

# alivie o CANSAÇO extremo

Medicinas alternativas como a acupuntura e a terapia floral são ótimas aliadas para revigorar o corpo e deixá-lo mais resistente ao longo do dia, evitando assim o estresse e o esgotamento do organismo Por Murilo Toretta

**P**arece até que o cansaço não tem fim nos dias atuais. Excesso de trabalho, as contas no fim do mês, os problemas familiares e tantas outras questões no decorrer do dia se acumulam e esgotam o corpo, formando assim um ciclo de cansaço na rotina.

É um dos nomes dados a esse esgotamento, especialmente no sentido profissional, é síndrome de Burnout. O termo é dado para um distúrbio emocional que tem como principal característica o estresse e tensão crônicos ocasionados por um ambiente de trabalho desfavorável.

## Condições desgastantes

De acordo com a psicóloga e coach Fabíola Luciano (SP), para pacientes portadores deste diagnóstico o estado de exaustão não está relacionado a um acontecimento específico, na Síndrome de Burnout a apatia e estresse são experimentados diariamente, ainda que

não seja acrescentado, nem tirado nenhum componente de sua rotina.

A psicóloga explica que o problema foi relatado pela primeira vez por um médico americano, que a descreveu como “incêndio interno”, situação em que a pessoa passa a experimentar sentimentos muito ruins e negativos relacionados ao trabalho e que se estendem para a vida pessoal como um todo gerando inúmeras consequências.

Ela ainda diz que qualquer pessoa pode vir a desenvolver a síndrome, desde que esteja exposta a fatores de risco para desenvolvimento da doença. “O que consideramos fatores de risco para Burnout são profissões que exijam contato interpessoal direto, intenso e ininterrupto, por isso profissionais da área da saúde, educação, RH, policiais e áreas correlatas correm mais risco devido a suas atividades laborais”, afirma. Dentre as principais causas, pode-se citar ►

**BURNOUT** vem da expressão em inglês **BURN OUT**, que pode ser traduzida como **QUEIMAR POR COMPLETO**, referindo-se ao **CÉREBRO DESGASTADO**

**DICA NATURAL:**  
o óleo essencial  
de rosa ajuda  
a diminuir a  
ansiedade e reduz  
a exaustão



“Muitas pessoas portadoras da Síndrome de Burnout não recebem diagnóstico porque confundem os sintomas com depressão, ou ansiedade, o que resulta em um tratamento inadequado e, por vezes, ineficaz”  
Fabiola Luciano, psicóloga e coach

as condições de trabalho desgastantes fisicamente e emocionalmente, e por isso, pacientes que tenham necessidade de dar suporte ou ter contato constante com outras pessoas tendem a desenvolver com maior frequência o quadro.

### Evite o cansaço

Fabiola conta que o que leva ao desenvolvimento da síndrome é o excesso de trabalho e a forma de lidar com ele. E para reverter este cenário, o processo passa inevitavelmente por rever a rotina e mudar os hábitos.

“Quanto tempo você tem dedicado para sua vida pessoal? O que você gosta de fazer nas horas vagas? E você tem feito? Tem sentido prazer nestas atividades ou as faz somente por obrigação, com a cabeça em outro lugar? Tudo isso é importante para lhe ajudar a estruturar uma rotina favorável”, adverte.

A psicóloga e coach sugere ainda que o ideal é deixar o trabalho de vez no momento em que for embora, e descobrir coisas que você goste e queira fazer, encontrando mais tempo para a família, amigos ou pessoas com quem gosta de estar.

## COMO SABER SE TENHO A SÍNDROME?

Para identificar o problema, Fabiola ressalta que é preciso estar atento aos sintomas, com que frequência e intensidade eles surgem. Dentre eles, pode-se citar:

- Sensação de esgotamento físico ou emocional
- Desmotivação intensa em relação às atividades do trabalho e ao próprio fato de trabalhar
- Vontade de faltar ou evitar atividades relacionadas ao trabalho
- Lapsos de memória
- Irritação e agressividade
- Mudanças bruscas de humor
- Dificuldade para dormir
- Ansiedade
- Depressão
- Pessimismo
- Sensação de falta de sentido
- Sensação de sobrecarga (trabalha demais e nunca consegue acabar)
- Não conseguir se desligar
- Sintomas físicos como dor de cabeça, taquicardia, sudoreses, falta de ar

**Após isso, pergunte a si mesmo:** há quanto tempo tenho me sentido assim? Quantos dias por semana tenho apresentado estes sintomas? Me sentir assim tem me limitado no trabalho ou nas atividades do dia a dia?

**\* SE VOCÊ APRESENTAR CINCO OU MAIS DESTES SINTOMAS, NÃO DEIXE DE PROCURAR ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL.**



“Se não tomarmos cuidado, acabamos nos atolando com as obrigações do trabalho, esquecendo que existe uma vida fora dele, o que você precisa fazer para evitar a Síndrome de Burnout é vivê-la e ser feliz, isso fará diminuir o espaço que os problemas do trabalho ocupam na sua vida e sua mente hoje”, sugere ela.

## Mais do que **uma condição**

Por outro lado, a medicina chinesa sugere que, na existência de um cansaço, há diversos fatores que precisam ser considerados como causas e consequências decorrentes dele. Para a acupunturista e diretora do Centro de Pesquisa e Estudo da Medicina Chinesa (Center AO - SP), Márcia Lika Yamamura, muitos fatores devem ser levados em conta.

“É preciso considerar uma alimentação adequada, uma boa noite de sono, um bom ciclo de higiene e a questão do estresse do trabalho. E o cansaço não pode ser reduzido apenas a um sintoma não relacionado a esses atos. Ele pode ser um sintoma que abre várias doenças”, alerta ela. A acupunturista defende que o cansaço é algo que o próprio paciente detecta, sendo um sintoma subjetivo, em que a pessoa não se sente disposta e isso pode ocorrer ao longo do dia, especialmente quando se acorda ou no final da tarde.

## A força **dos florais**

A psicoterapeuta e fundadora do Instituto Full Terapia, Fúlvia Maria, explica que o cansaço pode ser tratado com outros tipos de medicina, como a Terapia Floral. Trata-se de um método vibracional, que altera o campo emocional e psíquico, relaxando a mente e consequentemente o corpo.

“Com florais específicos para diminuição do cansaço físico e emocional, consegue-se estabelecer sonos reparado-

res e efetivamente recuperar o equilíbrio emocional e a energia corporal. Acalma-se, assim, a irritação e acidez psíquica, basificando os fluidos corporais, e com isso, estabelecendo o equilíbrio dos ácidos estomacais e das articulações, acrescentando calma e tranquilidade”, afirma.

Ela ressalta ainda que existem sistemas florais que carregam a energia vibracional de onde é produzida, e é por isso que algumas pessoas não se adaptam ao Floral de Bach, pois é um

floral com energia muito sutil. O ideal, segundo Fúlvia, é usar florais com vibrações próximas a do indivíduo.

“A terapia floral age no sistema vibracional, altera padrões emocionais, físicos e corporais. É indicada para doenças psicossomáticas, como depressão, insônia, traumas emocionais, emagrecimento, vícios como álcool, medicamentos e drogas ilícitas, fibromialgia, gastrites, alergias, desequilíbrios hormonais, entre outras relacionadas ao estresse”, conclui. ▶



## Acupuntura para os **cansados**

A medicina chinesa considera o cansaço como um comprometimento de alguns dos canais de energia ou meridianos. Por exemplo, o canal do sono não reparar o da dor pode ser uma consequência do cansaço constante. O esgotamento também pode ser um sintoma de sonolência diurna, que compromete outros canais de energia.

Por isso, Márcia diz que a acupuntura trata o problema, identificando e diagnosticando adequadamente qual canal de acupuntura meridiana é acometido, e inserindo os pontos corretos durante a aplicação das agulhas. “Como o tratamento é sempre global e sistêmico, nós temos que adequar a dieta, o estilo de vida, a prática de exercícios e também fazer o uso de massagem revigorante, que fortalece a energia do indivíduo”, revela. Ela acrescenta ainda que a causa do cansaço físico e mental é sempre emocional e psicológica, e o estresse consome o indivíduo mentalmente e fisicamente. “O cansaço advém da não-resolução de problemas, então é de extrema importância que a gente desligue à noite e possa recuperar o sono, pois a parte emocional fica ligada”, conta.

## FLORAIS PARA CADA CANSAÇO

Conheça três tipos de sistemas de terapia floral e as suas particularidades. Cada um atua de uma maneira no tratamento dos sintomas da exaustão.

\* **GOTAS LICOROSAS F-CORE:** considerada uma das novidades na terapia floral, são carreados pelo elemento fogo (licor de cereja selvagem) e não pela água, como na terapia floral clássica. O sistema F-Core é indicado para o tratamento de insônia: a partir do sono reparador, se acalma a mente e, conseqüentemente, as emoções e o corpo. Também é indicado para o tratamento de tristeza e depressão, reestabelecendo o equilíbrio emocional.

\* **FLORAL DA AMAZÔNIA:** a fórmula de urgência e o floral coeirama, castanheira e mimo, ambas vindas da floresta, são responsáveis por tirar a acidez do corpo e nutri-lo por completo em casos de exaustão.

\* **FLORAL DE BACH:** os mais indicados para o cansaço são o *Rescue* e *Hornbeam*, para acalmar a mente e coração, liberando a ansiedade.

## Primeiro sinal

A exaustão pode ser um alerta de que uma doença está instalada no organismo. Fique atento e veja o que pode ser:

### \* ANEMIA

Baixa na produção de hemoglobina, proteína que transporta o oxigênio pelo sangue, gera fraqueza e indisposição.

### \* APNEIA

Um dos principais distúrbios do sono, reduz a oferta de oxigênio para o organismo ao restringir a passagem de ar pelas vias aéreas. Pode causar sonolência.

### \* HIPOTIREOIDISMO

Os hormônios da tireoide ditam o ritmo de trabalho das células de todo o corpo. Quando cai ou cessa a produção, o indivíduo padece de fadiga, desânimo e apatia.

### \* DEPRESSÃO

Mais do que cansaço, pessoas com diagnóstico de depressão relatam prostração. Em resumo, não sentem ânimo para as atividades habituais.

### \* FADIGA CRÔNICA

De origem desconhecida e difícil diagnóstico, a síndrome traz repercussões físicas e cognitivas e pode levar o paciente ao cansaço extremo.



# ALTERNATIVAS NÃO FALTAM

É possível também escolher outros tipos de terapias para lidar com outros tipos de esgotamento físico e mental. Confira alguns deles a seguir:

## dance



### DANÇA CIRCULAR E BIODANÇA

O movimento corporal é um grande aliado para equilíbrio emocional, pela liberação de hormônios antiestresse.



## sinta

### AROMATERAPIA

O uso da lavanda no quarto antes de dormir e no ambiente de trabalho ajuda a tirar o cansaço físico e emocional.

**A EXAUSTÃO PROFUNDA** é uma condição **PATOLÓGICA** severa que não pode ser ignorada, podendo gerar consequências danosas ao indivíduo, como mudança de emprego e separação conjugal, levando-o à depressão e até mesmo ao suicídio. É fundamental que o profissional tire um tempo para se cuidar, investindo em **TERAPIA CONSTANTE E ATIVIDADE FÍSICA REGULAR**



## relaxe

### SHIATSU E WATSU

Trabalham a mente e o corpo de forma a buscar o equilíbrio do organismo, dando energia de volta à rotina.

## mexa-se



### PILATES, IOGA, CAMINHADA E CICLISMO:

As atividades diárias também podem ser usadas para movimentar o corpo da maneira ideal, ajudando a diminuir o cortisol (hormônio do estresse e cansaço). ●