

# Recuperar não é voltar a ser quem você era.

O que 38 pessoas contaram sobre a recuperação do esgotamento, seis a dez anos depois de terem sido tratadas.

Resumo em português de um estudo sueco publicado em acesso aberto.

**O que este estudo faz e o que ele não faz.** É um estudo qualitativo: descreve **como** a recuperação acontece, com base em entrevistas. Ele não mede quanto tempo ela leva, e os "seis a dez anos" são o intervalo entre o tratamento e a entrevista – não a duração da recuperação.

38

peessoas que tinham sido tratadas por **transtorno de exaustão** numa clínica de reabilitação do estresse, na Suécia, foram entrevistadas **seis a dez anos depois** do tratamento. Média de 52 anos; 32 mulheres e 6 homens. Entrevistas de 52 a 72 minutos, analisadas tema a tema.

No momento da entrevista, **nenhuma das 38 se considerava não recuperada**. A maioria se colocava no meio da escala; sete, na faixa mais alta. E a maior parte avaliava a própria saúde como boa sem se sentir totalmente recuperada. As duas coisas convivem, e é esse o achado: dá para estar bem e ainda estar em processo.

## 1 • Um caminho longo e acidentado

A recuperação não foi uma linha subindo. Foi um caminho com recaídas – frequentes no começo, mais curtas e mais leves com o tempo. O que empurrava para cima e o que puxava para baixo estava, em grande parte, **fora da pessoa**.

### O que atrapalhou

Condições ruins de trabalho: pouco apoio social, exigência alta, responsabilidade grande, ambiente competitivo – e, sobretudo, **falta de tempo para se recuperar**. Cuidar de outra pessoa, como um filho com necessidades especiais ou um pai idoso, atrapalhou quase metade dos participantes. Somam-se perdas, separações, eventos difíceis, e a falta de alguém com quem contar. Vários descreveram que o problema não era um estressor específico, mas a **soma** deles.

*"Eu acredito que o que me fez esgotar de novo foi que aconteceu muita coisa nos últimos três anos. Fui de morar sozinha com meu companheiro a ter um filho, comprar uma casa que precisava de reforma e começar a especialização. Ao mesmo tempo, tivemos o segundo filho, então eu nunca estava de folga. Virou demais."*

Participante C · tradução nossa

## O que ajudou

**Mais da metade mudou de trabalho**, quase todas apontando o ambiente como motivo – e relataram que o novo lugar tinha estrutura mais clara e menos estresse. Receber apoio ajudou quando vinha junto de **ser entendida e tratada conforme a própria necessidade**, não importava de onde viesse. E reduzir estressores da vida pessoal abriu espaço para o cuidado.

*"Foi o trabalho que era destrutivo [...] era difícil sentir que eu não era suficiente. Então foi importante, foi ótimo mudar de emprego."*

Participante D · tradução nossa

## 2 · O cuidado é necessário o tempo todo — mas muda de forma

No pior momento, descansar era quase a única coisa possível: muitos passavam o dia inteiro em repouso, e precisavam descansar **antes** para conseguir dar uma caminhada ou jantar com alguém.

Com o tempo, a necessidade não sumiu — mudou. Os autores organizam isso como uma **escada**, que a pessoa sobe e desce conforme o estado:

|                 |                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BASE</b>     | <b>Condições que precisam existir antes:</b> rotina, nível de atividade equilibrado, um lugar físico onde seja possível fazer uma pausa de verdade, e uma cultura de trabalho que não trate a pausa como falta. |
| <b>DEGRAU 1</b> | Silêncio e solidão · atenção plena · descansar ou dormir.                                                                                                                                                       |
| <b>DEGRAU 2</b> | Atividade física leve · tempo na natureza · atividades por tempo limitado, alternadas com pausas longas.                                                                                                        |
| <b>DEGRAU 3</b> | Convívio · atividades criativas · hobbies · cultura · atividade física de intensidade média a alta.                                                                                                             |

O detalhe que mais interessa a quem trabalha: **a base não é sobre a pessoa.** Participantes descreveram ser difícil priorizar o cuidado quando a empresa não oferecia condição para isso – a sala de descanso que também é sala de trabalho, o refeitório barulhento, a carga que não permite parar.

*"A gente tem uma sala de funcionários que também serve de sala de trabalho, então você não senta ali no seu intervalo e conversa sobre outra coisa. Durante o intervalo, você vai para a sala de aula e prepara a aula."*

Participante L · tradução nossa

E o que quase todas relataram: as atividades de recuperação foram a primeira coisa a sumir quando a vida apertou – **esquecer de descansar justamente quando se está melhorando** foi descrito por vários.

### 3 • Reorientar-se para um lugar novo

A maioria estava melhor do que logo após o tratamento, mas quase todas ainda tinham sintomas: dificuldade de concentração, memória, sensibilidade ao estresse, energia menor. Algumas descreveram o esgotamento como algo que as fortaleceu. Mais comum, porém, foi a tristeza de não ter voltado ao que era – e, junto dela, vergonha e culpa por isso.

O que ajudou nessa parte foi interno: **entender e aceitar** o próprio funcionamento, os limites novos e a necessidade maior de cuidado. Quem chegou lá descreveu que a vida passou a funcionar bem, mesmo com sintomas ocasionais.

*"Parte de se recuperar do transtorno de exaustão e conseguir seguir na vida é aceitar que você está diferente. Eu não sou tão afiada quanto era, não penso tão rápido [...] Eu tento não ficar triste, é o que é [...] Eu nunca vou ser quem eu fui, é assim mesmo. E está tudo bem, porque eu estou viva e eu estou bem."*

Participante U · tradução nossa

# A gente não pede que você acredite — mostra de onde veio.

## Artigo original

"Recovery activities are needed every step of the way" – exploring the process of long-term recovery in people previously diagnosed with exhaustion disorder  
Ingela Aronsson · Anna Stigsdotter Neely · Carl-Johan Boraxbekk · Therese Eskilsson · Hanna M. Gavelin

**BMC Psychology (2024) 12:248** · Universidade de Umeå, Suécia  
[doi.org/10.1186/s40359-024-01756-z](https://doi.org/10.1186/s40359-024-01756-z)

## Método

38 entrevistas semiestruturadas, de 52 a 72 minutos, realizadas em 2019–2020, seis a dez anos após o tratamento. Análise temática reflexiva. Estudo qualitativo. Registro: ClinicalTrials.gov NCT0073772.

**Licença e autoria.** O artigo original é publicado em acesso aberto sob licença Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) – [creativecommons.org/licenses/by/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

**Este documento é uma tradução e um resumo feitos pelo Hub da (C)alma.** Não é texto dos autores, não foi revisado por eles, e eles não têm relação com o Hub. As falas dos participantes foram traduzidas por nós do inglês. Em caso de dúvida, vale o artigo original.

**Este não é material clínico.** Se você está passando por isso, procure um profissional de saúde.

[hubdacaalma.com/consultorio/ciencia](https://hubdacaalma.com/consultorio/ciencia)