

A Síndrome de Burnout e o coração feminino

**Ieda Jatene*

Salete Nacif

Suzana Avezum

Infelizmente há uma prevalência feminina em dois cenários aparentemente distintos, mas que convergem: mulheres são as maiores vítimas atuais das doenças cardiovasculares (DCVs), com aumento de casos e mortalidade após a menopausa, e também as mais atingidas pela Síndrome de Burnout, resposta física e psíquica ao estresse do trabalho e ao excesso de atividades diárias.

Entre as condições que levam as mulheres às DCVs estão as comuns a todos – obesidade, tabagismo, diabetes, colesterol elevado, hipertensão, depressão etc. – além de particularidades do gênero, uma vez que, quanto maior o número desses fatores combinados, maior a propensão de o sexo feminino sofrer com problemas do coração e acidente vascular cerebral (AVC).

A depressão, por exemplo, aumenta em 3,1 a chance de danos ao sistema cardiovascular em relação aos homens e é um dos sintomas da Síndrome de Burnout. Mas, vale destacar, trata-se de uma doença crônica enquanto Burnout é uma condição relacionada diretamente ao trabalho e caracterizada por três elementos centrais: exaustão emocional (sensação de desgaste); despersonalização (insensibilidade ou afastamento excessivo do público que deveria receber serviços ou cuidados) e menos satisfação profissional.

Sabemos que nas famílias, apesar de termos carreira ativa, na maioria das vezes, recaem sobre nós as responsabilidades domésticas, incluindo organização da casa e os cuidados com filhos e idosos. Estes fatores explicariam porque Burnout é predominante no sexo feminino. Pesquisa da Women in the Workplace, de 2021, concluiu que 42% das entrevistadas tinham sintomas pertinentes à síndrome.

A SOCESP – Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo publicou um suplemento completo sobre o tema** em sua revista científica. A publicação traz artigos sobre a epidemiologia das DCVs em mulheres; riscos tradicionais e específicos; conceitos sobre a doença aterosclerótica no sexo feminino; particularidades da investigação desta classe de patologias

na mulher e estratégias na prevenção em artigo sobre qualidade de vida, Burnout e espiritualidade.

Profissionais de saúde

Colaboradores da saúde são majoritariamente afetados por Burnout. A rotina de dificuldades estruturais e organizacionais, carga horária exaustiva, relação próxima com pacientes fragilizados e a falta de preparo emocional para o desempenho das funções laborais em condições assim são algumas razões para este adoecimento. Pesquisas citadas no suplemento da Revista da SOCESP apontam crescimento progressivo da síndrome, alcançando globalmente cerca de 50% dos médicos de forma leve, 1/3 com esgotamento moderado e 1/10 gravemente. No Brasil estima-se que 23% desses trabalhadores apresentem a forma grave.

Nosso país ocupa o segundo lugar no ranking da síndrome, com 30% de incidência na população economicamente ativa, ficando atrás somente do Japão, que registra o percentual de 70%. Perante os diagnosticados, 92% se sentem incapacitados para trabalhar e, destes, 90% praticam o presenteísmo no local de trabalho, uma ausência, quando há desconexão do corpo e da mente.

Uma coisa leva à outra

Especialistas da SOCESP se debruçaram sobre diversos estudos, nacionais e internacionais, analisando a estreita relação entre Burnout e as doenças cardiovasculares. E não é difícil identificar a correlação: no ranking das causas do infarto estão transtornos de ansiedade e depressão, que podem ser desencadeados por situações de estresse social e profissional como acontece na Síndrome de Burnout.

Um levantamento comandado pela Faculdade de Medicina da Universidade de Wake Forest (EUA) evidencia que aqueles com altos níveis de Burnout têm 20% mais predisposição a desenvolver fibrilação atrial, que, quando não tratada, tende a acarretar AVC isquêmico. Da mesma forma, o abalo emocional provocado pela síndrome predispõe ao aumento do colesterol ruim, dos níveis de glicose, de triglicérides, da proteína C reativa e da pressão arterial.

E a lista vai além: Burnout promove hiperatividade do sistema nervoso simpático, inflamação sistêmica e anormalidades plaquetárias. A condição ainda prejudica as funções imunológicas, motiva alterações na coagulação e distúrbios do sono: tudo o que prejudica a saúde cardiovascular. Em alguns casos, a ansiedade causada pela Síndrome de Burnout leva à compulsão alimentar, um gatilho para o sobrepeso e a obesidade.

Com o objetivo de alertar a sociedade sobre esse “efeito dominó” que a Síndrome de Burnout provoca, a SOCESP reuniu algumas intervenções benéficas, que não requerem receita controlada ou remédios tarja-preta: atividade física contribui para afastar emoções negativas e, portanto, é uma boa pedida. O canabidiol (CBD) também se mostrou eficaz no controle de Burnout junto aos profissionais de saúde em um estudo do Hospital Universitário da Faculdade de Medicina, de Ribeirão Preto (SP). A prática de yoga supervisionada durante 12 semanas foi bem avaliada na redução do estresse da equipe de enfermagem de um hospital em Delhi, na Índia. Além disso, o contato com a espiritualidade é um recurso para reagir ou evitar que este tipo de mal se instale. A espiritualidade é definida como o conjunto de valores morais, mentais e emocionais que norteiam pensamentos, comportamentos e atitudes. Nunca é demais lembrar que o perdão, a gratidão e a solidariedade são exemplos de sentimentos nobres que, literalmente, fazem bem ao coração.

**Ieda Jatene é cardiologista, especialista em Cardiopatias Congênitas e Cardiologia Pediátrica. É a presidente da SOCESP (Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo) para o biênio 2022/2023.*

Salete Aparecida da Ponte Nacif é membro da equipe de cardiologia do Hospital do Coração de São Paulo, diretora da SOCESP e integrante do SOCESP Mulher. Suzana Avezum é psicóloga e psicanalista e diretora executiva do Departamento de Psicologia da SOCESP e também integrante do SOCESP Mulher.

Referências:

** <https://socespp.org.br/revista/edicoes/revista-socespp-v33-n22-2023-33-22/suplemento/>

<https://socespp.org.br/revista/leitor/revista-socespp-v33-n22-2023-33-22/qualidade-de-vida-burnout-e-espiritualidade-974/>

<https://socespp.org.br/revista/leitor/revista-socespp-v33-n22-2023-33-22/epidemiologia-das-doencas-cardiovasculares-na-mulher-969/>