

O que é fadiga no trabalho?

A **fadiga** está presente no cotidiano de muitos profissionais. Por isso, é preciso saber quais são os seus sintomas, as formas de prevenção e possíveis tratamentos, já que pode interferir no rendimento profissional, na rotina de trabalho e no estado de saúde do indivíduo, impactando, inclusive sua vida social.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o ser humano é um ser biopsicossocial. Nesse sentido, as doenças ocupacionais precisam ser avaliadas de forma mais ampla, sobretudo num mundo capitalista, marcado pela ótica da otimização dos meios de produção e a criação das equipes de alta performance, onde a competitividade, o medo de perder o emprego, as pressões por resultados se tornaram fatores de adoecimento tão relevantes quanto a exposição de riscos clássicos como agentes químicos e mecânicos.

Vale ressaltar que estudos apontam que profissionais da saúde, educação e segurança pública estão mais sujeitos à fatores estressantes, porém atinge todas as profissões e tende a se agravar no atual contexto da pandemia da [COVID-19](#).

Entenda no artigo de hoje quais são as consequências, sintomas e as formas de prevenção da fadiga no trabalho. Vamos lá?

Consequências da fadiga no trabalho

Os sintomas podem até passar despercebido, entretanto, quando o colaborador já não apresenta o mesmo entusiasmo ao executar suas atividades é porque seu psicofisiológico já está começando a ficar sobrecarregado.

Isso ocorre, pois o organismo libera uma série de mediadores químicos, como neurotransmissores em situações de estresse, através do eixo hipotálamo-hipófise-adrenais, que alteram a função fisiológica normal da pessoa, podendo gerar sensações desagradáveis como palpitações, distúrbios gastrointestinais, dor em diversas partes do corpo, sensação de fadiga, e falta de motivação para as atividades diárias e laborativas.

Essas alterações podem inclusive ser gatilho para doenças cardiovasculares e [obesidade](#).

Aguda ou crônica

A fadiga no trabalho pode ser **aguda ou crônica**. Quando se trata da fadiga aguda, se manifesta devido

à falta de sono ou em situações de esforço físico e mental, sendo eventos episódicos, que podem ser melhorados ou até resolvidos com o sono, pois este apresenta importante efeito reparador para o cérebro, músculos, sistema endócrino e diversos órgãos.

Já quando se trata de fadiga crônica, a pessoa não consegue eliminá-la apenas com repouso, necessitando de um acompanhamento multiprofissional, envolvendo médicos, psicólogos, fisioterapeutas, profissionais de educação física e nutricionistas.

Entre os fatores que contribuem para o aparecimento da fadiga, podemos citar:

- Escalas de trabalho;
- Iluminação inadequada;
- Esgotamento físico e mental;
- Estresse no trabalho;
- Ambiente com exposição a ruídos intensos;
- Local de trabalho com elevadas ou baixas temperaturas;
- Noites mal dormidas.

Sintomas comuns da fadiga no trabalho

Quando a fadiga no trabalho começa a se manifestar, o funcionário pode apresentar como **sintomas** falta de sono, dores de cabeça, dores abdominais, falta de apetite, desânimo e sensação de cansaço contínuo.

De acordo com *Fukuda et. al. (1994)*, essa síndrome pode ser de difícil diagnóstico e requer a adoção de alguns critérios como:

- Presença de fadiga persistente ou recorrente, não relacionada com atividades físicas e não aliviada pelo descanso;
- Ocorrência simultânea nos últimos seis meses de prejuízo na memória ou concentração, com prejuízos nas atividades ocupacionais, educacionais ou sociais;
- Manifestações sistêmicas como dor de garganta, linfonodos inchados ou doloridos, que podem indicar alguma alteração no sistema imune;
- Dores articulares ou musculares;
- Alterações de peso;
- Formigamentos, dentre outros.

De acordo, com a Sociedade Brasileira de [Reumatologia](#), a fadiga profissional não possui uma causa específica, podendo ser desencadeada por diversos fatores como depressão, diabetes, anemia ferropriva, hipoglicemia, disfunções glandulares, doenças auto-imunes, dentre outras.

Dessa forma, quando esses sintomas começam a surgir, **a empresa também pode ser afetada**. Isso

ocorre porque o rendimento do profissional começa a cair, acidentes de trabalho começam a ser frequentes e o absenteísmo aumenta

Como prevenir?

A **prevenção** é a melhor forma de lidar com as situações de fadiga.

Para prevenir, o gestor precisa rever as condições de trabalho, ter flexibilidade de horário durante a jornada, valorizar a área de saúde e segurança do trabalho, além de oferecer ajuda médica quando a fadiga for identificada.

Um ambiente agradável e satisfatório é o ideal para [promoção da saúde](#) dos colaboradores e isso é uma responsabilidade tanto da empresa quanto dos funcionários.

Muitas empresas já descobriram as vantagens de flexibilizar os horários de trabalho de suas equipes e o home-office em tempos de pandemia tem se mostrado uma experiência bastante interessante para muitas empresas e profissionais.

Como tratar?

Conforme já mencionado, o tratamento dessa síndrome requer uma abordagem multiprofissional, pois não há um tratamento específico, podendo em alguns casos tratar as doenças de base, quando devidamente diagnosticadas. A título de ilustração, segue algumas dicas da Sociedade Brasileira de Reumatologia:

- **Moderação para as atividades diárias:** a pessoa deve reorganizar seu cotidiano, evitando o estresse físico e psicológico.
- **Exercícios físicos:** devem ser estimulados, porém, o início deve ser lento e a progressão gradual. Entra para uma academia de pilates, hidroginástica ou uma caminhada ao ar livre pode ser muito proveitoso.
- **Terapia cognitivo-comportamental:** ajuda a reconhecer as crenças e comportamentos negativos que podem dificultar a melhora, substituindo-os por atitudes saudáveis e positivas. Além disso, ler um livro, ouvir boa música e conviver com pessoas agradáveis é sempre muito bom.
- **Tratamento da depressão e ansiedade:** caso esteja presente deve ser tratada. Os antidepressivos também podem ajudar a melhorar o sono e aliviar a dor (mas sempre sob prescrição médica, nada de automedicação).
- **Tratamento da dor:** Já existe uma subespecialidade nessa área, muito procurada por reumatologistas e anestesilogistas.
- **Tratamento dos problemas de sono.**
- **Outros tratamentos úteis:** acupuntura, meditação, técnicas de relaxamento, alongamentos, ioga e tai chi.

- Cuidado com as ofertas de tratamentos milagrosos ou naturais, na maioria das vezes não são comprovados e nem sempre são seguros. Sempre discuta estes tratamentos com seu médico de confiança.
- Participar de grupos de apoio para pacientes com SFC pode ser útil.

Uma última dica: nunca deixe de buscar ajuda, a sua saúde e bem-estar não tem preço!

Gostou do post? Quer ficar por dentro de outros assuntos como esse e **garantir a saúde de seus colaboradores**? Então, siga nosso [Facebook](#) e nosso [LinkedIn](#) para acompanhar as novidades!

Referências:

Fukuda, K., Straus, S., Hickie, , Sharpe, M. C., Dobbins, J. G. & Komaroff, A. (1994). The chronic fatigue syndrome: a comprehensive approach to its definition and study. *Annals of Internal Medicine*, 121(12), 953-959.

OLIVEIRA, J. R. S. Fadiga no trabalho: como o psicólogo pode atuar? *Psicol. estud.* vol.15 no.3 Maringá Sept. 2010. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722010000300021>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. Síndrome da fadiga crônica. <https://www.reumatologia.org.br/orientacoes-ao-paciente/sindrome-da-fadiga-cronica>