



POR JACKELINE LEAL

Psicóloga clínica, coach de carreira e consultora em Desenvolvimento Humano e Organizacional.

E-mail: contato@jackelineleal.com.br

A ERA DO ESGOTAMENTO EMOCIONAL

Aqui, na sociedade do desempenho, não existe tempo para dor, para sentir, para pensar. Estamos sendo todos levados a agir compulsivamente e, como dizia Mia Couto (escritor e biólogo moçambicano), há quem tenha medo de que o medo acabe.

É neste espaço de medo que o capitalismo tem prosperado há décadas e se ao ler este parágrafo sua identificação for maior que o seu desprezo, você é mais um entre milhões de brasileiros que sentem diariamente os impactos da cultura da exaustão, onde 33 milhões de brasileiros, segundo pesquisas realizadas pela Isma-BR (International Stress Management Association no Brasil), sofrem de Bournout, ou seja, estão esgotados mental e emocionalmente, tendo como causa principal o trabalho.

O distúrbio foi mencionado na literatura médica pela primeira vez em 1974, pelo psicólogo norte-americano Freudenberger e, desde então, tem sido muito comum que os tão conhecidos *workaholics* (pessoas viciadas em trabalho) sofram do distúrbio, sendo muito comum a demora no diagnóstico, principalmente, por sua maior causa de adoecimento ser vista como um dos passos necessários para quem deseja ter sucesso na carreira.

A síndrome de Bournout também é conhecida como um distúrbio que se manifesta quando a relação com o trabalho acaba se transformando em estresse, ansiedade e nervosismo intensos. Geralmente a pessoa afetada vai aos poucos sendo levada ao seu limite, físico e/ou emocional, e os sintomas mais comuns são cansaço, desmotivação e esgotamento. Não é difícil encontrar pessoas que, junto com o distúrbio de Burnout, sofram também de depressão, do uso excessivo de medicamentos e insônia.

Bournout, a doença que virou moda, não mais apenas entre os grandes executivos, é um convite para que possamos analisar mais de perto como nós temos nos relacionado com o nosso trabalho, ultimamente. Mas é preciso ir além. A reflexão é também um convite para revisar como temos nos relacionado com o nosso corpo e com os sinais que ele envia diariamente,

os quais compõem uma espécie de mapa que diz como estamos, o que sentimos e o que precisamos.

Normalmente, autoconhecimento e carreira tendem a caminhar separados. E não foram poucas as vezes que escutei de colegas de profissão que levar esta palavra para dentro das organizações daria ao meu trabalho uma conotação de “consultório de Psicologia”, tendendo a afastar a “clientela”.

Acolho carinhosamente o aviso, pois o termo está de fato banalizado, e o pensamento reforça o estilo de vida de uma sociedade adoecida que prioriza fórmulas prontas a processos robustos para o crescimento. Sendo assim, é visto como ameaça um jeito de trabalhar carreira que incentive o autocuidado, a maior consciência sobre si mesmo, empatia e mais encorajamento, ao invés de críticas, punições e recompensas, e a culpa em vez da responsabilidade.

Acontece que o assunto vem adentrando os palcos institucionais, e as empresas têm perdido, para longos períodos sabáticos, profissionais competentes e que certamente fariam toda diferença nas empresas. Estamos perdendo para uma doença silenciosa que costuma premiar os adoecidos com recompensas financeiras e emocionais.

O trabalho é, sem dúvida, um dos lugares que mais colaboram para a lapidação de quem somos, da nossa identidade. Se permanecermos cegos a isso, tratando a nós mesmos como máquinas e esquecendo da nossa reponsabilidade com a nossa saúde mental, falharemos.

Os desafios do mundo moderno não estão nos livros; estão dentro de cada um de nós. Portanto, deveríamos nos preocupar com os monstros que desconhecemos e que habitam as angústias e ansiedades de todos nós.

Nas empresas, assim como na vida, a regra em casos de acidentes em aviões nunca fez tanto sentido:

“Em caso de depressurização da cabine, máscaras de oxigênio cairão automaticamente. Puxe uma das máscaras, coloque-a sobre o nariz e a boca, ajustando o elástico em volta da cabeça e respire normalmente, depois auxilie a criança ao seu lado.”

Cuidar de você é cuidar do resultado do seu time e da sua empresa. Lembre-se disso. ■

OFERTA DE PROFISSIONAIS

Higor Ricardo Bernardes

Formação Acadêmica: Engenheiro de Produção e cursando Técnico em Celulose e Papel.

Áreas de Interesse: Engenharia; Manutenção; Recuperação; Celulose; Utilidades.



Para entrar em contato com os profissionais ou verificar as vagas publicadas nesta página, acesse:
www.abtcp.org.br/associados/associados/curriculos-e-vagas

IMPORTANTE: Associados ABTCP – empresas e profissionais – podem divulgar currículos e vagas nesta coluna!
Para conhecer as condições de publicação do seu perfil ou vaga da sua empresa, envie e-mail para relacionamento@abtcp.org.br