
OVERDOSE DE ESTÍMULOS, SÍNDROME DE BURNOUT E A SUPERAÇÃO POR MEIO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Emerson Mildenberg¹
Mário Batista Marinho²

RESUMO

O presente artigo tem por objetivo demonstrar que o crescimento tecnológico, se por um lado é significativo e valioso, por outro torna-se danoso e prejudicial à saúde mental, acometendo também a vida profissional das pessoas. O “consumo” excessivo da tecnologia pode potencializar risco de transtornos mentais desencadeando diferentes emoções negativas, causando sofrimento psíquico e prejuízos funcionais para a vida pessoal e profissional. É fato que estamos inseridos em um momento florescente de todos os tempos, mas não podemos ignorar agravos no processamento cognitivo, ao mesmo tempo em que há a exigência que as pessoas precisam lidar com a sobrecarga de dados e informações. Buscar alternativas para a melhoria da qualidade de vida a título de atenuar riscos de doenças cardiovasculares, baixa imunidade além de transtornos emocionais, é benigno, proveitoso e brilhante.

1

Palavras chave: consumo; overdose; estímulos; tecnologia; exercícios físicos.

ABSTRACT

This article aims to demonstrate that technological growth, while on the one hand it is significant and valuable, on the other hand it becomes harmful and detrimental to mental health, also affecting people's professional lives. Excessive “consumption” of technology can increase the risk of mental disorders by triggering different negative emotions, causing psychological distress and functional impairments in personal and professional life. It is a fact that we are in a flourishing moment of all times, but we cannot ignore problems in cognitive processing, at the same time that people are required to deal with the overload of data and information. Seeking alternatives to improve quality of life in order to mitigate the risks of cardiovascular diseases, low immunity, as well as emotional disorders, is benign, useful and brilliant.

Keywords: consumption; overdose; stimuli; technology; physical exercises

¹ Coordenador do Curso de Bacharelado em Psicanálise Clínica – UniFil

² Profissional de Educação Física

OVERDOSE DE ESTÍMULOS, SÍNDROME DE BURNOUT E A SUPERAÇÃO POR MEIO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Em tempos de I.A. e tendo um universo de possibilidades virtuais, o acesso às diversos recursos e plataformas online (também conhecido como hiperconectividade), aprovisiona oportunidades, cenários, perspectivas e facilidades. Contudo e valendo-se do adágio “os dois lados da mesma moeda”, este binômio se faz presente neste palco da existência, a saber: se de um lado há os prós da tecnologia, por outro, não podemos deixar de versar sobre os impactos negativos desta realidade.

Mensagens instantâneas, dispositivos, estruturas sociais online, organizações com compartilhamento imediato, trabalho remoto e informações touch screen e até acesso a serviços digitais de saúde e bem-estar, subtrai um vasto e portentoso tempo das mentes plugadas.

Adolescentes, jovens, adultos e muitos que compõe as gerações X e Y se encontram neste catálogo hodierno. Segundo dados da NordVPN (provedor virtual), são mais de noventa horas por semana conectados as redes sociais, plataformas de entretenimento (séries e streamings de vídeo).

É uma verdadeira “overdose” de informações e dados, cores e sons num fluxo frenético no interior do cérebro, proporcionando conexões e correntes de interação e fenômenos elétricos.

Anna Lembke, psiquiatra norte-americana e chefe da clínica especializada em vícios na Universidade Stanford, USA, afirma que a dopamina, neurotransmissor do cérebro, quando liberada em excesso, seus níveis sobem em resposta a algo que ingerimos ou fizemos e o corpo sente prazer, tais quais, recompensa, euforia, etc. Sem dúvida, em virtude de a sensação ser prazerosa, as pessoas querem repetir a “dose” buscando reproduzir essas sensações.

Em performance repetidas, estes estímulos que, não podemos negar, são sedutores e fascinantes (substâncias e/ou comportamentos) contribuem para o “start” de um processo chamado vício!

Para obter sensações como das primeiras vezes, o cérebro exige doses mais robustas a título de superar emoções e impulsos mais poderosos que os anteriores. O interessante é que em sua pesquisa, Lembke observou que atrativos surgidos com a internet e com a tecnologia digital massificaram e até mesmo mediocrizaram a dinâmica dos disparos de dopamina e de

compulsão se comparadas com a dependência de jogos e apostas, sexo e outros vícios correlatos na vida dos “viciados”.

Para Lembke, podemos aprender muito com casos de dependência, ao mesmo tempo que numa sociedade que quase toda a experiência humana possui “potencial” de vício, as mídias sociais se transformam em overdoses que retroalimentam o vício. E qual o processo? A forma intensa e rápida de recompensa do cérebro, dispara dopamina de maneira desenfreada. Novidades, “riquezas”, imagens e contingências, são elementos que a dopamina responde imediatamente. Contudo, depois da primeira sensação, precisamos de mais e mais eventos para nos manter entorpecidos e dependentes.

Lembke, lembra a filosofia estoica antiga, (recomendava uma ética rigorosa de acordo com as leis da natureza, além de educar o homem para que o mesmo dominasse suas paixões e vícios da alma), quando menciona que, o paradigma difundido nas últimas décadas sobre a eliminação da dor ao ser humano (não dor física, mas psicológica/emocional) trouxe prejuízos ao homem. À fuga de desconfortos tais quais, a monotonia, o tédio, a rotina, o enfado e derivados, levou o ser humano a certas privações de experiências que desenvolvem resistências mentais as quais, por seu turno, preparam o indivíduo aos desafios e adversidades cotidianas.

Para Freud, médico neurologista e psicanalista austríaco (1856 – 1939), o ser humano tem dois campos de ação: a fuga da dor e a busca pelo prazer (uma espécie de resumo da filosofia epicurista). A fuga da dor, constituiu uma busca desenfreada por ansiolíticos e antidepressivos que “amenizam” a convivência com situações de agonia e angústia bem presentes no cotidiano das pessoas. Em suma, a dor deve ser evitada a todo custo, afirma Lembke.

No que concerne a pais que procuram por todas as vias vedar “sofrimentos” ordinários e genéricos na vida dos filhos, segundo Lembke, ainda que seja um ato nobre, na verdade vem usurpar os filhos de formatar resistência e robustez mental para que venham suportar os obstáculos do dia a dia.

No entanto, surge neste cenário uma via antagônica, a saber: não seria a vida no contemporâneo que determina os muitos “ônus” e desconfortos às pessoas?

A resposta que se tem em determinada medida, é sim, como reflexo de um mundo cada vez mais “estranho”; é como se metamorfoses pessoais, sociais e protocolares estejam cada vez

mais nítidas e perceptivas e isto culmina em esgotamento profissional e exaustão extrema (Burnout).

Nas palavras de Lembke, o cenário atual do homem inserido neste contexto, é um tanto quanto excêntrico, e, isso se dá por muitas razões antagônicas, resultando num impacto no dia a dia das pessoas, reitera.

O uso e, até mesmo um recurso adjutório para muitos indivíduos, no intuito de mitigar as exigências e adversidades do mundo contemporâneo, versa sobre uso de psicotrópicos, segundo Lembke. Para a psiquiatra e médica generalista, muitos remédios são prescritos exageradamente e isto, munifica possibilidade de vícios e efeitos colaterais e adversos, levando o paciente a enfrentar outras reações. A solução, portanto, é procurar viver de maneira equilibrada e buscar adaptar-se ao “novo mundo”.

Isto posto, há um antídoto natural e muito benéfico que tem sido procurado por milhares de pessoas a título de atenuar tantas informações e tantas horas conectados (as). Estamos falando de exercícios físicos. Há várias modalidades de treinamentos físicos e não iremos indicar nenhuma das modalidades de forma específica. Trataremos daqui para frente, sobre os benefícios dos exercícios físicos não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental.

4

EXERCÍCIOS FÍSICOS COMO AÇÃO DISRUPTIVA

Temos observado que o excesso de informações prejudica o nosso processamento cognitivo, ao mesmo tempo que temos que lidar com sobrecarga de informações, precisamos tomar decisões cada vez mais rápidas, nos tornando mais ansiosos. Segundo Hetem (1997), a ansiedade pode ser negativa, patológica quando a frequência e a intensidade das manifestações ansiosas vierem, por sua amplitude, perturbar de modo mais ou menos notável a vida do indivíduo, sua adaptação ao mundo, seu equilíbrio afetivo e intelectual, havendo, portanto, um comprometimento no funcionamento psicossocial da pessoa. O cérebro organiza a informação da sua própria maneira e, por isso, pode não ser útil algumas vezes, quando gera um excesso de informações. Essa desorganização aumenta nossos níveis de cortisol (hormônio do estresse), gerando diminuição crônica da capacidade cognitiva, a fadiga e a supressão do sistema imunológico.

O nosso organismo sempre busca restabelecer a homeostase (equilíbrio interno), ou seja, se o nível de cortisol subiu, o corpo tenta compensar o outro lado da balança, baixando os níveis de testosterona. Para compensar estes desequilíbrios hormonais, se faz necessário boas noites de sono, exposição ao sol, alimentação balanceada e exercícios físicos. Segundo a ACMS (1986) para se conseguir os benefícios de saúde propiciados pelo exercício, a pessoa precisa somente participar de uma atividade física leve a moderada. A caminhada tem demonstrado imensos benefícios para a saúde, podendo ser praticada em qualquer idade, sendo ideal para pessoas idosas. Além disso, nosso organismo é controlado por um ritmo circadiano, que regula as atividades diárias do organismo num período (aproximadamente) vinte e quatro horas, ou seja, responsável por praticamente todas as oscilações que acontecem como: temperatura corporal, pressão arterial, níveis hormonais, produção de urina e fezes, na frequência cardíaca, entre outros. O não cumprimento do ritmo natural podem ter consequências sérias para nosso organismo, ficando cada vez mais vulnerável a problemas de saúde, como infecções, câncer, obesidade, diabetes tipo II, doenças cardíacas e transtornos mentais, como a Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional, que é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros. Por isso, a importância de ter uma rotina, principalmente planejada e organizada, para nos proporcionar longevidade física e mental. Ter hora para acordar, comer, treinar, trabalhar, e ter lazer é de extrema importância, para nos manter dentro do ritmo circadiano, propiciando para seu organismo uma antecipação dos acontecimentos, liberando os hormônios nos horários certos, por exemplo: para acordar, fazer a digestão ou ir dormir. De acordo com Wykoff (1993), além da redução da depressão, confirmou que o exercício físico melhora o humor e a condição da pessoa para reagir frente a estressores psicossociais.

Elbas e Simão (1997) salientam que há menos de um século, o exercício físico não era algo que as pessoas fizessem para ficar em forma. O exercício fazia parte da rotina das pessoas: cortar lenha, fazer longas caminhadas para visitar amigos, etc. O avanço da tecnologia proporciona muito mais facilidade, para se locomover, comunicar e alimentar-se. Portanto, cada

vez sofrendo menos para obter o que é necessário para sobrevivência. Existe uma fuga automática do desconforto como o tédio e a monotonia, e o uso indiscriminado de medicamentos para combater a dor, além de privar de experiências que fortalece a mente para encarar desafios futuros de diferentes tipos de sofrimento físico e psicológico. A fuga da dor está afastando as pessoas do exercício físico, ou muitas vezes adiando, por conta da má gestão do tempo. OISSP (1992) destaca que, durante o século XX ocorreu uma redução substancial na frequência e na intensidade com que as pessoas se engajavam em atividades físicas constantes e equilibradas.

Quando entendemos que a overdose é o excesso de qualquer substância, até água, quando usadas em quantidades superiores às que o organismo é capaz de suportar, somos capazes de enxergar uma sociedade viciada na dopamina, um neurotransmissor do cérebro com características que estão ligadas à motivação ou estímulo reforçador, com atuação no sistema de recompensa do cérebro, já a sensação de prazer tem outros componentes químicos envolvidos. Ingram DK (2000), diz que a dopamina está relacionada com o desempenho motor, a motivação locomotora e a modulação emocional. Ito (1998) comenta que a tristeza é uma reação normal que pode ocorrer em muitos momentos da vida, principalmente frente a situações que envolvam perda ou decepção. Esse estado de humor não deve ser confundido com a depressão clínica, que traz consequências importantes para a vida da pessoa, interferindo em sua capacidade de trabalhar, divertir-se, relacionar-se e dormir.

Se o sedentarismo é doença, atividade física, por conseguinte, é remédio. De fato, a referência à atividade física como remédio pode ser identificada em diferentes veículos de comunicação, tanto científicos quanto destinados ao público em geral (Cooper, 1992; Oberg, 2007;). Para Kempermann (2002), o exercício físico contribui para o desenvolvimento da neogênese no hipocampo através da potencialização de longa duração e do fator neurotrófico derivado do cérebro (FDNC), do mesmo modo que os antidepressivos e a terapia eletroconvulsiva. As adaptações do músculo esquelético que está envelhecendo ao treinamento podem prevenir a sarcopenia, aumentar a força dos músculos usados para andar, levantar-se de uma cadeira ou ficar em pé, melhorando assim a capacidade de realização das atividades da vida diária e outro tipo de exercício físico que contribuirá para melhorar a saúde e o bem-estar. Lane e Lovejoy (2001) estudaram os efeitos do exercício sobre as mudanças de humor e concluíram que o exercício está associado com as melhoras de humor das pessoas que tinham

sintomas depressivos antes de iniciarem os exercícios. Portanto, podemos concluir que apenas uma atividade física leve, como ir caminhar já demonstra benefícios a saúde. Entretanto, quanto mais sistematizado forem seus exercícios, junto com uma rotina planejada e com hábitos saudáveis melhoram a qualidade de vida nos aspectos físicos e psicossociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em tempos de “alienação digital” para muitos, concluímos que há de fato muitos benefícios em se ter disciplina para que exercícios físicos sejam aliados no cotidiano das pessoas. Adotar novos hábitos não só intensifica a força física, mas, melhora o sono, beneficia a saúde cardiovascular e sobretudo, é um significativo e pertinente aliado da saúde mental. Longe de ser “lengalenga”, diversas pesquisas científicas, provam que exercícios físicos de maneira regular repercute positivamente para uma maior autoestima e qualidade dos pensamentos, além de propiciar mudanças biológicas no corpo por meio de neurotransmissores os quais abarcam a serotonina, noradrenalina e dopamina os quais estão diretamente associados ao ideal funcionamento do sistema nervoso central. Ansiedade, depressão, transtorno bipolar dentre outros sintomas que afetam negativamente o bem estar das pessoas, podem ser prevenidos e ser administrados por meio de exercícios físicos. Pesquisas recentes com indicativos científicos que em casos de depressão rarefeita, a prática de atividade física por trinta minutos mais ou menos, de dois a três dias por semana, demonstraram grande eficácia tanto quanto as terapias e até alguns ansiolíticos.

Nosso organismo possui necessidades de curto, médio e longo prazo e para que viver com mais saúde, ter uma rotina disciplinada, é crucial para o bem estar. Na “correria” do dia a dia e com o excesso de informações e dados digitais, além da competitividade do mercado de trabalho, manter a saúde do corpo e da mente tem sido um grande desafio para as pessoas principalmente nos grades centros urbanos.

Destarte, descobrir maneiras de delinear melhor do cotidiano, se faz necessário para o autocuidado por meio da prática de exercícios físicos e hábitos saudáveis, com o intuito de revigorar a imunidade e garantir o bem estar emocional e psicológico.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE. **Guidelines for exercise test and prescription**. Philadelphia: Lea Febiger, 1986.

COOPER, D. L. Movement is medicine. **The Journal of the Oklahoma State Medical Association**, Oklahoma City, v. 85, n. 6, p. 291-3, 1992.

ELBAS, M.; SIMÃO; R. **Embuscadocorpo**: exercícios, alimentação e lesões. Rio de Janeiro: Shape, 1997.

HETEM, L. A. B. Diagnóstico diferencial dos transtornos de ansiedade. *In*: HETEM, L. A., GRAEFF, F. G. **Ansiedade e transtornos de ansiedade**. Rio de Janeiro: ECN, 1997. p. 228-247.

Ingram DK. Age-related decline in physical activity: generalization to nonhumans. **Med Sci Sports Exerc.** v.;32(9):1623-9, 2000.

ITO, L. **Terapia cognitivo comportamental para transtornos psiquiátricos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

KEMPERMANN, G. Regulation of adult hippocampal neurogenesis – implications for novel theories of major depression. **Bipolar Disord**, v.4, n. 1, p. 17-33, 2002.

LANE, A. M.; LOVEJOY, D. J. The effects of exercise on mood changes: the moderating effect of depressed mood. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 41, n.4, p.539- 545, 2001.

LEMBKE, Anna. **Nação dopamina**. Tradução Eliza Nazarian. Belo Horizonte/MG. Grupo Autêntica, 2022.

OBERG, E. Physical activity prescription: our best medicine. **Integrative Medicine**, Eagan, MN, v. 6, n. 5, p. 18-22, 2007.

WYKOFF, W. The psychological effects of exercise on non clinical population of adult women. **Occupational Therapy in Mental Health**, New York, v.12, n.3, p.69-106,1993.