No limite da dor

O funcionário público Juliano (nome fictício), 31, sabe bem o que é precisar ficar distante para ficar bem, já foi afastado de suas funções duas vezes. Em 2023, passou seis meses fora; em 2024, foram necessários nove meses de recuperação. Tudo começou com o início do trabalho remoto, na pandemia. Com horário para entrar, Juliano não tinha hora para sair. A sensação era que estava sempre trabalhando, afinal, chegava a receber mensagens de gestores depois das 22h e antes das 7h.

O diagnóstico veio em 2023, quando os distúrbios de sono atingiram o limite. Quando chegava o domingo, ele já não conseguia dormir com crises de ansiedade sabendo o que poderia esperá-lo durante a semana. Para conseguir descansar, sob orientação médica, começou a tomar uma medicação forte para dormir. Mesmo fazendo acompanhamento, as crises eram tantas que passou a tomar cada vez mais comprimidos, desenvolvendo um vício medicamentoso.

Tantos eram os dilemas que maltratavam o emocional de Juliano, mas o que o deixava nervoso era a iminente volta ao presencial, onde sentia que seria julgado por suas questões de saúde mental. "Precisaria que a empresa tivesse um olhar mais humanizado com relação às doenças mentais, a gestão é muito tradicional e não leva a sério esse tipo de problema de saúde, muitos acham que é frescura", comenta. Ele lembra o caso de uma colega, que teve uma crise nas dependências da empresa e passou, inclusive, a ser conhecida como "a louca". Mesmo dois anos depois, todos ainda se referem a ela dessa maneira. Um dos seus grandes medos também é ser exposto e julgado da mesma forma.

Juliano enxerga a necessidade de que as gestões passem a se preocupar mais com esses aspectos, fazendo palestras, treinamentos e aprendendo a lidar e fornecer rede de apoio para os funcionários. Juliano também chama atenção para o fato de que o afastamento é necessário para a recuperação, mas não é a solução do problema. "Você fica afastado para se curar, mas quando volta está exposto de novo a todos os problemas que te afastaram em primeiro lugar. É óbvio que as chances de acontecer são altas", ressalta.

Entre crises e terapias

Assim como Juliano, a servidora pública federal Cecília (nome fictício), 36, começou a apresentar os primeiros sinais de burnout durante a pandemia. Trabalhando presencialmente das 8h às 18h, passou a exercer as funções remotamente e, apesar de continuar entrando no início da manhã, não tinha hora para acabar. As demandas e mensagens continuavam chegando até as 21h. Depois de quase um ano vivendo assim, começou a ter crises de pânico todas as vezes que ouvia a notificação do WhatsApp.

"Eu começava a suar, o coração acelerava, ficava com a visão turva. Parecia que ia morrer, ter um ataque cardíaco. Então, resolvi buscar ajuda", lembra. Em 2021, Cecília começou um tratamento com psiquiatra, que, além de afastá-la por dois meses, indicou uma terapia medicamentosa e acompanhamento psicológico. As histórias de Cecília e Juliano são semelhantes, infelizmente as coincidências não se limitam aos dois. Elas foram e têm sido a realidade de muitos trabalhadores brasileiros.