Menino)*, em 1983, os índices de burnout nos alertam: nem sempre!

Texto: Ana Carvalho

Trabalhar ocupa uma parte significativa de nossos dias. Um levantamento da *Gettysburg College*, feito em 2015, estimou que os brasileiros trabalham por cerca de 25 anos ininterruptos ao longo da vida, mais do que os dinamarqueses, por exemplo. Num cenário desses, a linha entre dedicação profissional e excesso pode ser tênue e, quando alguém se acostuma a ultrapassá-la, os impactos podem ser profundos, afetando não apenas a produtividade, mas também a saúde mental, física e até os relacionamentos.

Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

Em 2023, o Brasil foi considerado o segundo país com maior número de diagnosticados com síndrome de burnout do mundo. Segundo dados da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), essa doença ocupacional acomete cerca de 30% da nossa população atualmente. Por essas e outras razões, a **Mente Afiada Curiosidades** conversou com Tatiane Paula, Psicóloga Clínica Cognitivo-Comportamental, sobre os sinais e riscos do que acontece quando se trabalha demais, e como estabelecer estratégias para diminuir o ritmo de forma saudável, antes que uma doença faça isso por você.

QUAIS SÃO OS SINAIS MAIS EVIDENTES DE QUE UMA PESSOA ESTÁ TRABALHANDO MUITO?

"O excesso de trabalho pode ser definido como a dedicação excessiva de tempo e energia ao trabalho, a ponto de comprometer outras áreas importantes da vida. Alguns sinais evidentes incluem: incapacidade de se desconectar do trabalho, mesmo durante momentos de lazer; cansaço constante; irritabilidade; distúrbios do sono; e a sensação de que o trabalho nunca termina. Reconhecer isso e buscar ajuda quando necessário são passos fundamentais para evitar que o excesso de trabalho comprometa a qualidade de vida e a saúde."

COMO O EXCESSO DE TRABALHO PODE AFETAR A SAÚDE MENTAL E FÍSICA DE UMA PESSOA, PARA ALÉM DO BURNOUT?

"O excesso de trabalho pode desencadear uma série de problemas de saúde mental e física, como ansiedade, depressão, distúrbios do sono, diabetes, obesidade e problemas gastrointestinais. A exposição prolongada ao estresse também pode comprometer o sistema imunológico, aumentando a vulnerabilidade a doenças e infecções ao desencadear uma resposta fisiológica no corpo que in-



Ilustração: Drawlab19/Shutterstock Images

clui o aumento dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Isso pode levar à hipertensão, aumento dos níveis de açúcar no sangue e inflamação crônica, fatores de risco para doenças cardíacas. Quando os sinais de estresse e exaustão começam a interferir significativamente na qualidade de vida, ocasionando, por exemplo, insônia persistente, alterações de humor, ansiedade constante, dificuldades em se concentrar e sintomas físicos inexplicáveis, é hora de buscar ajuda profissional."

QUAIS OS IMPACTOS DO EXCESSO DE TRABALHO NOS RELACIONAMENTOS PESSOAIS E FAMILIARES?

"O excesso de trabalho pode afetar negativamente os relacionamentos, pois o indivíduo pode se tornar emocionalmente e fisicamente ausente, deixando de investir tempo e energia nas interações sociais e familiares. Isso pode levar a conflitos, distanciamento emocional e, em casos mais extremos, ao rompimento de relacionamentos importantes."

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES QUE LEVAM AO EXCESSO DE TRABALHO?

"Os principais fatores incluem demandas excessivas do ambiente corporativo, falta de autonomia, pressões por resultados, cultura organizacional que valoriza longas jornadas e, muitas vezes, a própria autoexigência e perfeccionismo. A falta de habilidades de gerenciamento de tempo e a pressão social para ser bem-sucedido também podem contribuir."

QUAIS SÃO AS ESTRATÉGIAS MAIS EFICAZES PARA GERENCIAR O ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO?

"Algumas estratégias eficazes incluem a prática regular de atividades físicas, técnicas de relaxamento como a meditação e a respiração profunda, estabelecimento de limites claros entre o trabalho e a vida pessoal, e o desenvolvimento de uma rede de apoio social no trabalho. Também é importante o auto-

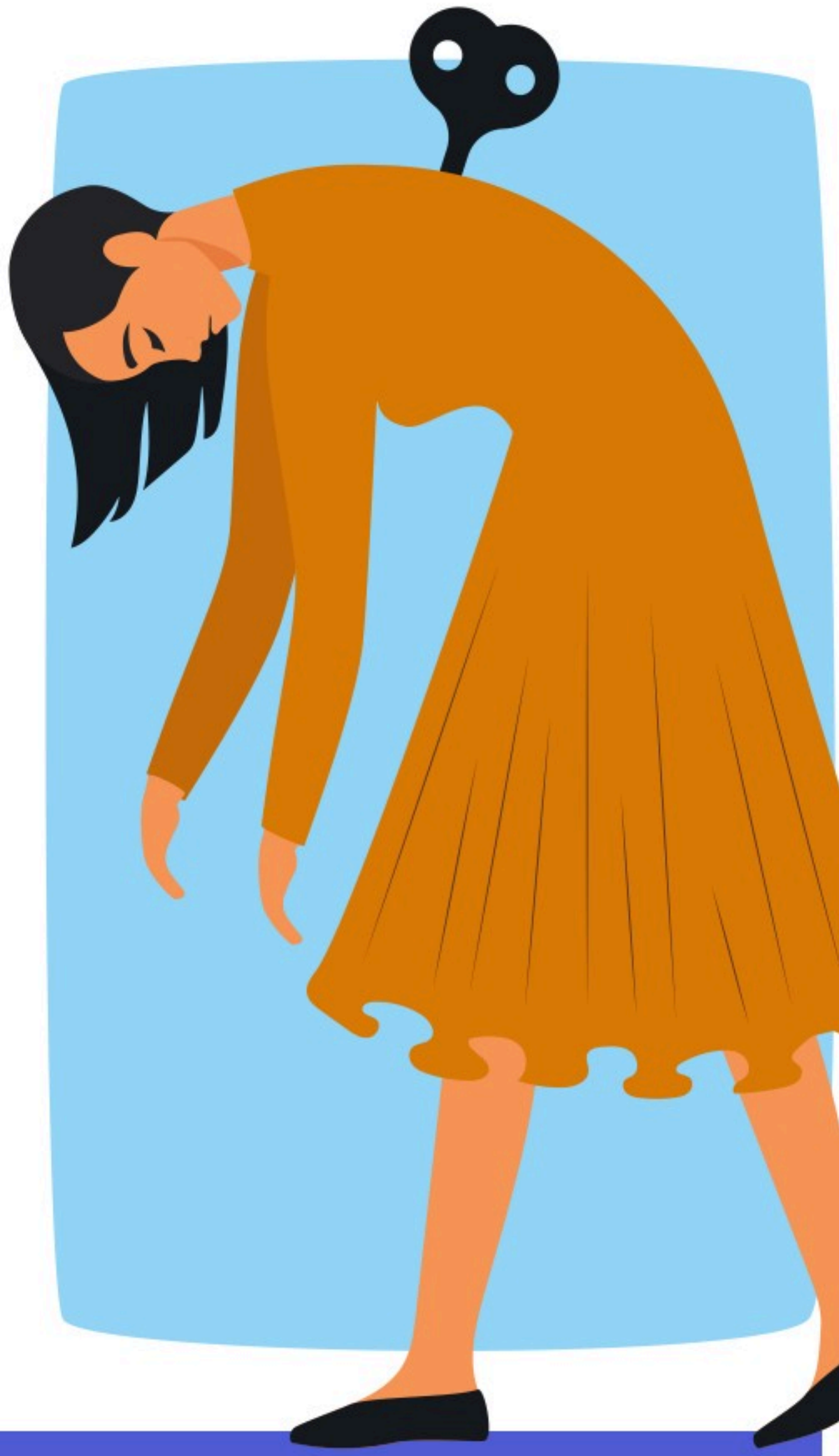


Ilustração: autumnn/Shutterstock Images

cuidado, garantindo que o sono e a alimentação estejam adequados."

COMO AS EMPRESAS PODEM AJUDAR A PREVENIR O EXCESSO DE TRABALHO ENTRE SEUS FUNCIONÁRIOS?

"As empresas podem promover uma cultura de bem-estar, oferecendo programas de apoio à saúde mental, incentivando pausas regulares e jornadas de trabalho mais equilibradas e proporcionando flexibilidade no trabalho. Também é essencial que as lideranças deem o exemplo, demonstrando o valor de uma boa gestão de tempo e de limites saudáveis entre trabalho e vida pessoal. É crucial que tanto indivíduos quanto organizações adotem práticas saudáveis e sustentáveis, para que o trabalho seja uma fonte de realização, e não de exaustão."



COMO SE DESLIGAR DO TRABALHO DURANTE OS PERÍODOS DE FOLGA?

Segundo a especialista, o primeiro passo é se lembrar de que o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal é essencial para o bem-estar. Tatiane recomenda que é importante estabelecer limites claros, como não verificar e-mails fora do expediente e dedicar tempo a atividades que proporcionem relaxamento e prazer.

"A terapia cognitivo-comportamental pode ser uma ferramenta eficaz para ajudar a reorganizar padrões de pensamento e comportamento relacionados ao trabalho excessivo. Práticas como a meditação, exercícios físicos regulares e hobbies também são formas eficazes de desconectar-se mentalmente. Outra dica é o uso de micro pausas ao longo do dia, que ajudam a recarregar as energias e reduzir o estresse acumulado."

Ilustração: Sagittarius_13/Shutterstock Images

A ERA DO **CANSAÇO**

A busca incessante pelo sucesso e a necessidade de estar conectado 24 horas por dia levou a sociedade à exaustão – física e mental

Texto: Ana Kubata

Se tem uma coisa que é fácil afirmar em 2024 é: todo mundo está cansado. Seja do trabalho presencial, das horas de locomoção na ida e na volta, do home office, da rotina de estudos - alguns mais, outros menos, é claro -, fato é que a palavra cansaço está presente no vocabulário de grande parte das pessoas do mundo moderno. Por isso, vemos hoje uma sociedade que vive a 'era do cansaço', em que tudo o que importa é o sucesso, atingir metas, conquistar coisas, mesmo que, para isso, seja preciso deixar parte da saúde pelo caminho.



Ilustração: Alphavector/Shutterstock Images

A SOCIEDADE DO CANSAÇO, DE BYUNG-CHUL HAN

"A sociedade disciplinar de Foucault, feita de hospitais, asilos, presídios, quartéis e fábricas, não é mais a sociedade de hoje. Em seu lugar, há muito tempo, entrou uma outra sociedade, a saber, uma sociedade de academias fitness, prédios de escritórios, bancos, aeroportos, shopping centers e laboratórios de genética. A sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho." Esse trecho faz parte do livro *A Sociedade do Cansaço,* escrito pelo filósofo e sociólogo sul-coreano Byung-Chul Han, obra que se tornou popular por abordar problemas sociais atuais.

Publicado em 2010, esse ensaio reflete sobre os desafios enfrentados pela sociedade contemporânea, provocados principalmente pelo excesso de positividade, a supervalorização da produtividade, a cultura da meritocracia e a hiperconexão através da tecnologia e das redes sociais. No século XX, o pensador Michel Foucault usou o conceito da sociedade disciplinar para descrever como, na época, o controle das pessoas era exercido através da repressão, das regras e das proibições. Han argumenta que esse modelo social foi substituído pela sociedade de desempenho, onde os indivíduos voluntariamente se submetem totalmente às demandas de produtividade (precisam estar sempre fazendo algo novo).



Ilustração: Alphavector/Shutterstock Images

O QUE IMPORTA, AFINAL?

A autocobrança por cada vez mais resultados, mais entrega, mais trabalho e mais eficiência faz com que o objetivo de vida se torne exclusivamente o sucesso, mesmo que isso coloque o bem-estar individual em risco. Isso é visto com muita frequência nos discursos motivacionais, livros de autoajuda, coaches e palestras sobre "como alcançar tudo o que você deseja" - tudo isso faz parte do pacote de sintomas dessa sociedade.

"A cultura do 'sempre ocupado' promove a ideia de que estar constantemente ocupado é sinônimo de sucesso, o que pode levar à negligência do autocuidado e ao desenvolvimento de exaustão mental", explica Daniella Santos, terapeuta integrativa especializada em abuso moral, físico e mental. Ela alerta que levar a vida nesse ritmo, a longo prazo pode resultar em sintomas como ansiedade, insônia e esgotamento.



Ilustração: Iconic Bestiary/Shutterstock Images

UM PROBLEMA TRANSGERACIONAL

Ainda segundo a profissional, apesar de ser uma realidade do mundo atual, essa cobrança por estar sempre em movimento geralmente surge nos primeiros anos de vida. “Essa mentalidade tem raízes em crenças limitantes adquiridas na infância, onde o descanso era muitas vezes visto como preguiça. Muitos cresceram acreditando que mesmo nos momentos de pausa era necessário estar fazendo algo ‘produtivo’, um conceito equivocado que ainda prevalece e impede o verdadeiro descanso”, reflete.

PRESSÃO QUE NÃO TEM FIM

Com essa dedicação exacerbada à produtividade e à busca incessante por ‘chegar ao topo’, as pessoas acabam se sentindo esgotadas e sobrecarregadas. A pressão, tanto interna quanto externa, para estar sempre performando é constante, e nesse cenário, a exaustão torna-se crônica. Pior ainda é compreender que, na maioria das vezes, o parâmetro dessas metas é medido de acordo com a trajetória do outro, e não considera o próprio contexto de vida, as circunstâncias e as experiências individuais.

O livro de Byung-Chul Han, *A Sociedade do Cansaço*, também aborda como a tecnologia, especialmente as redes sociais, influencia negativamente na cultura do cansaço. De acordo com o autor, a exposição constante às demandas digitais e a pressão para manter uma presença on-line criam uma sensação de sobrecarga, esgotamento e vazio. É preciso estar conectado o tempo todo, responder mensagens instantaneamente, e não basta estar presente em apenas uma plataforma – a multiplicidade delas exige que estejamos sempre atualizados.

EFEITOS CRÔNICOS

Uma outra consequência do uso desenfreado da tecnologia é justamente atrapalhar a qualidade do descanso, mesmo quando há tempo para descansar. “Durante o descanso, o corpo deveria produzir substâncias químicas que promovem o relaxamento, mas a exposição contínua a dispositivos eletrônicos interrompe esse processo, gerando padrões de euforia seguidos por exaustão”, aponta Daniella Santos.

É A SAÚDE QUE ESTÁ EM JOGO

Quem paga o preço é a saúde mental. Não é surpresa que tenha havido um crescimento nos casos de depressão, ansiedade e burnout nas últimas décadas. De acordo com a Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), até 2023, aproximadamente 30% dos trabalhadores brasileiros sofriam com a síndrome de burnout, uma doença ocupacional reconhecida e classificada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022. Sendo o Brasil, atualmente, o segundo país com mais casos diagnosticados no mundo.

"O burnout ocorre quando alguém se dedica intensamente ao que ama, mas acaba se sobrecarregando por não equilibrar trabalho e descanso", descreve a terapeuta. "Isso resulta em uma sensação constante de cansaço, agravada por questões emocionais não resolvidas que se manifestam como culpa e exaustão, mesmo após longos períodos de descanso", completa.

De acordo com Daniella, em casos de depressão, a pessoa tende a focar na dor do passado, muitas vezes de forma inconsciente, o que paralisa e exaure tanto mental quanto fisicamente.

DESCONECTE PARA REEQUILIBRAR

Mas então, se o excesso de tarefas está adoecendo a sociedade, qual seria o antídoto? O filósofo e sociólogo sul-coreano Byung-Chul Han, em seu livro, destaca a importância do ócio e do silêncio para curar os indivíduos dessa cultura do cansaço. Desconectar-se, descansar e ter tempo para refletir seriam alternativas para aliviar a pressão constante de estar – e se mostrar – sempre produtivo.

Daniella Santos compartilha do pensamento que o descanso deve ser tratado como prioridade para que haja um equilíbrio entre a necessidade de desacelerar, ao mesmo tempo em que é preciso assumir a responsabilidade de um estilo de vida produtivo. "É fundamental integrar pausas regulares e atividades relaxantes ao longo do dia, entendendo que o autocuidado não é luxo, mas uma necessidade", alerta a profissional. "Para ser verdadeiramente produtivo, é preciso descansar, e esse descanso deve ser de qualidade, permitindo que seu corpo, mente e emoções se reequilibrem, garantindo, assim, a saúde mental e a eficácia no trabalho", finaliza.

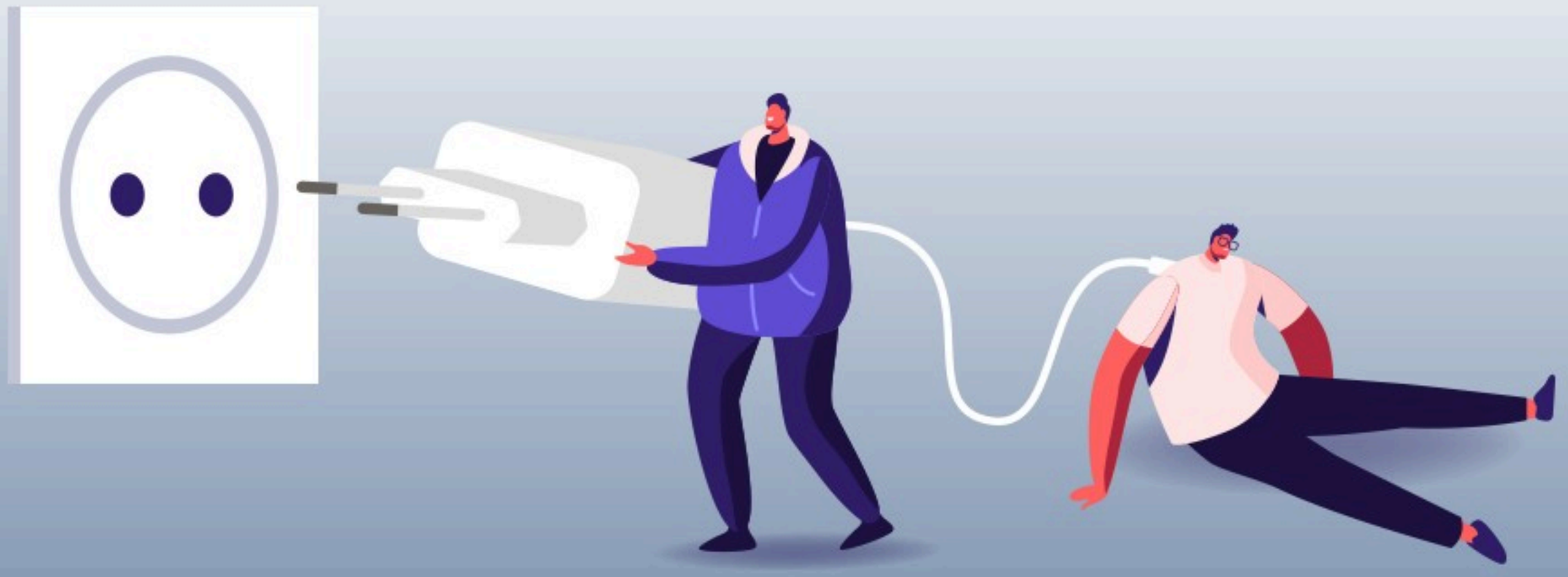


Ilustração: ivector/Shutterstock Images

CONVÍVIO EXAUSTIVO



Ilustração: Elena Kalinicheva/Shutterstock Images

O cansaço social é identificado quando há pouca energia para interagir com amigos e colegas; saiba o que fazer para contornar esse problema

Texto: Fernanda Villas Bôas

Chama-se cansaço social o termo que explica a fadiga que sentimos quando precisamos interagir socialmente por longos períodos. Esse tipo de fadiga pode ocorrer nas relações com colegas de trabalho e demais grupos sociais, como o pessoal da academia, da igreja, do condomínio, das redes sociais, entre outros. A designação "cansaço social" aparece em um estudo da psiquiatra estadunidense Saundra Dalton-Smith, autora de *Sacred rest: recover your life, renew your energy, restore your sanity* ("Descanso sagrado: recupere sua vida, renove sua energia, restaure sua sanida-

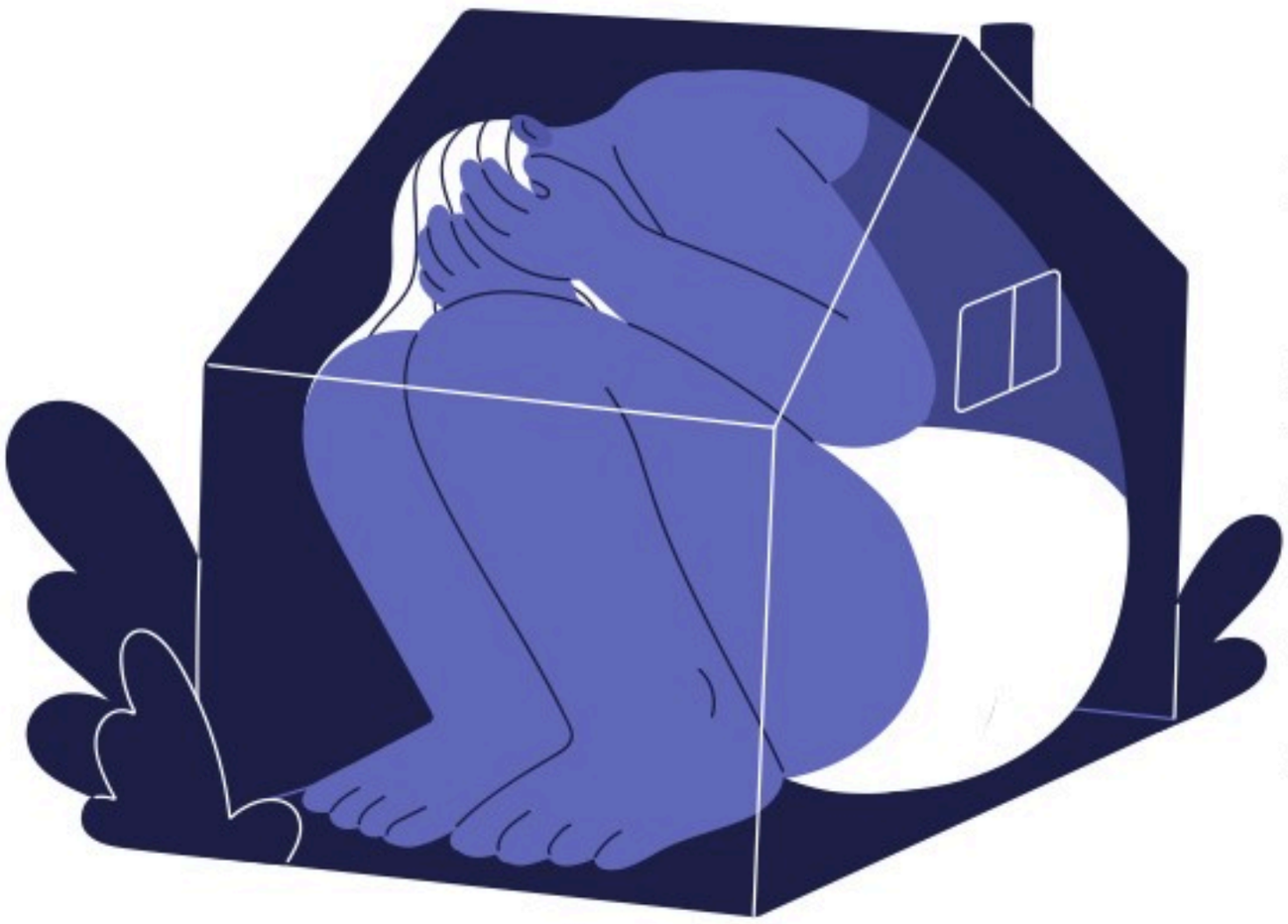


Ilustração: GoodStudio/Shutterstock Images

de"), livro que relaciona sete os tipos de cansaço na atualidade (veja mais ao lado).

Para a psiquiatra, pesquisadora e supervisora na residência de psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP/EPM), Danielle H. Admoni, as exigências sociais não podem ser maiores do que as necessidades individuais. "Se a pessoa estiver exausta depois de um dia intenso de trabalho e os colegas combinarem um *happy hour*, é perfeitamente aceitável recusar o convite", afirma. "Em primeiro lugar, precisamos aprender a nos respeitar."

Ela endossa que, num grupo social, os indivíduos devem entender que cada um tem seu próprio ritmo, assim como particularidades. Uma jovem mãe pode ter menos disponibilidade para confraternizar com a equipe após o expediente, porque precisa atender às demandas dos filhos pequenos. Da mesma forma, há pessoas que auxiliam pais idosos, dedicam-se a outros compromissos profissionais ou são as principais responsáveis por afazeres domésticos. "E há aqueles com necessidade de descanso maior, o que é absolutamente normal", ressalta Danielle.

QUAIS SÃO OS 7 TIPOS DE CANSAÇO?

1) Físico: é decorrente de atividades físicas intensas ou esforço corporal excessivo. Pode ser amenizado com alongamentos;

2) Mental: ocorre quando é registrada uma sobrecarga de informações, capaz de afetar a concentração e disparar a irritabilidade;

3) Sensorial: refere-se ao estímulo exagerado dos sentidos. O uso demasiado do celular está ligado a esse tipo de cansaço;

4) Criativo: aparece quando há pouco tempo livre para desenvolver ideias inovadoras ou resolver problemas cotidianos mais complexos.

5) Social: é resultado das interações sociais prolongadas, como reuniões diárias de trabalho, confraternizações frequentes com colegas, etc.

6) Emocional: é fruto de abuso psicológico ou pressão desmedida no ambiente profissional, em casa ou outro espaço social.

7) Espiritual: está associado à perda de fé ou propósitos de vida. A pessoa se sente inútil ou não encontra sentido na própria existência.

NECESSIDADE DE POLEMIZAR

Pesquisadores que estudam as consequências do cansaço social para a saúde mental reforçam que esse fenômeno está sendo agravado pela ânsia que as pessoas vêm demonstrando em assumir posições e polemizar. É como se elas quisessem ser mais relevantes em seus círculos sociais e admiradas por emitir opiniões fundamentadas, o que acaba tornando os encontros sociais mais estressantes do que deveriam.

"De fato, vivemos numa sociedade polarizada, em que nos sentimos impelidos a defender pontos de vista o tempo todo, seja em relação à política, religião ou outros temas", exemplifica a psiquiatra. "Assuntos polêmicos acabam provocando muito desgaste, ao mesmo tempo em que as pessoas se esquecem de que tratar de questões superficiais em encontros sociais deveria ser mais natural."

ENCONTRE SEU ESCAPE

Para driblar as consequências do cansaço social, é importante encontrar refúgios na rotina diária para relaxar. Porém, o que é bom para um amigo nem sempre é indicado para você – o ideal é identificar qual a atividade de lazer que corresponde às suas preferências e habilidades. "Há pessoas que gostam de meditar ou ler. Outras se sentem felizes cozinhando ou praticando outros hobbies. É uma escolha individual", destaca Danielle.

Psiquiatras recomendam, no entanto, que o tempo livre não seja inteiramente dedicado ao celular ou computador. Passar horas jogando ou visitando redes sociais tende a comprometer a qualidade do descanso, uma vez que pode disparar a ansiedade, atrapalhar a concentração, gerar fadiga visual e prejudicar as conexões familiares.

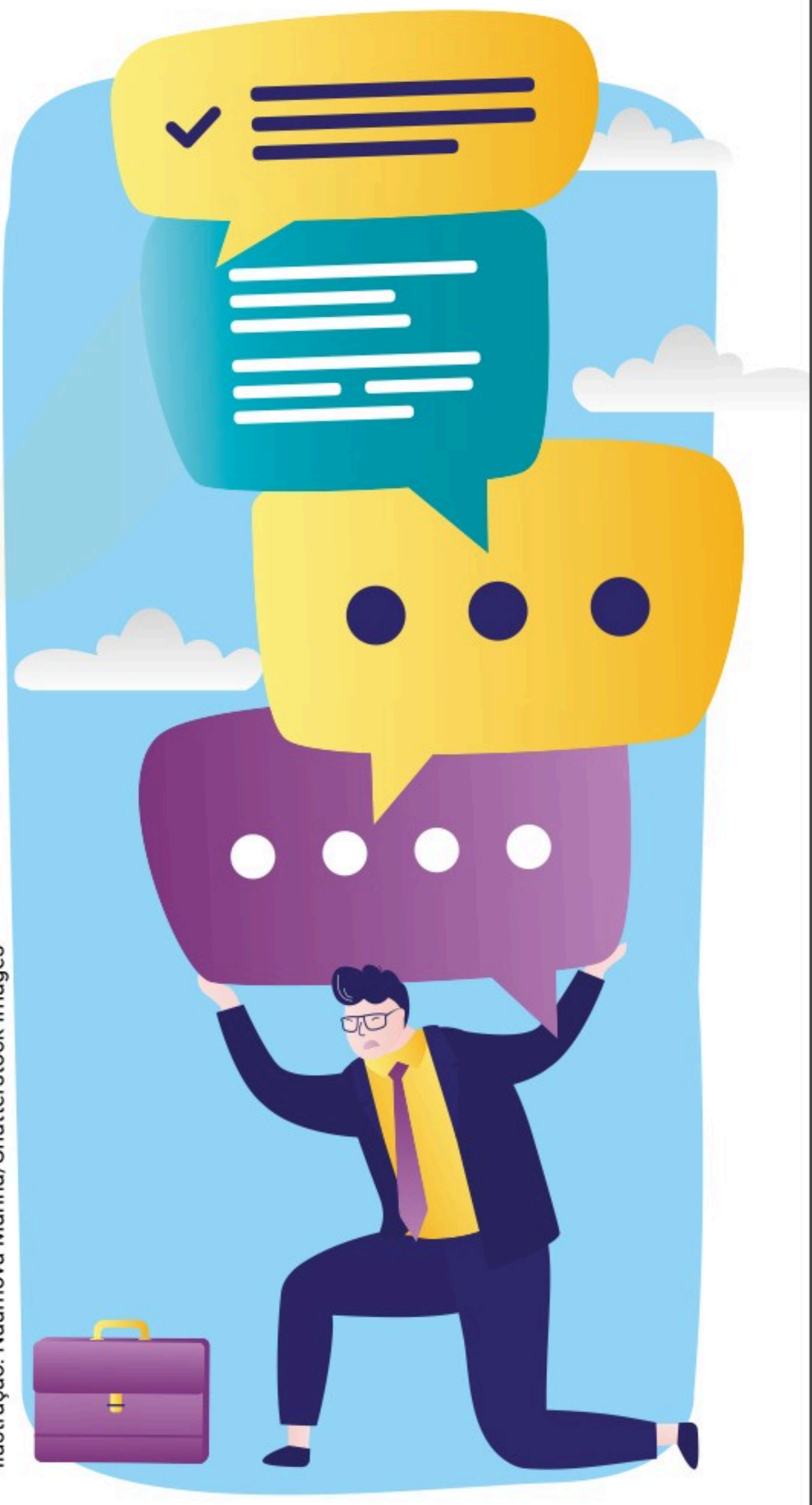


Ilustração: Naumova Marina/Shutterstock Images

“EU DURMO, **MAS CONTINUO EXAUSTO**”

O excesso de estímulos ao qual somos expostos todos os dias está prejudicando o descanso

Texto: Ana Kubata



Ilustração: bsd studio/Shutterstock Images

A solução para o cansaço pode parecer simples, afinal, é só parar e descansar, né? Na verdade, não. No mundo em que vivemos hoje, em que somos bombardeados de estímulos visuais, auditivos, excesso de informação e novidade, interromper esse ritmo não é nada fácil. E é por isso que, muitas vezes, continuamos a nos sentir exaustos, mesmo após horas de sono e acaba que, acordamos ainda mais esgotados do que quando fomos dormir, e com a sensação de que a mente não desligou por um minuto sequer. Mas por que isso acontece?



O DESCANSO INEFICAZ

Não é impressão, muitas pessoas realmente não conseguem desligar a mente nem durante o sono por estarem sempre sobrecarregados com preocupações, responsabilidades e a pressão constante para manter alta performance, como explica a psicóloga Cristiane Pertusi. “Não conseguimos desligar a mente durante o descanso muitas vezes devido ao excesso de estímulos e preocupações do dia a dia. Nosso cérebro continua processando pensamentos e emoções, tentando resolver problemas ou planejar futuras ações, o que impede um verdadeiro relaxamento.”

POR QUE ISSO ACONTECE?

Ainda segundo a especialista em saúde mental, a razão para essa exaustão mesmo após o descanso pode ser vários fatores, incluindo descanso insuficiente ou de baixa qualidade, estresse crônico, e problemas de saúde como distúrbios do sono. “Se o corpo e a mente não conseguem realmente se recuperar durante o período de descanso, a fadiga persiste”, pontua Cristiane.

A terapeuta integrativa Daniella Santos também chama atenção para o problema da falta de descanso mental profundo, que colabora com o desgaste intermitente. “Quando o período de descanso não envolve um relaxamento genuíno, mas sim atividades que continuam a estimular a mente, o corpo não consegue se recuperar adequadamente”, explica.

Ilustração: BUNDITINAY/Shutterstock Images

O EFEITO DAS TELAS

Além disso, o uso de eletrônicos é visto como um grande vilão nessa história toda, pois a exposição às telas e o fato de estar sempre on-line podem interferir significativamente na qualidade do descanso. "A luz azul emitida pelos dispositivos pode afetar os ritmos circadianos, dificultando o sono. Recomenda-se limitar o uso de dispositivos antes de dormir e criar um ambiente propício ao descanso, como um quarto escuro e silencioso", orienta a psicóloga Cristiane Pertusi.

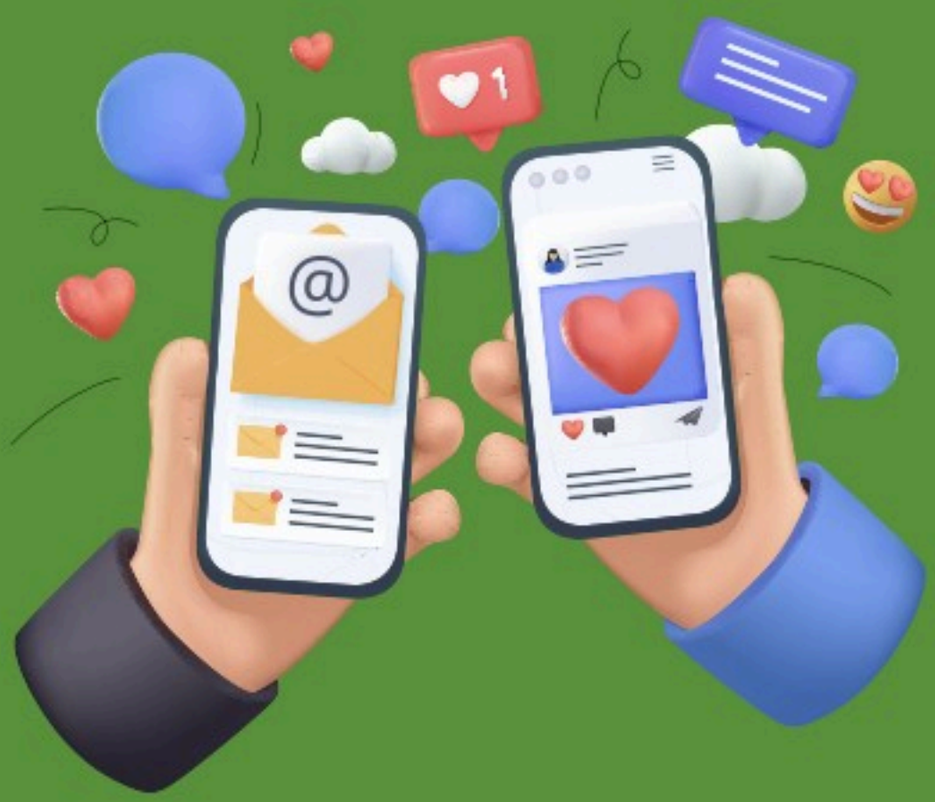


Ilustração: Red Vector/Shutterstock Images

É PRECISO CUIDAR

Apesar de ser comum hoje em dia, essas circunstâncias não devem, de forma alguma, ser consideradas normais - e precisam ser investigadas por profissionais da saúde mental. Cristiane Pertusi alerta para o perigo de que essa exaustão constante pode estar associada a transtornos psicológicos, como depressão e burnout. "Ambos os transtornos impactam a energia física e mental, e um dos sintomas comuns é a sensação de fadiga constante, mesmo com descanso adequado", destaca.

Sendo assim, Daniella Santos, especialista em terapias integrativas, recomenda práticas como a meditação, a respiração consciente, e as próprias terapias integrativas, como a auriculoterapia e a reflexoterapia, que podem ser extremamente benéficas para melhorar a qualidade do descanso. "Elas ajudam a acalmar a mente, reduzir o estresse e promover um estado de relaxamento profundo, essencial para um descanso reparador. Além disso, conectar-se com a natureza, ou utilizar recursos que estimulem os cinco sentidos, como música, mindfulness, ou assistir a um bom filme, também pode contribuir significativamente", recomenda a profissional.



Ilustração: mentalmind/Shutterstock Images

@cantinhodoprofessor

EXISTE VIDA **ALÉM DO FEED?**

Nosso século é permeado por contradições. As redes sociais serem fonte de desconexão e exaustão é uma delas



Ilustração: woocat/Shutterstock Images

Texto: Ana Carvalho

Uma pergunta sincera: por que você usa a internet? Obviamente, a rede mundial de computadores é essencial para o nosso dia a dia em atividades básicas, como o uso do sistema bancário e de saúde. Você mesmo(a) só está lendo esta matéria porque teve acesso a uma banca digital, reforçando a importância da rede para difundir informação. E definitivamente não está só, já que o relatório *Digital 2024: 5 bil-*

lion social media users, publicado este ano em parceria entre a We Are Social e Meltwater, concluiu que o Brasil é o segundo país em que os usuários passam mais tempo on-line, numa média de 9h13. Teoricamente, estamos muito conectados e isso nos dá acesso a um mundo de possibilidades e representa algo ótimo, certo?

NEM SEMPRE

Também este ano, o instituto Truth Quest analisou a população de 21 países com um objetivo: identificar como eles se saem ao identificar notícias falsas. O Brasil ficou com a pior colocação, de 54%, enquanto a média nos outros países analisados foi de 60%. A pesquisa foi publicada com o apoio da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) e compilada pela consultoria Snaq. E esse está longe de ser o único problema, já que, quanto maior a ansiedade, maior a chance de se passar mais tempo on-line, segundo o estudo "Panorama da Saúde Mental", do Instituto Cactus e da AtlasIntel.

Entre esses ansiosos, adolescentes e crianças estão mais suscetíveis, devido ao estágio de formação emocional e cerebral que estão vivendo. "A pessoa que usa as redes sociais excessivamente pode começar a apresentar vários problemas, entre eles fadiga mental, com a sensação constante de exaustão cognitiva, ansiedade e irritabilidade, que é a dificuldade em relaxar ou desconectar, além de distúrbios do sono, como dificuldade em adormecer ou de continuar dormindo, já que tanto o conteúdo, quanto as luzes dos aparelhos eletrônicos ,hiperestimula o cérebro. Para além disso, ainda há sintomas como apatia e desmotivação, já que pode ocorrer a perda de interesse por atividades off-line, e até mesmo sintomas físicos, como dores de cabeça e fadiga ocular devido ao uso prolongado de telas", explica Leninha Wagner, doutora em psicologia.

É o chamado burnout digital, muitas vezes a porta de entrada para um estresse crônico originado pela comparação com outras pessoas que pode, inclusive, ser agravador de transtornos como depressão e ansiedade.



Ilustração: Natalia Varlamova/Shutterstock Images



FEED SEM FIM

Você deveria ter ido à academia ou mesmo apenas ter descansado a cabeça, mas quando percebeu, já tinha passado horas rolando o feed interminável de alguma rede social. Um comportamento confortável, claro, considerando que os algoritmos dessas grandes empresas são cuidadosamente pensados para atrair a atenção dos usuários, seja consumindo vidas perfeitas que você nunca terá, ou até toda hora sendo bombardeado de conteúdos polarizadores e revoltantes para que você se irrite e faça o famoso textão... Sim, caro leitor, isso tudo é de propósito, e provavelmente não está te fazendo bem. "Ao consumir muitos conteúdos negativos ou polarizadores, eles potencialmente aumentam o cansaço mental e emocional por conta da carga de estresse que acaba sendo gerada. Já os tais conteúdos de vida perfeita podem acabar agravando a baixa autoestima por conta da comparação. Tudo isso leva à exaustão", alerta Leninha.

MEDO DE ESTAR PERDENDO

Agora, talvez, você esteja se perguntando 'Ok, mas se faz tão mal, por que continuamos?'. E as respostas para isso são variadas, entre elas, o que ficou conhecido na sigla em inglês como *FOMO*, que no bom português significa 'Medo de estar perdendo'. Leninha adiciona que, num mundo cada vez mais

Ilustração: Macrovector/Shutterstock Images

acelerado, acabamos nos acostumando à sobrecarga de informações, o que nos gera uma necessidade – ainda que por vezes inconsciente – de estar sempre antenado, atualizado e interagindo. Outros fatores a se considerar são justamente os aspectos sociais e culturais do nosso país. Em outra matéria nesta mesma revista, citamos que o brasileiro trabalha mais que a média mundial. Já uma pesquisa realizada pelo instituto Preply afirmou que 60% dos brasileiros culpam as redes sociais como seu principal obstáculo para a leitura. Nesse mesmo levantamento, 30% dos entrevistados admitiram nunca ter sequer comprado um livro. Para um povo que trabalha muito, mas tem pouco acesso à cultura, as redes sociais se tornam refúgio, sendo fonte de lazer, informação e conexão uns com os outros, mesmo que de forma tóxica e que agrava o esgotamento mental. "A pandemia também exacerbou esse problema, já que o isolamento forçou uma dependência ainda maior da tecnologia e das redes para contato social, trabalho e lazer, com muitos se voltando para elas como a principal forma de interação e entretenimento", comenta a especialista.

SERÁ QUE TEM JEITO?

Como diz o velho ditado, só não há solução para a morte. Se você sente que está sofrendo com o uso abusivo de redes sociais, Leninha deixa alguns conselhos para lidar com esse problema.

Para crianças e adolescentes:

- Limitar o tempo de uso: estabelecer horários para o uso de dispositivos de acordo com a idade. Quanto mais jovem, menor deve ser o tempo gasto online.
- Monitorar o conteúdo consumido e conversar sobre os seus impactos.
- Estimular atividades offline: incentivar hobbies, esportes e interações sociais presenciais.
- Educar sobre segurança digital: ensinar sobre cyberbullying, privacidade e fake news.

Para adultos:

- Desligar dispositivos uma hora antes de dormir.
- Estabelecer limites de uso diário.
- Praticar detox digital: ter dias ou horários sem dispositivos.
- Focar em conteúdos positivos e produtivos ao invés de polarizadores ou estressantes.
- Observar se os sintomas de ansiedade, depressão ou estresse se tornaram persistentes e prejudicam as atividades diárias e nas relações pessoais e profissionais.
- Buscar ajuda profissional, principalmente caso haja muita dificuldade em se esforçar para reduzir ou não haja melhora nos distúrbios de sono.