

'Após um burnout, larguei carreira de 20 anos em TI para viajar o Brasil e dançar forró'

Category: BRASIL,GERAL

escrito por Alice Catharinne | 31 de março de 2026



“Eu já tinha esse plano de conhecer o Brasil, conhecer o mundo, viajar, mas o trabalho sempre deixa a gente um pouco preso. Tive um *burnout* no trabalho depois de uma mudança de gestão, algumas coisas aconteceram, e foi quando resolvi vender meu apartamento e ir atrás desse sonho.”

A paulistana Priscila Albuquerque, de 42 anos, está vivendo não apenas o seu sonho, mas o de muitos trabalhadores brasileiros.

Desde junho do ano passado, ela largou um emprego estável na área de tecnologia da informação (TI), após 20 anos trabalhando com tecnologia bancária, e decidiu dedicar pelo menos dois anos a fazer as coisas de que mais gosta: viajar, fazer trilhas em meio à natureza, e dançar forró.

Ela tomou essa decisão após sofrer uma crise de *burnout*, esgotamento laboral em resposta a estresse crônico causado pelo ambiente de trabalho.

Este problema de saúde mental tem se tornado mais frequente no Brasil. Em 2024, o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS)

concedeu um recorde de 3.359 benefícios a trabalhadores diagnosticados com síndrome de *burnout*, quase três vezes aqueles concedidos no ano anterior (1.153), segundo dados disponibilizados pela autarquia via Lei de Acesso à Informação (LAI).

Fonte: bbc e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
31/03/2026/13:57:12

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar

até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:-93-984046835) (Claro)

-Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com