

BURNOUT: A EXAUSTÃO DO DEVER

Daniela Lopes

Psicóloga Clínica

É de conhecimento geral que a maioria de nós atualmente vive a experiência desta sociedade veloz e virada para a produtividade e para a perfeição, que se quer vinte e quatro horas por dia e nos 365 dias do ano. Importam os números e os valores, importa chegar aos objetivos delineados, aos prémios, às metas e «metinhas», importa não parar nem desistir porque só quem trabalha muito na vida é que é digno do verdadeiro sucesso. Abrimos as redes sociais e vemos coisas como «estude enquanto eles dormem, trabalhe enquanto eles se divertem, lute enquanto eles descansam», «5 a.m. routines», o movimento «yes, you can!», entre muitas outras mensagens... Somos números e médias na escola e crescemos neste ambiente de fazer mais e mais e mostrar mais e mais, em que sentimos que, se não damos o nosso máximo constantemente, vamos ficar para trás, como se a vida fosse uma corrida. Fomos criados para o desempenho (que se quer perfeito, porque Deus nos livre de falhar!) e para mostrar que somos excelentes e cheios de talentos. Damos connosco a colocar o nosso bem-estar em terceiro e quarto lugares e a ter de abdicar de momentos de lazer na nossa vida diária em prol do trabalho fora de horas, do *multitasking*, do telefone sempre disponível e do acesso permanente ao email, «não vá ser preciso alguma coisa...» A dada altura, o corpo cede. Não tem como não ceder.

Assim, nos últimos anos, o termo *burnout* tem vindo a ganhar destaque em discussões sobre saúde mental e bem-estar.

Em 2022, a Organização Mundial de Saúde avançou que, a nível global, cerca de 15% das pessoas em idade ativa vão ter um

problema de saúde psicológica em algum momento das suas vidas. A estimativa do custo dos problemas de saúde psicológica para a economia global é de um trilião de euros (WHO, 2022).

Um estudo global divulgado pelo centro de investigação Yellowbrick (2019) revelou que 53% dos *millennials* já faltaram ao trabalho por situações de *burnout*. Foram entrevistados adultos entre os 23 e os 38 anos, tendo 96% deles revelado que o *burnout* afeta o seu dia a dia; 60% afirma sentir exaustão física diariamente ou múltiplas vezes durante a semana e 57% exaustão mental.

Um inquérito realizado pelo Laboratório Português dos Ambientes de Trabalho Saudáveis revela que 50,6% dos trabalhadores em Portugal estão em elevado risco de *burnout* (2023).

A juntar a isto,

«Portugal é o quinto país da OCDE que mais horas, com México, Costa Rica, Chile e Israel à frente, com uma média de 40 horas semanais (OCDE, 2021).»

Ora, sabemos bem que a realidade de muitos jovens portugueses é que, na verdade, são muito mais do que 40 horas semanais...

O *burnout* está a atingir uma dimensão preocupante em várias profissões. O ritmo de trabalho é cada vez mais intenso, as solicitações multiplicam-se, muitas vezes fora de horas, e cresce a sensação de nunca se conseguir desligar.