

TOP! EMPREGOS + CARREIRAS

3254.1010

PANDEMIA

CUIDADO COM A SÍNDROME DE BURNOUT

O contexto é naturalmente propenso ao esgotamento profissional. Se deixar de trabalhar não é uma opção viável, monitore os sintomas

AMANDA ARAÚJO

amandaaraujo@opovo.com.br

Trabalhar é absolutamente necessário. Na pandemia de Covid-19, quando muitos profissionais vivem com uma renda familiar menor, cresce o medo de perder o emprego. E isso, além de tantos outros fatores decorrentes do contexto que vivemos, acende o alerta para um fenômeno conhecido no ambiente corporativo: a síndrome de Burnout (ou esgotamento profissional). Não há uma maneira infalível para evitar esta que já foi incluída como estresse crônico na revisão da Classificação Internacional de Doenças da OMS. Mas alguns caminhos ajudam o profissional a não sacrificar a saúde física e mental em detrimento da carreira.

Começa com algumas doenças psicossomáticas comuns: úlceras, enxaqueca, dores nas costas, dores ciáticas. O desempenho do profissional baixa porque a atenção diminui, explica a psicóloga especialista em Burnout, Flávia Molina. Depois, aparece o comportamento de esquiva, o profissional passa a evitar reuniões. "A longo prazo, provavelmente entrará em colapso e pode precisar se afastar por um grande período do trabalho ou até mesmo ser transferido do área."

A sobrecarga de trabalho é uma forte causa, mas além das cobranças, contribuem para o esgotamento profissional falta de gratificação e até injustiças em relação a promoções. Ou, ainda, ir contra os próprios valores éticos. "Pessoas que trabalham em vendas e, eventualmente, têm que dizer ao comprador potencial que um artigo é ótimo. Ela sabe que é uma porcaria e fica se violentando com essas questões", exemplifica Ana Maria Rossi, doutora em Psicologia Clínica e Comunicação Verbal e presidente da Isma-BR, representante da International Stress Management Association.

Pesquisa com profissionais ativos do mercado, finalizada pela Isma-BR em novembro de 2018, constatou que 72% da população brasileira sofre de alguma sequela de estresse, e 32% sofrem de Burnout. É quando a pessoa não vê saída. Situação vivenciada em meados de 2018 pela administradora Luana Segato. "Eu tinha muita exaustão física e emocional. As dores no corpo eram intensas, e eu precisava dormir no carro entre um cliente e outro."

Após o diagnóstico de Burnout, Luana precisou tomar remédios por mais de um ano, mas se cuida até hoje. "Reconhecer a necessidade de buscar ajuda é o primeiro passo. Recorrer a profissionais como psicólogos e a estratégias diárias de alívio de estresse é um caminho altamente assertivo", compartilha ela, que tornou-se estudiosa do assunto e fundou a Desestresse - Saúde Organizacional.

A melhora é resultado do papel ativo tanto do trabalhador quanto do empregador. Líderes têm papel central, ainda mais durante a pandemia. "Acredito que a competência-chave nesta pandemia é empatia, está difícil para todos, tanto para aqueles que estão em distanciamento social, quanto para aqueles que estão expostos. E o papel da liderança é entender que sua equipe está passando por isso e ajudar eles a se adaptarem a este novo", reforça Flávia Molina.

Luana Segato concorda: "Líderes terão que atuar de forma humanizada, entendendo que os colaboradores não são apenas peças de uma engrenagem corporativa. Cabe a cada um de nós buscar o autocuidado. A autocompaixão e autoaceitação são pilares fundamentais para entendermos nossas limitações, aceitando as circunstâncias que não podemos mudar".



DIREITO

O afastamento por acidente de trabalho (estabilidade de 12 meses após alta do INSS) ou por doença não ocupacional (empregador não recolhe FGTS, por exemplo) depende de uma investigação minuciosa, porque a empresa só tem a responsabilidade de arcar com todas as despesas médicas se ficar provado que a síndrome é ocasionada somente pelo trabalho. Isso é chamado no Direito de "responsabilidade subjetiva", segundo Geraldo Fonseca, sócio-titular da área do Direito do Trabalho da Martorelli Advogados. "Tenho presenciado alguns processos em que há uma verdadeira investigação sobre a vida profissional e pessoal. Lógico que o trabalho serve como impulsor, mas tem casos que a pessoa está passando por um momento de crise conjugal, faz uso excessivo de álcool." Geraldo lembra que é obrigação da empresa orientar os trabalhadores em home office para a prevenção de doenças ocupacionais. "Pode ser até uma cartilha geral sobre postura no local de trabalho, altura da cadeira, pausas, atividades físicas, alongamentos, isso tudo é importante nesta fase em que as pessoas estão com mais medo, têm crise de relacionamento, os filhos em casa."

20 MIL

brasileiros pedem afastamento por ano devido a doenças mentais relacionadas ao trabalho, de acordo com o diretor da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamat) e perito médico do INSS, João Silvestre da Silva Junior



CURSO

Burnout: Como Evitar o Esgotamento no Trabalho <https://www.linkedin.com/learning>



DICAS

1. Faça atividades físicas regularmente;
2. Converse com seu gestor e negocie prazos ou períodos de trabalho;
3. Defina objetivos de curto prazo, para aliviar a ansiedade;
4. Durma bem e procure ter uma alimentação saudável
5. Inclua na rotina atividades de lazer.
6. Monitore os sintomas e busque tratamento!

SINTOMAS

- > cansaço excessivo (físico e mental)
- > dor de cabeça frequente
- > alterações no apetite
- > insônia
- > dificuldade de concentração
- > sentimentos de fracasso e insegurança
- > negatividade constante
- > sentimentos de derrota, desesperança e incompetência
- > alterações repentinas de humor
- > isolamento
- > fadiga
- > pressão alta
- > dores musculares
- > problemas gastrointestinais
- > alteração nos batimentos cardíacos

Fonte: ABMT

