



Coluna Saber

por Ana Machado



Ana Machado é mestra em educação pela Universidade Stanford, especialista em psicossociologia da juventude e políticas públicas pela Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FEPS) e bacharel em marketing pela Universidade de São Paulo (USP)

Sociedade do Burnout

Saiba quais os fatores que explicam a síndrome e como lidar com ela

A Síndrome de Burnout representa um esgotamento físico, mental e emocional em decorrência do excesso de trabalho. Nos últimos anos, o termo se tornou popular e houve um aumento de casos de estafa profissional ao redor do mundo. Parece que estamos vivendo em uma sociedade cada vez mais cansada, com sinais de esgotamento. Mas quais são os fatores que nos ajudam a compreender as causas desse fenômeno?

O primeiro aspecto que contribui para o aumento dos casos de Burnout é a precarização das relações de trabalho e o aumento da competitividade no mercado. Quando temos um cenário de maior instabilidade e menos garantias, os profissionais se sentem mais vulneráveis e pressionados a performar para manter a sua ocupação, garantindo o seu sustento.

Outro fator que contribui para esse cenário é a importância que o trabalho ganhou na vida das pessoas nas últimas décadas. Se antes a profissão era apenas um meio de ganhar dinheiro e prover os indivíduos, hoje espera-se que a carreira traga também propósito de vida e satisfação pessoal. Isso cria um contexto no qual os problemas e as emoções relacionados à atividade profissional estejam ainda mais conectados com a vida pessoal dos colaboradores. Por consequência, se algo vai

mal no trabalho, algo vai mal na vida também.

Uma característica importante da Síndrome de Burnout é que ela não está apenas relacionada a uma carga de trabalho elevada e pressão por resultados, mas também com outros aspectos como falta de compensação adequada, relacionamentos profissionais fracos e baixa autonomia. Apenas diminuir a carga de trabalho ou tirar férias, por exemplo, podem não ser suficientes para lidar com as causas do problema.

Outro aspecto que pode ser um sabotador dos profissionais e levar ao Burnout é não saber até onde vai o seu limite,

principalmente em uma cultura que cada vez mais propaga ideias como “saia da sua zona de conforto”, “seja resiliente”, “tente novamente”. Se por um lado essas expressões ajudam a impulsionar as pessoas frente às adversidades (que sempre existirão), por outro lado elas podem também criar um ideal inatingível de perfeição e dedicação que extrapolam o que é saudável para cada um. Essa é uma linha tênue entre o quanto conseguimos nos engajar para realizar algo nos desafiando construtivamente ou o quanto estamos nos flagelando para alcançar resultados.

Os sinais que podem identificar uma ultrapassagem desse limite são os sinais físicos e emocionais por um tempo prolongado, não apenas como consequência pontual de alguma situação que gerou um estresse além do normal. Se os sintomas persistem por semanas, é um indicador para procurar ajuda profissional, tendo um diagnóstico mais preciso do caso.

Para os casos em que o burnout é comprovado, identificar os fatores que mais geram desconforto e tentar modificá-los é a opção que melhor concilia bem-estar pessoal com objetivos profissionais. Se apesar das tentativas não for possível adaptar alguns

fatores que geram desconforto na ocupação atual, pode ser o momento de avaliar uma mudança de trabalho. Tirar alguns dias de folga e se engajar com outras atividades além do trabalho (ter um hobby, por exemplo) podem ajudar também. Mas o alívio do estresse não garante a sua resolução se não vier acompanhado de uma mudança das situações que mais geram desconforto.

Será cada vez mais importante para os profissionais, lideranças e organizações identificar casos de Burnout e atuar de maneira rápida e efetiva para evitar frustrações e perdas maiores para todos os envolvidos.

