

O que é o ESTRESSE?¹

É a reação natural do organismo quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de **alerta, provocando alterações físicas e emocionais.**



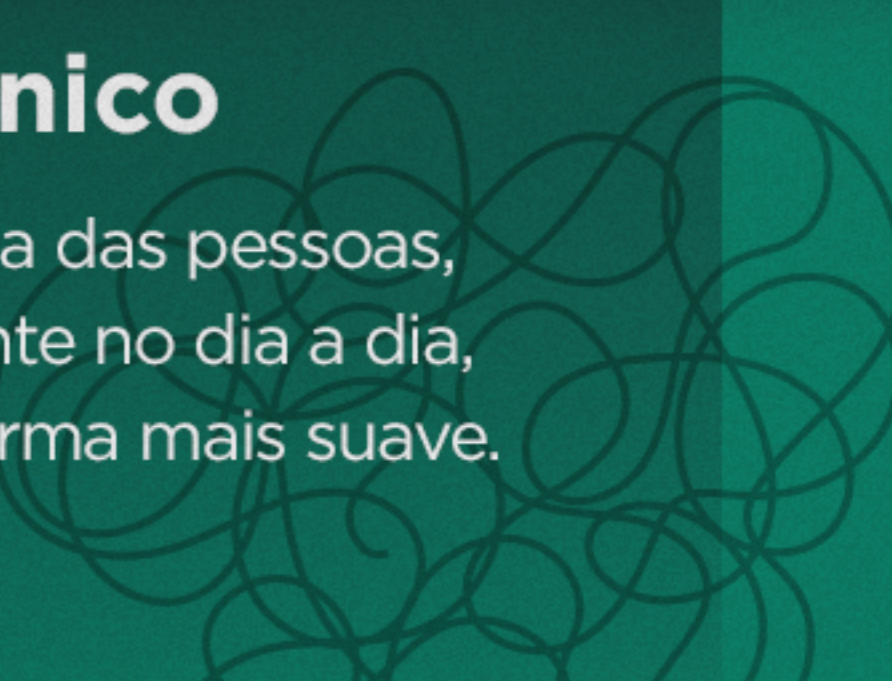
Pode ser:¹

Agudo

mais intenso e curto, causado por situações traumáticas, mas passageiras, como a depressão pela morte de um parente.

Crônico

afeta a maioria das pessoas, sendo constante no dia a dia, mas de uma forma mais suave.



Problema global

ESTRESSE ATINGE 90% DA POPULAÇÃO DO PLANETA.

Fonte: Organização Mundial de Saúde (OMS)²

Pesquisa de 2019 do International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR) apontava que 72% dos brasileiros tinham alguma seqüela de estresse, inclusive relacionada ao trabalho e estresse ocupacional.³ O dado coloca o Brasil como o segundo país com maior número de trabalhadores afetados.⁴

Burnout⁵

Desde janeiro de 2021, a Síndrome de Burnout passou a ser reconhecida como um fenômeno relacionado ao trabalho pela OMS. De acordo com a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11), a síndrome é definida como **“resultante de um estresse crônico associado ao local de trabalho que não foi adequadamente administrado”**.



30% DOS PROFISSIONAIS BRASILEIROS SOFREM DE BURNOUT.

Fonte: ISMA-BR⁶

Estresse e os profissionais de farmácia

O artigo “Fatores de risco para estresse e transtornos mentais em farmacêuticos e auxiliares de farmácia”⁷, publicado pela Revista USP, trazia que os fatores de riscos para estresse e transtorno mental mais comuns em farmacêuticos e auxiliares de farmácia são:

- extensa jornada de trabalho
- número insuficiente de profissionais
- diversas interrupções durante turno de trabalho
- dificuldade de comunicação com outros profissionais da área de saúde
- sentimento de estar exercendo uma função de importância secundária para o tratamento do paciente.

Farmacêuticos e a Síndrome de Burnout

Pesquisas da Fundação Oswaldo Cruz sobre a incidência da doença no coletivo de farmacêuticos, demonstrou que 61% apresentaram sintomas de Burnout. **Percentual maior do que cirurgiões, oncologistas e profissionais da área de emergências.**⁸

A cobrança pessoal, o trabalho sob pressão, junto de fatores externos, levam a um esgotamento profissional que pode causar:

Cansaço físico e mental • Alterações no apetite • Dores de cabeça • Insônia • Sentimentos de fracasso e insegurança • Negatividade • Incompetência • Sentimento de derrota • Desesperança • Alterações no humor • Isolamento • Hipertensão • Alteração nos batimentos cardíacos • Dores musculares.



Combata o estresse no trabalho⁹

Organize a sua rotina

- ✓ Tenha metas bem definidas;
- ✓ Realize primeiro tarefas de alta prioridade;
- ✓ Tenha objetivos bem esclarecidos;
- ✓ Saiba delegar responsabilidades;
- ✓ Defina prazos possíveis de serem cumpridos;
- ✓ Tenha um cronograma que você consiga cumprir;
- ✓ Deixe o trabalho mais cedo do que o costume, quando possível;
- ✓ Reserve um espaço vazio na sua agenda;
- ✓ Aprenda com seus erros;
- ✓ Além disso, inverta o pensamento negativo, se concentrando no que te dá energia e motivação.

Entenda que não se pode controlar tudo

Procure ajuda!¹⁰

Ao perceber que o estresse já está ficando crônico, procure ajuda. Acima de tudo, a pessoa não deve automedicar-se. Evite o abuso de álcool, os tranquilizantes e os analgésicos.

A ajuda de um profissional é indispensável para evitar que a qualidade e o tempo de vida fiquem seriamente comprometidos pelo comportamento estressante.



Fontes:

1. Biblioteca Virtual em Saúde, do Ministério da Saúde. Estresse. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/estresse>
2. CNN Brasil. Entenda os sinais de alerta do estresse, que atinge 90% da população mundial. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/entenda-os-sinais-de-alerta-do-estresse-que-atinge-90-da-populacao-mundial/>
3. Correio do Povo. Stress é tema de evento internacional sediado em Porto Alegre. Disponível em: <https://www.correiodopovo.com.br/not%C3%AAdcias/geral/stress-%C3%A9-tema-de-evento-internacional-sediado-em-porto-alegre-1843072>
4. Brasil de Fato. Bem Viver na TV: O que é a Síndrome de Burnout? Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2022/04/30/bem-viver-na-tv-o-que-e-a-sindrome-de-burnout>
5. Agência Brasil. Síndrome de Burnout é reconhecida como fenômeno ocupacional pela OMS. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2022-01/sindrome-de-burnout-e-reconhecida-como-fenomeno-ocupacional-pela-oms>
6. Isma Brasil. Perguntas e respostas Isma Brasil. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/?con=faq&id=pt-br&obj=site&pag=15>
7. Revistas USP. Fatores de risco para estresse e transtornos mentais em farmacêuticos e auxiliares de farmácia. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/sej/article/view/119310/116684>
8. Ibero Magistral. Síndrome de Burnout: saiba como o problema afeta o profissional da farmácia. Disponível em: <https://blog.iberomagistral.com.br/sindrome-de-burnout/>
9. Ibero Magistral. Como aliviar o estresse no ambiente de trabalho e ser mais saudável? Disponível em: <https://blog.iberomagistral.com.br/estresse-no-ambiente-de-trabalho/>
10. Drauzio Varella. Estresse | Entrevista. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/entrevistas-2/estresse-entrevista/>