

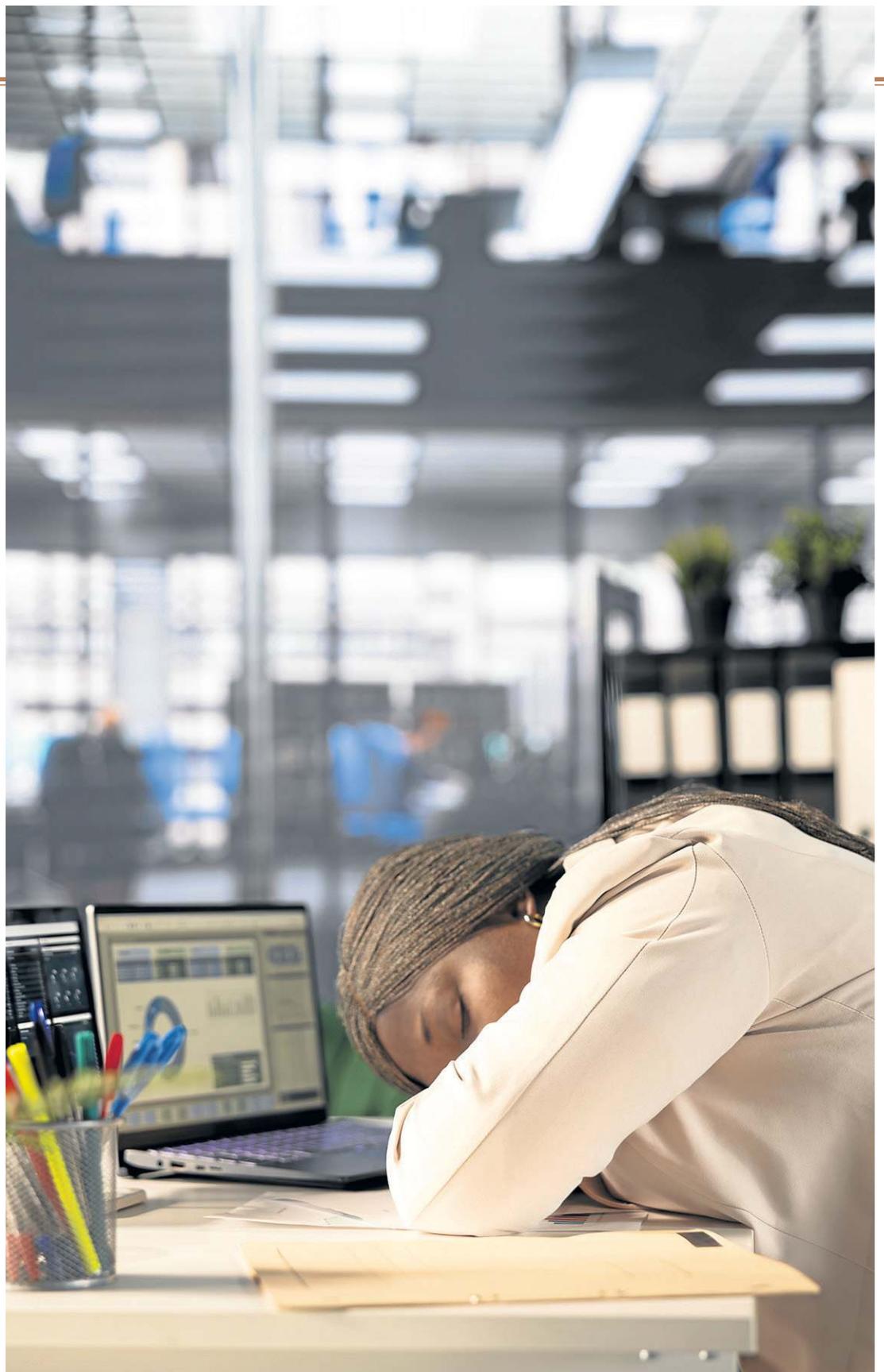
Precarização, obsessão e vazio

No fim do ano passado, um estudo divulgado pela Organização das Nações Unidas (ONU) mostrou que a obsessão por riqueza está fazendo com que doenças como depressão e ansiedade cresçam ao redor do mundo. Olivier De Shutter, autor do relatório *Economia do burnout: pobreza e saúde mental*, afirma que a precarização do trabalho é um fator de risco e agravante para o surgimento de doenças mentais, sobretudo com a alta demanda de trabalho e profissionais que devem estar “basicamente disponíveis sob demanda”.

Essa lógica, de acordo com ele, impossibilita o equilíbrio entre vida social e a profissão que o indivíduo exerce. O relator também ressaltou que os trabalhadores de aplicativos e plataformas digitais são os mais impactados por essa realidade. No Brasil, esse contexto não é nem um pouco diferente, uma vez que cerca de 32 milhões de brasileiros atuam com autônomos, de modo informal, ou trabalham sem carteira assinada, em diversos setores privados.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que trouxe esses dados no mês passado, os números revelam a dimensão da precarização do trabalho a nível nacional, além do enfrentamento ao subemprego e à informalidade. Fato que também se correlaciona ao quanto o brasileiro precisa se esforçar para garantir que haja comida dentro de casa. Este ano, por exemplo, uma pauta que ganhou força foi o fim da escala 6x1, na qual o indivíduo precisa cumprir uma jornada de seis dias trabalhados — tendo apenas uma folga por semana.

Para Carlos Manoel Rodrigues, professor de psicologia do Ceub, escalas como a 6x1 tendem a ser extremamente prejudiciais, pois impõem desgaste físico e mental sem tempo suficiente para recuperação. “A escala 4x3 (quatro dias de trabalho e três de folga) pode oferecer mais equilíbrio, desde que os dias de trabalho sejam organizados de forma a permitir pausas e respeitar os limites. Caso contrário, o risco de burnout permanece, pois não é apenas a escala que importa, mas



Buscar ajuda profissional, como psicoterapia ou avaliação médica, é um passo importante

também o ritmo e a estrutura do trabalho”, detalha.

Na visão do especialista, buscar ajuda profissional, como psicoterapia ou avaliação médica, é um passo importante. Paralelamente, é essencial repensar as

rotinas e as condições de trabalho, criar espaços de descanso e garantir pausas adequadas. Práticas como atividade física e alimentação saudável também contribuem para a recuperação.