SAÚDE MENTAL

Elas são mais afetadas

Rotinas excessivas e alta cobrança levam as profissionais à síndrome de burnout. Para especialistas, é preciso cobrar menos e reestruturar modelos de trabalho

» RAFAELA GONÇALVES

O público feminino é o mais afetado pela síndrome de burnout. O levantamento Women in the Workplace 2021 mostrou que 42% das entrevistadas sofrem com sintomas da doença. Muito disso está justamente ligado a rotinas excessivas, alta cobrança, busca por resultados e uma suposta perfeição. Entre os principais sintomas estão dor de cabeça, problemas de autoestima, dificuldades de concentração e perda de sono.

Com uma rotina de trabalho intensa, que iniciava antes das 7h, trabalhando em duas escolas da rede pública, uma delas na zona rural, a professora de alfabetização Mariele Barcelos Gonçalves, 46 anos, só conseguiu trabalhar na primeira semana de aula este ano. "Quando voltei do feriado de carnaval, eu me senti mal, com vontade de dormir à tarde, coisa que eu não faço nunca. No dia seguinte, descobri que a diretora tinha marcado uma reunião sem me avisar e, aí, vi que eu não conseguiria. Eu me senti agredida por fazerem as coisas pelas minhas costas. Tive taquicardia e falta de ar, uma sensação de desmaio e tremores. Quando fui ao médico e ele me deu 10 dias de atestado, de lá para cá, eu não voltei, estou de licença desde março."

A pandemia gerou mudanças no sistema escolar e uma sobrecarga de trabalho on-line em casa. A pressão das duas escolas e das mães dos alunos fez com que Mariele chegasse ao seu limite. "Ninguém chama o professor para conversar e ouvir sua versão, eu não senti apoio em nenhum dos casos", reclamou. Neste meio tempo, conciliando o trabalho com os afazeres domésticos, ela descobriu um nódulo no seio e teve de lidar com o adoecimento dos pais.

Os primeiros atestados foram de um mês. Durante o tratamento, a professora contou que os gestores escolares só queriam saber quando ela retornaria. "Eles não perguntaram mais notícias minhas, se eu estou bem, se eu vou melhorar. E isso marca muito profundamente, porque você dedica uma vida inteira. Foi muito difícil quando me dei conta que eu não tinha o valor que pensava", lamentou.

A professora disse não ter previsão de quando terá condições de retornar à sala de aula.

> **É importante que os gestores fiquem atentos para a questão da equipe se sentir sobrecarregada com o prazo para entrega de atividades, e com situações que o profissional demonstre não estar bem emocionalmente."**
>
> ***Elizabete Belvão,*** *executiva de gestão de pessoas*

Ambiente competitivo

Alisson Marques, psiquiatra do Instituto Meraki de Saúde Mental, destacou que as mudanças no ambiente de trabalho causadas pela crise sanitária, como as atividades remotas, além dos impactos emocionais na vida pessoal, contribuíram para o adoecimento psíquico em todas as esferas. No caso dos executivos, alguns fatores organizacionais também podem ser precipitadores do adoecimento.

"Muitas vezes, o ambiente corporativo apresenta grandes desafios como excesso de demandas, burocracia e metas, bem como um ambiente competitivo. A síndrome é o resultado direto do acúmulo excessivo de estresse, de tensão emocional e de trabalho, se tornando bastante comum em profissionais que trabalham sob pressão constante", explicou.

Produtividade

A maioria dos empregadores não está preparada para enfrentar o crescente adoecimento psíquico dos funcionários, uma vez implantada a cultura de produtividade a todo custo. "Antes da pandemia não se falava muito sobre esta questão no mundo corporativo. Além disso, as lideranças ainda não conseguem identificar com rapidez esta situação", avaliou Elizabete Belvão, executiva de gestão de pessoas do Grupo Crowe Macro, oitava rede mundial nas áreas de auditoria e consultoria.

Segundo a especialista, é necessário entender e reestruturar os modelos e formas de trabalho. "É importante que os gestores fiquem atentos para a questão da equipe se sentir sobrecarregada com o prazo para entrega de atividades, e com situações que o profissional demonstre não estar bem emocionalmente, orientar os profissionais a realizar a gestão do tempo. Outro ponto fundamental é manter sempre uma comunicação clara e aberta para trocas de experiências e sugestões", elencou.

Para combater o desgaste, a semana de apenas quatro dias de trabalho e três de descanso é uma ideia que vem ganhando cada vez mais força no mundo. Países como Japão, Islândia e Emirados Árabes Unidos já adotam o modelo de 32 horas semanais. No Brasil, a ideia ainda está engatinhando, mas já tem sido levado em consideração por algumas algumas empresas.

A executiva de gestão de pessoas ressaltou que os casos de burnout tendem a impactar o desempenho das empresas de forma significativa e merecem mais atenção. "Afetam o rendimento dos profissionais e em algumas situações mais graves poderá provocar afastamento do profissional. Essas situações afetam a equipe de forma emocional além da produtividade, comprometendo o desempenho e o alcance de metas do negócio."

Direitos

Em todo caso, o trabalhador formal acometido pela doença possui o direito de se ausentar de suas atividades e receber o benefício previdenciário intermediado pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Neste contexto, a pessoa receberá o Benefício por Incapacidade Temporária (auxílio-doença).

"Apesar de não haver ainda uma jurisprudência única sobre o tema, decisões do Tribunal Regional do Trabalho da 10ª Região, que abarca todo território do Distrito Federal e do estado de Tocantins, consideraram que o empregador tem o dever de indenizar, material e moralmente, por a síndrome ser uma doença ocupacional relacionada diretamente ao trabalho", lembrou Savana Faria, advogada trabalhista do Estillac & Rocha advogados associados.

Para o recebimento do provento, é necessário passar pela perícia médica do INSS. O empregado ainda possui o total de 12 meses de estabilidade após seu retorno ao trabalho e fim dos pagamentos ligados ao benefício previdenciário.

» LEIA MAIS **no *Caderno de Trabalho***

Esgotamento profissional

A síndrome de burnout foi classificada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no início deste ano como doença ocupacional, esgotamento fruto do estresse crônico no local de trabalho

Uma pesquisa feita pela Internacional Stress Management Association (ISMA-BR), em 2019, apontou que 32% da população mundial economicamente ativa enfrentava o problema. O Brasil é o segundo país com maior número de trabalhadores afetados pela doença. Segundo especialistas, esses números se agravaram com a pandemia, o que tem feito com que muitos profissionais priorizem melhores condições de trabalho em detrimento de outros aspectos, como salários, por exemplo.

A quais sintomas ficar atento para procurar ajuda?

- Esgotamento físico e mental;
- Cansaço excessivo;
- Sensação de incapacidade;
- Problemas relacionados ao sono;
- Queda de cabelo;
- Alimentação desequilibrada;
- Dificuldade em se concentrar;
- Repulsa em relação ao trabalho;
- Mudanças bruscas de humor;
- Palpitações;
- Aumento da pressão arterial;
- Dores musculares;
- Quadros de depressão e ansiedade.

Diagnóstico

O diagnóstico é clínico, ou seja, a partir da coleta da história clínica, do contexto de vida da pessoa, da relação com trabalho, do clima organizacional, das expectativas em relação à atividade laboral e da sintomatologia existente no momento. A síndrome é diagnosticada com frequência na consulta médica psiquiátrica e na psicoterapia.

Tratamento

O tratamento é realizado com uma equipe multiprofissional. O paciente deve ser avaliado por uma psiquiatria para compreender o processo de adoecimento, avaliar os sintomas, a presença de outros transtornos associados bem como avaliar a necessidade de intervenção medicamentosa. É importante também que a psicoterapia trabalhe a relação da pessoa com trabalho, bem como com as outras esferas da vida.

Fonte: Alisson Marques, médico psiquiatra do Instituto Meraki de Saúde Mental e Savana Faria, advogada trabalhista.

Direitos trabalhistas

Afastamento: Todo e qualquer trabalhador que ateste a condição, através de um diagnóstico médico, terá direito de se afastar do trabalho, sem que haja descontos no salário. O período máximo de afastamento é de 15 dias;

Auxílio-doença: A partir do 16º dia de afastamento o trabalhador pode vir a receber o auxílio doença. O benefício é concedido quando o cidadão encontra-se incapacitado de exercer suas atividades, de maneira temporária. No caso da Síndrome de Burnout, em geral, será necessário ter a qualidade de segurado do INSS, e comprovar a condição através da perícia médica realizada pelo instituto;

Aposentadoria por invalidez: Em alguns casos mais raros de Burnout, a incapacidade do trabalhador pode ser permanente. Se for o caso, o médico perito do INSS pode aposentar o cidadão por invalidez;

Estabilidade no trabalho: Por lei, o trabalhador que recebeu o auxílio-doença devido a uma doença ou acidente ligada ao trabalho, ao retornar às atividades não pode ser demitido por um período de 12 meses;

Demissão discriminatória: Em nenhuma hipótese o empregador pode demitir um funcionário devido ao acometimento de alguma doença, a atitude é considerada um ato preconceituoso e discriminatório;

Indenização moral: Em casos onde a empresa não promoveu um ambiente saudável para seus funcionários e acabou contribuindo e permitindo que trabalhador adoecesse, ela deve reparar o dano que causou. A compensação vem por meio de uma indenização, devido a todos os sintomas que colocaram o cidadão em uma situação de vulnerabilidade;

Indenização material: Também cabe à empresa arcar com custos de procedimentos médicos em que o empregado teve que desembolsar valores. Sendo assim, o trabalhador pode guardar notas fiscais e extratos, de quantias gastas com psicólogos, médicos, exames, remédios etc.

Brasil S/A

por Antonio Machado

machado@cidadebiz.com.br

Desperdício de energia

Seja pela manada de cavalos selados não montados nos últimos anos, seja pelo disparate das ideias da atual gestão — da "imunidade de rebanho" como política de saúde na pandemia, o que elevaria a mais de milhão as mortes devidas à covid, 680 mil e contando, ao voto impresso como coadjuvante da urna eletrônica —, fez-se e ainda se faz de tudo, com método e muito zelo, para distrair as atenções dos problemas seculares que algemam o desenvolvimento do país.

O show de despautérios deverá seguir em cartaz até as eleições. Os cacos da semana incluíram esquetes de humor, como a ideia de filmar o eleitor na cabine de votação ou o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) aplicar à contagem do voto o sistema de apuração da Mega-Sena. A insanidade é contagiosa.

Em audiência na Câmara, o ministro da Defesa, general Paulo Sérgio Nogueira, defendeu o voto em cédula em algumas seções eleitorais em adição ao voto digitado. Se a contagem não batesse, haveria indício de fraude. Ele desconsiderou que o próprio eleitor poderia digitar um número na urna e escrever outro na cédula em papel.

Por que discutimos um sistema contra o qual jamais se comprovou a mais remota irregularidade e não preocupa os milhares de candidatos a alguma função eletiva nestas eleições? Só Bolsonaro, eleito oito vezes pelo mesmo sistema, se diz incomodado. Ele segue o script de Donald Trump, que um ano antes de ser derrotado à reeleição saiu a dizer que só uma fraude o despejaria da Casa Branca. Bolsonaro não nega que o admira e que é influenciado pelo seu estilo autocrático.

É isso que fez a maioria lúcida do país despertar do sono profundo e assinar manifestos em defesa da democracia e da urna eletrônica.

Derrotado, Trump chamou uma multidão a Washington e a incitou a invadir o Capitólio para tentar impedir o Congresso de homologar Joe Biden como novo presidente dos Estados Unidos. Pelo que afirmou, Bolsonaro espera a mesma energia negativa na comemoração de 7 de Setembro em Brasília e, à tarde, em Copacabana, no Rio de Janeiro.

Até aqui está tudo às claras, mas mais como blefe. No bastidor do poder, a informação é de que ele poderá fazer o que for, mas só se reelegerá se tiver votos suficientes, apurados pelo TSE. O resto é farsa. Gritos, tumultos, piruetas não vão eleger ninguém.

De inspiração a decepção

Preocupante, de fato, é estarmos na véspera de outra eleição geral e nenhum dos candidatos a cargos majoritários com chances reais de se eleger se dispor a discutir as razões de o país ter regredido à condição de economia exportadora de minérios, petróleo e produtos agrícolas não processados, como grãos de soja, milho e café.

Um país gigante com população miúda, 26 milhões de pessoas, como a Austrália, onde tudo está resolvido, da educação à infraestrutura, pôde se dar ao luxo de prescindir de indústria sofisticada, tipo o setor automotivo, e continuar vibrante, gerando empregos e renda.

Outra coisa é um país com território também gigante, pouco maior que o da Austrália, mas com população mais de oito vezes maior, com tudo por fazer na infraestrutura, com dezenas de milhões de pessoas sem educação adequada, assumir uma atitude blasé com sua indústria.

E pior: jamais ter escarafunchado o que fez a economia com a maior taxa de crescimento no mundo nas décadas de 1950 a 1970, a ponto de a China pós Mao Tsé-Tung ter se inspirado no nosso modelo para se abrir ao capital estrangeiro, ter perdido o bonde da história.

Deu-se o inverso: a economia da China está prestes a ultrapassar em tamanho, diversidade e sofisticação tecnológica a dos EUA, se é que já não passou, e a do Brasil, que até 1980 estava à frente da chinesa, sobretudo pelo dinamismo industrial, ficou para trás.

Parceria Estado e privado

Enquanto não pacificarmos as causas do malogro do desenvolvimento nos governos militares, quando o país declarou moratória da dívida externa e nunca mais conheceu taxas robustas de crescimento puxado a investimentos sempre acima de 20% do PIB, não haverá um ciclo de prosperidade como desfrutam China, Índia, Indonésia, Vietnã etc.

Isso envolve uma integração entre a gestão do Estado, representada pelos seus quadros permanentes, os políticos eleitos, o que inclui o governante da vez, o empresariado e as representações sociais.

É o que a nova direita não trumpista do Partido Republicano nos EUA descobriu, convergindo a sua visão econômica com a do social liberalismo do Partido Democrata, levando ao voto bipartidário que aprovou o relançamento da política industrial, com investimento de US$ 280 bilhões, além de crédito tributário, para fazer renascer a indústria de semicondutores e a pesquisa e desenvolvimento (P&D).

Nenhum país, por menor que seja, resiste a mais de duas décadas de tentativas de políticas de austeridade, com leis malogradas com a intenção de disciplinar o desperdício dos dinheiros públicos. Foram ao brejo o investimento com fonte orçamentária e políticas sociais, quando o que havia e há a corrigir é o sistema político — de partidos, que não o temos *comme il faut*, à qualidade dos eleitos.

A decadência da verdade

O mundo já entrou noutra fase de transformações disruptivas, como demonstra o conflito geopolítico entre as democracias do Ocidente e China, Rússia e seus aliados, enquanto discutimos falsos problemas. Hoje, a ameaça global é o embate democracia versus autocracia.

Desafios internos também são imensos, com boa parte da população deixada para trás e só lembrada em ano eleitoral com a migalha não includente de forma estrutural dos auxílios sociais. Os avanços da tecnologia, além disso, implicam riscos. Alguns têm "potencial altamente destrutivos", como diz estudo da Rand Corporation, think tank independente mantido pelo Departamento de Defesa dos EUA.

Pode-se sintetizar "um novo vírus do zero", segundo Jason Matheny, presidente da Rand, "por US$ 100 mil, enquanto desenvolver uma vacina custa mais de US$ 1 bilhão — uma assimetria de custo de 10 mil para 1, e não sabemos como consertar isso". No Brasil, o governante questiona as vacinas, e reaparecem doenças erradicadas.

É o que o estudo da Rand chama de "decadência da verdade", o papel cada vez menor de fatos e evidências na vida pública. Os manifestos pela democracia são relevantes. Mas serão muito mais se funcionarem como um despertar da sociedade contra nossa erosão civilizatória. Fato: carecemos de lideranças visionárias. Ou a sociedade força as mudanças ou elas não virão. É simples assim.