



Bolsas Na sexta-feira	Pontuação B3 Ibovespa nos últimos dias	Salário mínimo	Dólar	Euro	Capital de giro	CDB	Inflação
0,55% São Paulo	105.892 2/8 3/8 4/8 5/8	R\$ 1.212	29/julho 5,163 1º/agosto 5,179 2/agosto 5,279 3/agosto 5,278	Comercial, venda na sexta-feira	Na sexta-feira	Prefixado 30 dias (ao ano)	IPCA do IBGE (em %)
0,23% Nova York					6,76%	13,66%	Fevereiro/2022 1,01 Março/2022 1,62 Abril/2022 1,06 Maio/2022 0,47 Junho/2022 0,67



SAÚDE MENTAL

Quando o trabalho adoece

Distúrbio emocional causado pelo esgotamento profissional, a síndrome de burnout foi agravada pela pandemia da covid. Segundo OMS, Brasil é vice-campeão mundial em estresse

» RAFAELA GONÇALVES

A preocupação com a saúde mental no ambiente de trabalho vem ganhando cada vez mais espaço com o aumento de casos da síndrome de burnout, também nomeada síndrome do esgotamento profissional, distúrbio causado pelo esgotamento mental fruto do estresse crônico no local de trabalho. Uma pesquisa feita pela *International Stress Management Association (ISMA-BR)* aponta que, em 2019, 32% da população mundial economicamente ativa já enfrentava o problema, mas só no início deste ano foi classificada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como doença ocupacional. Segundo a entidade, o Brasil é o segundo país com maior número de trabalhadores afetados pela doença. A pandemia levou ainda a um agravamento dos casos, um levantamento realizado pela 3SEG, com base em um recorte nas despesas dos planos de saúde de executivos, apontou crescimento de 329,43% nos gastos com terapias entre maio de 2020 e junho de 2021. Os recursos destinados foram 102% superiores ao utilizado para o custeio de consultas médicas de outras especialidades no período.

Entre as companhias avaliadas estão indústrias, serviços financeiros, consultorias, escritórios de advocacia e empresas de tecnologia. Existem algumas atividades mais conhecidas pelo diagnóstico de burnout, como profissionais de saúde, de educação e de segurança. Porém, os últimos estudos têm apontado para outras categorias como bancários, operadores de telemarketing e líderes de equipe. Segundo o professor e coordenador do curso de psicologia da Unieuro, Vitor Barros Rego, existem particularidades das profissões principalmente ao lidar com público, com demandas desagradáveis e sem autonomia para resolver os problemas. “No caso dos líderes, a síndrome se tornou comum naqueles mais presentes e que têm traços mais humanizados de gerenciar sua equipe, pois buscam conduzir suas decisões e busca por resultados a partir de práticas de gestão com sua equipe, e não de impor de forma autoritária. Além disso, são tidos como referências em suas equipes e, por isso, traduzem tal referência como uma autocobrança intensa de que não podem falhar”, avaliou. O psicólogo, que atua na área de pesquisa sobre burnout, sentiu na pele o esgotamento causado pela

pressão profissional e precisou, inclusive, de uma transição de carreira. “Eu adoeci em dois momentos. Num primeiro, eu estava como psicólogo clínico numa entidade sindical, quando os casos de bancários afastados por depressão e estresse eram cada vez mais exponenciais. Um dos principais fatores causadores eram as metas abusivas e gestores praticando assédio moral. Minha jornada de trabalho chegava a 55 a 60 horas semanais. A sensação que eu tinha é que eu precisava salvar todos que estavam ali”, contou Rego, que hoje é proprietário da empresa Trabalho no Divã. Ele precisou tirar uns dias de folga e se recompor para diminuir a intensidade do trabalho. Foi aí que ele optou por uma carreira autônoma. O outro momento foi recente, quando precisou assumir a função de coordenador de um curso de graduação em meio à pandemia, conciliando com a chegada do filho. “Tive que aprender a usar sistemas, gerenciar rotinas novas e assumir responsabilidades em todos os turnos. Tudo isso levou novamente a uma baixa imunidade, perdas na memória, na concentração, na disposição e, claro, me fez duvidar da minha capacidade profissional.”

» LEIA MAIS na página 8



Boletim informativo das Organizações Paul00ctavio

EDIÇÃO Nº 858 | ANO 47

7 DE AGOSTO DE 2022 | BRASÍLIA/DF



SHOPPINGS

PROMOÇÕES ESPECIAIS PARA O DIA DOS PAIS

Os shoppings das Organizações Paul00ctavio prepararam presentes e promoções especiais para o Dia dos Pais, que será celebrado no dia 14 de agosto. No JK Shopping, a campanha tem como lema “Vem Viver o Amor de Pai”. Até dia 30, a cada R\$ 200 em compras realizadas, o público poderá concorrer a uma moto Kawasaki Z900, um celular Galaxy S22 5G, um notebook Galaxy Book S e uma smart TV Samsung QLED 65”.

O Terraço Shopping também preparou uma promoção onde, a cada R\$ 200 em compras, o cliente poderá trocar virtualmente suas notas fiscais, no aplicativo Wynn, por cupons para concorrer a uma bicicleta elétrica. O sorteio será no dia 17 de agosto, às 19h, pela Loteria Federal. Além disso, nas compras acima de R\$ 400, o cliente ainda retira na hora um copo térmico. A promoção é válida até dia 14, ou enquanto durarem os estoques.

O Brasília Shopping realiza a promoção de Compre e Ganhe. Até dia 14, ou enquanto durar o estoque, em compras acima de R\$ 400, os clientes serão presenteados com um kit Granado da linha Barbearia, contendo um sabonete de barbear, um shampoo para barba, cabelo e bigode e uma espuma de barbear. Para participar, basta cadastrar as notas fiscais no aplicativo Wynn.

Por fim, o Taguatinga Shopping, até 19 de agosto, celebra a data com uma promoção “Compre, Ganhe e Concorra”. A cada R\$ 400 em compras, clientes ganham um vinho chileno Faro Carménère, de 750 ml, e um cupom eletrônico para concorrer a um jantar no recém-inaugurado Coco Bambu, no valor de R\$ 500. Serão 100 jantares especiais.

www.paulooctavio.com.br