

Burnout – Quando a exaustão leva ao desvanecer da própria chama da vida...

written by Pedro Nogueira Simões | 16 de Setembro, 2023



Num mundo onde a vida corre a um ritmo vertiginoso, o *burnout* emerge como uma sombra ameaçadora, abatendo-se sobre a população em geral e, de forma particularmente inclemente, sobre os professores, alunos e profissionais de saúde. Assim como, também nas áreas dos recursos humanos, vendas, liderança e até ao nível dos trabalhos administrativos.

Este mal-estar, muitas vezes invisível, assemelha-se a um fogo que consome lentamente o interesse e a motivação pelo trabalho e pela vida pessoal, deixando para trás apenas cinzas de exaustão e desespero.

Assim como uma vela que queima nas duas extremidades, o *burnout* exaure a energia e o bem-estar tanto físico quanto mental.

Como disse **Albert Einstein**, **“a mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original”**. Isto refere-se aos profissionais que estão dedicados a iluminar caminhos e conhecimentos dos mais novos e dos que prezam ser aprendizes, ou de outras pessoas cuja até a própria sobrevivência depende deles, mas o que recebem de volta são frustrações, más condições de trabalho e parceiros, alunos ou outros pares, também eles desgastados e perdidos com a confusão do quotidiano.

Ao nível da educação, por exemplo, para os alunos, o sistema educação é competitivo e em constante mudança tornando-se difícil de adaptar tanta carga horária para a juventude que, nos dias de hoje, se preocupa mais com a sua identidade pessoal e descobrir quem são. Estes próprios sentem também a ausência dos docentes, as suas frustrações e a sua falta de motivação tornando um ciclo vicioso. **Neste momento a chama que alimentava os professores e os alunos dissipou-se, trabalhar não faz parte da vida, mas sim uma tarefa a cumprir!**

Estamos numa crise de *burnout*, seja em contexto profissional, educacional e atrevemo-nos a dizer *burnout* inter-relacional.

É chocante saber que mais de 50% da população portuguesa teve temporadas da sua vida em *burnout* ou com sintomatologia muito semelhante e não diagnosticada, e que o nosso país a nível europeu está naqueles países onde o problema é considerado muito significativo ao nível da quantidade populacional...

Estas estatísticas são meramente um pequeno reflexo do trabalho constante que tem sido feito nos últimos anos na busca da compreensão do fenómeno! **O *burnout* não poupa ninguém e, quando se instala nas nossas casas, trabalho e vida, magoa-nos e faz sofrer à própria pessoa e todos os que estão ao seu redor.**

Os sintomas vão desde a exaustão crónica até à perda de interesse pelo quotidiano, aumentando o risco de depressão e ansiedade. É mais um fator de risco que se acrescenta para o

desamparo do nosso coletivo e promove o nosso isolamento.



É preocupante que saber que uma grande percentagem de portugueses sofrem de burnout

Foto: Tara Winstead – Pexels D.R

Aliás, mesmo que desde janeiro de 2022, este fenómeno seja considerado uma doença ocupacional, de acordo com as novas diretrizes da Organização Mundial da Saúde, e mesmo que o mesmo até se equipare legalmente a um acidente de trabalho, justificando aliás a sua retirada do meio laboral sem que qualquer direito lhe seja afetado, o importante será sempre entender as raízes do problema e intervir a nível corporativo.

Aqui chegados questionamos: será que temos de aceitar este destino? Assim como os bombeiros apagam as chamadas dolorosas com estratégia e determinação, também nós podemos adotar medidas preventivas e procurar apoio para esta problemática ascendente.

Warren Buffett recorda-nos que “o investimento mais importante que podemos fazer é em nós mesmos”. E, é por aqui que a prevenção deve de começar. Damos importância à nossa vida e aos que nos rodeiam, entender prioridades e lutar por elas.

Deixamos-vos esta reflexão de uma mudança na cultura do trabalho onde se valorize o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. **Numa sociedade que tantas vezes celebra a produtividade acima do bem-estar, é urgente reacender a chama da empatia e da compaixão.** Como o óleo que alimenta uma lâmpada, a compreensão e o apoio mútuo podem iluminar o caminho para a recuperação e prevenção do *burnout*.

O *burnout* não é uma inevitabilidade, mas sim um desafio a ser enfrentado. Tal como um farol guia os marinheiros na escuridão, a educação, a empatia e o respeito mútuo podem ser os guias que nos ajudam a superar este flagelo e a manter a chama da vida acesa.

Fernando Pessoa – *“Pedras no caminho? Guardo todas. Um dia vou fazer um castelo...”*.

Vejamos isto como uma metáfora, onde o mau estar são as pedras, mas em conjunto e com o nosso constante trabalho e desenvolvimento pessoal em vez de partir paredes, construímos uma casa, um castelo!

Com Catarina Pignatelli (Psicóloga, Escritora e Investigadora)