

Os millennials são a geração do burnout? Não, somos todos

O esgotamento profissional tornou-se o palavra dos tempos modernos. **Não é monopólio dos trabalhadores mais jovens.** É um problema de todas as gerações

Filho de bancários, Ricardo (nome fictício), 35 anos, sempre sonhou com uma carreira de sucesso na área financeira. Formou-se em Economia e integrou uma das multinacionais de consultoria de topo no mercado nacional. “Gostava de tal maneira do que fazia que perdia a conta às horas de trabalho”, recorda. Viveu a um ritmo alucinante e competitivo meses a fio. Dois anos depois, os primeiros sinais de desgaste começaram a aparecer. Estava sozinho, tinha perdido o contacto com a generalidade dos seus amigos, todos os seus interesses se direccionavam para o trabalho e “simplesmente não sabia o que fazer no tempo que tinha livre”. Como não sabia, “trabalhava”, confessa. Este *millennial* foi diagnosticado com uma síndrome de *burnout* (esgotamento profissional) e pediu ajuda. Está em tratamento e afastado do trabalho há meses.

Ricardo dá voz a uma polémica que nas últimas semanas ganhou eco nas comunidades de gestores de recursos humanos, psicólogos e psiquiatras a nível mundial, depois de Anne Petersen, repórter do “Buzz Feed” especializada em questões de trabalho e carreira, ter publicado um artigo em que defendia que a geração *millennial*, nascida entre 1985 e a viragem do milénio, se tinha tornado a geração do *burnout*. O tema tornou-se viral nas plataformas sociais e ganhou destaque nos meios de comunicação internacionais, como a CNN, com vozes discordantes a surgirem um pouco em todos os quadrantes. Pode ou não dizer-se que uma determinada geração é a dos que sucumbem ao desgaste profissional extremo? Os especialistas defendem que não, mas reconhecem que há maior ansiedade associada às questões profissionais entre os *millennials* do que em gerações anteriores e que isso tem impacto na saúde mental deles.

Daniel Sousa, professor e diretor da clínica do Instituto Su-

perior de Psicologia Aplicada (ISPA), reconhece que a entrada no mercado de trabalho de uma geração muito orientada para a tecnologia, competitiva e ambiciosa mudou as regras do jogo e criou novos desafios no campo da prevenção da saúde mental e dos riscos psicossociais dentro das empresas. “Uma avaliação e prevenção que está a falhar ou que nem sequer é feita”, afirma. Mas dizer que os *millennials* são a geração do *burnout* é um cenário que o psicólogo recusa por completo. “Não existem estudos que nos permitam fazer esse tipo de inferência geracional”, defende acrescentando, porém, que há matéria que comprova a existência de uma correlação entre, por exemplo, contextos económicos mais adversos — como o que recentemente vivemos em Portugal — e a doença mental. E, nessa medida, a forma como hoje trabalhamos e as circunstâncias em que o fazemos (em termos de vínculo contratual, salários, horários), naturalmente, “têm impacto na nossa saúde mental”.

Um problema transversal

Para Daniel Sousa, a síndrome do *burnout* é um resultado dos contextos de trabalho atuais mais competitivos e concorrenciais (onde os *millennials* assumem um peso crescente já que representam quase a maioria dos trabalhadores ativos a

Pressão para estar sempre online e vínculos precários estão a agravar problemas mentais dos trabalhadores

pressão para lidar com elas. Tanto afeta jovens em início de carreira como executivos de topo — o caso de António Horta Osório é disso um exemplo — e é transversal a todas as profissões e hierarquias, ainda que vários estudos demonstrem que há carreiras com maior incidência de casos de *burnout* (médicos, enfermeiros, professores, forças de segurança). “Tipicamente, os profissionais mais expostos a riscos de *burnout* são perfeccionistas e muito focados no trabalho e isso encontramos em todas as profissões, hierarquias e idades”, reforça.

O stress laboral está na origem de 50% a 60% do absentismo nas empresas europeias, segundo contadas da Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Trabalho, e está na base do *burnout* que é “uma das mais graves consequências dos riscos psicossociais emergentes em ambiente laboral”, como referia recentemente ao Expresso Maria Antónia Frasquilho, médica especialista em psiquiatria e medicina do trabalho. São 12 as etapas que levam o profissional da paixão à exaustão profissional (ver caixa) e neste percurso são vários os fatores que podem influenciar a saúde mental dos profissionais. Entre eles estão



O esgotamento profissional extremo custa às empresas €329 milhões a cada ano FOTO GETTY IMAGES

profissionais no ativo em Portugal sofriam de *burnout* e 82% estavam em risco elevando de exposição à doença. Daniel Sousa acredita que o número seja superior. “Não há um levantamento atual sobre esta matéria, e o conceito de *burnout* roça com o de ansiedade e esgotamento, é difícil de diagnosticar o que dificulta a avaliação.” O docente recorda que “em cada cinco portugueses, um sofre de perturbações psicológicas”. O bastonário da Ordem dos Psicólogos, Francisco Miranda Rodrigues, quantificou ao Expresso o impacto do *burnout* para as empresas: “A perda de produtividade gerada pelo absentismo causado por problemas de saúde psicológica pode custar às pequenas e médias empresas cerca de €212 milhões por ano e às grandes empresas €117 milhões.” No total €329 milhões. Um número que coloca os profissionais em sintonia na defesa de que é fundamental tratar a questão da saúde mental dos profissionais como prioritária no país. Tanto mais que não se trata de um problema isolado ou restrito a grupos profissionais e perfis específicos, é um problema nacional.

dos profissionais no ativo em Portugal sofriam de *burnout* e 82% estavam em risco elevando de exposição à doença. Daniel Sousa acredita que o número seja superior. “Não há um levantamento atual sobre esta matéria, e o conceito de *burnout* roça com o de ansiedade e esgotamento, é difícil de diagnosticar o que dificulta a avaliação.” O docente recorda que “em cada cinco portugueses, um sofre de perturbações psicológicas”. O bastonário da Ordem dos Psicólogos, Francisco Miranda Rodrigues, quantificou ao Expresso o impacto do *burnout* para as empresas: “A perda de produtividade gerada pelo absentismo causado por problemas de saúde psicológica pode custar às pequenas e médias empresas cerca de €212 milhões por ano e às grandes empresas €117 milhões.” No total €329 milhões. Um número que coloca os profissionais em sintonia na defesa de que é fundamental tratar a questão da saúde mental dos profissionais como prioritária no país. Tanto mais que não se trata de um problema isolado ou restrito a grupos profissionais e perfis específicos, é um problema nacional.

CÁTIA MATEUS
cmateus@expresso.impresa.pt

O stress laboral está na origem de 50% a 60% do absentismo nas empresas europeias

o diálogo e passa a dar prioridade a tratar das questões por e-mail, deixa recados, etc.

sentido, tudo é indiferença, cansaço e exaustão

DA PAIXÃO À EXAUSTÃO: 12 FASES DO BURNOUT

- **1ª Necessidade de se afirmar.** Tenta provar que está à altura do desafio
- **2ª Dedicacão intensificada.** Tem uma necessidade de mostrar trabalho e fazer tudo sozinho
- **3ª Desleixo.** Não cuida das necessidades básicas

- **4ª Ignora os problemas.** Percebe que algo não está bem, mas prefere minimizar a questão
- **5ª Desvaloriza os valores.** O que antes era importante deixa de fazer sentido e

- **6ª Negação.** Nesta fase os outros são desvalorizados. Nega-se o problema, e a agressividade e o cinismo tornam-se evidentes

- **7ª Isolamento e aversão a reuniões.** É a fase da antissocialização
- **8ª Mudanças evidentes de comportamento.** Total ausência de humor para aceitar brincadeiras de colegas
- **9ª Despersonalização.** Evita

- **10ª Vazio interior.** Instala-se a sensação de que tudo é complicado, desgastante e difícil
- **11ª Depressão.** A vida perde

- **12ª Colapso físico e mental.** É a síndrome do esgotamento profissional propriamente dita, e é uma situação de emergência que exige apoio clínico