

## IMERSÃO

# Equilíbrio entre a vida pessoal e profissional é fundamental

Busca pelo equilíbrio mental é fator preponderante para a garantia do bem-estar e de toda a cadeia produtiva, afirma especialista

A busca pelo equilíbrio mental continua marcando presença nos debates em torno do local de trabalho. Como esse fator afeta ou se é o único responsável pelo bom desempenho dos funcionários é uma questão são cada vez mais discutida. Diversas empresas notaram que colaboradores não saudáveis, tanto fisicamente como psicologicamente, acabam provocando perdas para ambas as partes. Buscando reduzir o número de faltas, afastamentos e licenças médicas, várias empresas estão reestruturando suas políticas de trabalho, a fim de melhorar a produtividade e qualidade de vida de seus empregados.

Essa gestão mais humanizada, com enfoque no indivíduo, possibilita um aumento no bem-estar empresarial. Além disso, pode transformar um ambiente tóxico em um espaço aberto para compartilhar sentimentos e opiniões. Fatores que estimularam algumas companhias a abolirem regras rígidas, visando à produtividade, a adotarem pausas durante o expediente, fornecendo locais para descanso, recreação e até meditação em suas dependências.

## A cabeça responde ao coração

O bem-estar molda a forma como as pessoas agem na sociedade. É denominador comum que problemas pessoais e sobrecarga no trabalho são fatores que contribuem para que milhares de funcionários no mundo sofram da Síndrome de Burnout. Tanto que esse problema é reconhecido como uma doença ocupacional pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que incluiu a patologia na categoria

Arquivo pessoal/Divulgação



A psicóloga e neurocientista Shana Wajntraub: “É importante detectar sintomas da síndrome de Burnout”

de Classificação Internacional de Doenças (CID).

Na CID-11, que passou a vigorar em janeiro de 2022, esse problema ganha oficialmente o entendimento mais aceito pelos especialistas, o de um esgotamento que é fruto do estresse crônico no local de trabalho. Agora estão previstos os mesmos direitos trabalhistas e previdenciários assegurados no caso das demais doenças relacionadas ao emprego.

A síndrome, desencadeada

pelo estresse crônico no ambiente laboral, se caracteriza pela tensão resultante do excesso de atividade profissional e tem como principais sintomas esgotamento físico e mental, perda de interesse no trabalho, ansiedade e depressão.

De acordo com a pesquisa Pabmed, um em cada três trabalhadores brasileiros sofrem com a Síndrome de Burnout, mal que afeta mais de 30 milhões de pessoas no país.

O Brasil figura entre os

países com maior índice de estresse do mundo. Para se ter uma ideia da gravidade dessa doença, 70% da população ativa já apresentou ou possui sintomas, de acordo com estudo feito em 2017 pela Isma-BR (Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse Brasil).

Segundo a psicóloga Shana Wajntraub, os principais motivos para um funcionário manifestar sintomas dessa síndrome podem estar relacionados à carga horária de trabalho, pressão de

lideranças, sobrecarga de demandas, ou ambiente laboral tóxico. “O nosso corpo dá sinais, pode ser por uma dor na cabeça, olhos piscando com muita frequência ou lapso de memórias”, afirma.

A especialista oferece consultorias para empresas que têm o objetivo de proporcionar bem-estar para a equipe. Durante as visitas, ela percebeu a presença de diversos funcionários com déficit de atenção, além de um número elevado de abstenção. A psicóloga observa que é papel das empresas conscientizar seus funcionários sobre saúde mental e também física.

“O profissional também precisa se dar ao protagonismo. Passamos por um momento conturbado durante a pandemia, provocadas pela insegurança sanitária e a solidão. Acredito que os todo trabalhador deve cobrar das empresas essa obrigação, assim como deve se empenhar em se cuidar, alimentar bem, descansar e exercitar”, observa.

Ela compartilha algumas soluções adotadas pelos empregadores, como salas de descanso e mindfulness (espaços destinados para prestar atenção e focar nas atividades), e até mesmo salas para meditação, onde os funcionários possam reservar um espaço da rotina de trabalho para recuperar as energias.

Para ela, essa preocupação e implementação gera um retorno imensurável tanto para os funcionários quanto para a própria empresa. “Ter pessoas saudáveis diminui o turnover, absenteísmo, faltas e afastamentos por problemas de saúde. Além de melhorar o clima organizacional”, afirma, ponderando que foi-se o tempo em que as pessoas separavam o trabalho da vida pessoal. “Hoje tudo é uma coisa só, ambos sofrem influência mútua constantemente.” (M.A)