

Diário de Notícias

Síndrome de burnout afeta 13% da população portuguesa

10 DE OUTUBRO DE 2017 ÀS 23:53

Paula Sofia Luz

PUB

No Dia Mundial da Saúde Mental, Portugal despertou para a realidade do burnout, instalado na realidade empresarial

No princípio era o cansaço. António Fernandes mostrava-se sem paciência para os filhos, quando chegava a casa, "não estava bem em lado nenhum", fugia dos contactos com a família como nunca acontecera. O engenheiro de formação, a exercer funções de chefia numa multinacional, na China, atravessava uma fase difícil na empresa, mas nunca partilhara as dificuldades em casa. "A minha mulher chegou a pensar que eu tinha uma amante. Sempre vivemos muito juntos, por estarmos tão longe de Portugal nos últimos anos, e eu apresentava um comportamento tão estranho que afetava toda a gente", conta ao DN, mais de um ano passado sobre esse "pesadelo".

O que a família não imaginava era que, na empresa, colegas e superiores hierárquicos interrogavam-se também todos os dias sobre o que estaria a acontecer a António, 46 anos: não se concentrava, apresentava um estado de transtorno tal que chegou a gritar com clientes no meio de reuniões. Foi numas férias em Portugal que o resto da família se apercebeu da gravidade, julgando tratar-se de uma depressão. António não tinha confiança em si nem para conduzir. E passava os dias a falar do stress que o trabalho lhe provocava, coisa rara até então. Foi nessa altura que um psiquiatra lhe diagnosticou a síndrome de burnout. "Eu nunca tinha ouvido falar, sentia-me exausto, em casa e no trabalho, julgava que era um esgotamento". Desde aí sucedeu-se um programa de terapia - auxiliado por medicação, e por uma mudança fundamental: a transferência para Inglaterra, de comum acordo, para uma filial da empresa. "Acho que me salvei, mas nem toda a gente tem essa sorte", conclui António. E não. Segundo a Associação Portuguesa de Psicologia da Saúde, os números mais recentes apontam para 13,7% da população ativa em Portugal afetada pelo fenómeno de burnout - um quadro de esgotamento físico e mental que afeta cada vez mais pessoas.

No Dia Mundial da Saúde Mental (assinalado ontem), este ano dedicado à saúde mental no local de trabalho, o psicólogo Daniel de Sousa confirmava ao DN a necessidade de se fazer um levantamento adequado da realidade portuguesa, insistindo no que considera ser a trilogia chave: avaliação, prevenção e intervenção. "Sabemos que é um fenómeno que tem consequências psicológicas e físicas nas pessoas, mas que não se circunscreve a algumas profissões, ocorre transversalmente nos mais variados contextos profissionais. Mas falta-nos perceber bem o que é e que consequências tem na vida das pessoas". É um fenómeno complexo, que tem implicações diversas. Mudanças de humor repentinas, estados depressivos, exaustão emocional e física fazem parte dos sintomas, muitas vezes desvalorizados pelos colegas de trabalho.

Daniel de Sousa, diretor da clínica ISPA - Instituto Universitário, em Lisboa, identifica o ponto central na realidade portuguesa e europeia: "gastamos milhões de euros e simultaneamente perdemos milhões de euros com fenómenos como o presentismo e o absentismo, quando falta fazer uma avaliação dos riscos psicossociais". Muitas vezes a intervenção do psicólogo é solicitada em situações extremas, na sequência de um suicídio, por exemplo. "Temos instrumentos para tentar antecipar e avaliar qual é o nível de burnout presente ou a constituir-se em determinada instituição, temos forma de fazer esse levantamento, mas muitas vezes somos chamados a intervir quando já houve um problema grave".

Para mais detalhes consulte:

<https://www.dn.pt/sociedade/interior/sindroma-de-burnout-afeta-13-da-populacao-portuguesa-8833023.html>

Global Notícias - Media Group S.A.

Copyright © - Todos os direitos reservados