



MAKING PEOPLE CARE

Burnout

Dra. Alexandra Rosa Costa
Diretora de Recursos Humanos da Plataforma Legal

No lançamento desta iniciativa decidimos abordar um tema que mais do que estar na ordem do dia, é um tema que consideramos de extrema importância e nos preocupa enquanto organização de mais de 600 pessoas.

O Burnout traduz-se num estado de esgotamento físico e mental, causado pelo exercício de uma atividade profissional (ou stress profissional). Passou a estar incluído na nova classificação internacional de doenças da Organização Mundial da Saúde (OMS), vigorando a partir de 1 de janeiro de 2022. Baseou-se nas conclusões de peritos de saúde de todo o mundo e foi adotada pela Assembleia-Geral da OMS.

Analisando o caso concreto do nosso país e segundo um estudo de 2020, do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, do Instituto de Saúde Ambiental da Universidade de Lisboa e da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, 25% da população portuguesa apresentava sintomas de Burnout. São sobretudo jovens adultos e mulheres a apresentar sintomas de ansiedade e de depressão moderada a grave.

Portugal é o sétimo país da União Europeia (UE) onde as pessoas mais reportam estar expostas a fatores de risco que podem afetar o bem-estar mental no trabalho como por exemplo pressão elevada ou excesso de trabalho, assédio ou bullying, ambiente de trabalho e

líderes “tóxicos”, insegurança, falta de autonomia ou de influência sobre a realização do trabalho.

Portugal é também o terceiro pior da UE, num total de 24 países analisados pela OCDE, ao nível da conciliação entre a vida pessoal e profissional.

A nível mundial e segundo um estudo realizado pelo McKinsey Health Institute, em mais de 15 países e ouvindo mais de 15.000 trabalhadores, um em cada quatro apresentava sintomas de Burnout.

O tempo de não trabalho (psychological recovery), os momentos de desconexão, descanso e realização de atividades pessoais e lúdicas, bem como o tempo de dedicação à família e amigos são de extrema importância para uma mente sã, equilíbrio emocional e bem-estar físico.

A falta deste equilíbrio pode causar diversas consequências negativas, ter impacto no foco, memória e produtividade, resultar em stress extremo, frustração e problemas de saúde vários. E derivam muitas vezes no recurso a substâncias e medicação para ansiedade e sedativos, que por vezes são a resposta mais fácil em detrimento deste importante “trabalho” individual, na procura de um equilíbrio pessoal e profissional mais saudável.

Um estudo de Stanford sugere mesmo que os trabalhadores que cumprem mais de 50 horas de trabalho semanal vêm a sua produtividade decair substancialmente, sendo que os que atingem até 70 horas por



semana, não são produtivos nem produzem resultados relevantes nestas horas adicionais.

Deveremos assim apostar numa maior produtividade e trabalhar para o aumento de concentração no horário “normal”, não arrastando ou diferindo as tarefas para um horário mais extenso de trabalho, gerindo de forma consciente e proveitosa o tempo de que dispomos.

Poderemos recorrer a pequenos truques que permitem a redução do stress, como pequenas pausas para exercitar o corpo ou corrigir a postura, parar e realizar pequenos exercícios de meditação que podem fazer toda a diferença na concentração e obtenção de resultados (one moment meditation) e exercícios de respiração, respirando profundamente e de forma mais pausada e consciente (mindful breathing).

O exercício físico é igualmente um excelente meio de redução de stress e de convívio social, devendo ser mantido este hábito de forma regular, bem como outros hobbies e atividades.

A crise pandémica veio agravar e tornar mais evidente esta realidade, tornando cada vez mais difícil este equilíbrio. No caso particular dos advogados e solicitadores a situação é ainda mais difícil pois verificámos, com esta experiência limite que foi a pandemia, que somos as únicas profissões que não têm direito a apoio social, o que fez com que o sentimento de impotência e frustração ganhasse contornos ainda mais acutilantes.

É bem evidente que nada será como antes, que temos de nos adaptar e flexibilizar de forma constante. A agilidade no contexto laboral é importante, tendo a transição para o teletrabalho sido determinante em tempo de pandemia. Contudo, muitas vezes pode redundar na dificuldade de enraizamento, num sentimento de isolamento, que como sabemos provoca ansiedade e insegurança o que em contextos organizacionais é um problema que se reflete não só no desempenho, como também na saúde mental e física dos colaboradores.

Segundo um estudo realizado em 2021 pela Universidade Nova de Lisboa, 54% dos teletrabalhadores precisaram de procurar ajuda por uma questão de bem-estar e saúde mental. Destes, 47% recorreram a consultas de apoio psicológico.

É certo que o teletrabalho trouxe de facto muitos fatores positivos, como a redução dos tempos de deslocação, uma maior autonomia e flexibilidade na gestão de horários e do trabalho e uma maior facilidade na conjugação e conciliação com a vida pessoal e familiar. Contudo, destacam-se também outros menos positivos, como a dificuldade de separar a vida profissional da vida pessoal, sentimentos de distanciamento, isolamento, desânimo, maior exaustão e falta de convívio e sentimento de pertença à organização.

Muitas vezes é difícil e demorado identificar todos os sinais de alerta de exaustão extrema. Sentimentos como irritação, culpa, eficácia reduzida e negativismo, cinismo com a rotina profissional, desânimo ou agressividade e falta de tolerância direcionada para os colegas ou mesmo para os entes queridos, deverão ser sinais de alerta.

Deveremos estar atentos para ajudar ou pedir ajuda quando necessário.

Conceitos como o Work-Life Balance e Wellbeing são objetivos cada vez mais importantes e prioritários na nossa organização. Na nova estrutura de recursos humanos da PL, estes conceitos apresentam-se como o quinto pilar da Academia, onde iremos focar e desenvolver ainda mais a nossa responsabilidade social, teletrabalho equilibrado, soluções híbridas, ergonomia de espaço e condições de trabalho.

Procuraremos ainda colocar um maior foco na realização de atividades lúdicas, que produzam condições para uma saúde mental equilibrada e momentos de conexão e ligação, visando um maior sentimento de união, motivação e pertença.

“Adding years to life and life to years” ■