

SKU – 050.094

De Frente com o Inimigo



O ano de 2020 foi um marco na história da humanidade. Quando ninguém mais esperava que algo assim acontecesse em pleno século 21, nos vimos enclausurados em nossas casas, aterrorizados com os alarmantes números de uma pandemia que se alastrou pelo mundo afora.

Mas mesmo antes do estopim do COVID-19, já havia uma epidemia acontecendo entre nós. Um inimigo oculto, carregando consigo uma série de crenças e julgamentos – comportamentos esses que transformam qualquer lugar num ambiente perfeito para que o inimigo se alastre de forma silenciosa e impune.

Vivemos tempos absurdamente conturbados, o acesso à informação nunca foi tão rápido e constante. As redes sociais são parte integrante da rotina daqueles que sentem uma necessidade quase que visceral de se manter 100% conectados e atualizados a respeito de tudo que acontece. E o trabalho?! Ah sim, o trabalho ficou especialmente dinâmico com todos os avanços tecnológicos, principalmente aqueles decorrentes dos 2,5 anos de pandemia, que nos permitiram romper barreiras geográficas em apenas uma ligação de vídeo. Economia de tempo e de recursos, velocidade nas interações e, claro, uma expectativa de maior retorno também.

Parece tudo muito incrível, mas existe uma parte nossa que é particularmente prejudicada diante de toda essa aceleração: a nossa mente.

Pesquisas científicas bastante consolidadas já nos mostraram que a nossa função mental é maleável e adaptativa aos estímulos do ambiente em que nos situamos, e isso é especialmente verdadeiro quando estamos diante de um novo conhecimento ou aprendizado. Isso só mostra o

quanto nosso cérebro é capaz de se alterar de forma contínua frente à novas demandas, incluindo todo esse avanço das conexões virtuais, que exigem operações diferentes da mente. Já é possível, inclusive, observar mudanças neurais, alterações em regiões corticais, que são responsáveis pelo processamento motor e sensorial.

Se por um lado estamos mais ágeis, por outro lado absorvemos menos profundamente o que aprendemos. Se por um lado cruzamos fronteiras e estamos cada vez mais conectados com mais pessoas, por outro, demos novos contornos às relações sociais através da virtualização das interações. De um lado, desenvolvemos um comportamento multitarefa, que nos permite mudar o foco de nossa atenção rapidamente entre vários assuntos. Mas por outro lado, perdemos a capacidade de nos aprofundar em uma única tarefa que exija dedicação e concentração.

Ufa, parece que consigo ouvir a nossa mente pedindo por socorro!

Quando é que a mente precisa de ajuda?

Nunca o tema “saúde mental” esteve tão em voga, se tornando uma das principais pautas da sociedade de uns anos para cá. Campanhas nacionais como o Setembro Amarelo, com foco em depressão e ansiedade, e até mesmo o Dia Mundial da Saúde Mental, que acontece anualmente em Outubro, tem como objetivo trazer para a mesa um bate-papo robusto e consciente sobre a saúde de nossa mente.

Para se ter uma dimensão da relevância do tema, a Organização Mundial de Saúde prevê que uma em cada 4 pessoas vai sofrer algum distúrbio de saúde mental durante a vida. Além disso, de acordo com o Plano de Ação para a Saúde Mental (PAMS), as desordens mentais representam 13% do total de doenças no mundo. O Brasil é o país com a maior taxa de depressão da América Latina, além de ser o país com maior percentual de pessoas ansiosas do mundo, alcançando quase o triplo da média mundial.

Infelizmente, esses índices elevados de transtornos relacionados à mente tendem a persistir ainda por um bom tempo caso nada de concreto seja feito. E cada vez mais, esses quadros têm iniciado em pessoas ainda jovens, e muitas vezes relacionado à dinâmica profissional. Numa busca constante por um crescimento exponencial na carreira, profissionais se submetem a um excessivo esforço físico, mental ou emocional, seguido de poucos momentos de descanso ou descontração. O trabalho acaba ocupando uma grande fatia do tempo, sugando todas as energias e impedindo que o indivíduo tenha momentos de qualidade com seus amigos, família e até mesmo hobbies. A essa altura, a mente está cansada demais. É nesse momento em que se abre a porta para a Síndrome do Burnout.

A Síndrome de Burnout é um distúrbio emocional gerado pelo esgotamento físico e mental intenso, provocado por situações desgastantes, altamente estressantes, geradas no ambiente profissional ou pelas más condições em que o trabalho é exercido. Desde 1 de janeiro de 2022, foi reconhecida como doença ocupacional pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Apesar de ser normalmente relacionada ao excessivo volume de trabalho, o Burnout engloba outros temas também relevantes, como: dificuldade de relacionamentos com colegas de trabalho, ausência de reconhecimento, ausência de oportunidades para exercer criatividade e talentos, entre outros.

O que se percebe é que não se trata de apenas de um cansaço extremo, e sim de uma junção de fatores que podem levar a um estresse crônico. Daí a importância de ter atenção aos sintomas, tantos seus, quanto de seus colegas ao seu redor. Comportamentos como: agressividade, mudanças de humor, isolamento, pessimismo, baixa autoestima podem ser fortes indicativos de que algo está errado. Aliado a isso, é comum sentir uma sensação grande de esgotamento, dificuldade de concentração, lapsos de memória e grande irritabilidade. Sintomas físicos como dores de cabeça, palpitação, oscilações na pressão, insônia e dificuldades de respiração também podem ser sintomas físicos relacionados à Síndrome.

O que podemos fazer como sociedade?

Minha percepção é de que o primeiro passo está em falar cada vez mais sobre o tema. Criar pautas, gerar momentos de discussão dentro das empresas, grupos e comunidades, temos mais e mais artigos como esse abordando os principais aspectos. A saúde mental e todos os transtornos que a ela e relacionam, como ansiedade, depressão, entre outros, ainda gera muito julgamento e preconceitos pela sociedade de um modo geral.

Saber como agir quando os primeiros sintomas aparecem é de extrema importância para que a Síndrome do Burnout possa ser administrada precocemente, evitando o avanço para sintomas mais graves. Líderes, instituições e governos tem um papel fundamental na propagação do tema, pois fica cada vez mais claro o enorme custo financeiro e emocional que os distúrbios de saúde mental estão gerando, individual e coletivamente. Conhecimento é o que permitirá que um tabu seja quebrado e as pessoas estejam abertas a conhecer e acolher essas condições.

E o mais importante, cuidar de si mesmo!

Se você se identificou com alguns dos sintomas descritos aqui nesse artigo, é porque sua saúde mental está pedindo sua atenção.

Não há carreira que substitua seu bem-estar físico, emocional e mental.

Descansar não é apenas sobre dormir à noite, existem inúmeros outros fatores que contribuem para recarregarmos as energias e sair da estafa.

A médica, escritora e pesquisadora norte-americana, Dra Sandra Dalton-Smith dá dicas valiosíssimas sobre o tema em seu TED Talks, traduzido por “*A razão por que estamos todos cansados e o que fazer sobre isso (2019)*”. Ela elencou 7 tipos diferentes de descanso que permitem que o indivíduo se sinta bem a ponto de conseguir recuperar sua energia em sua totalidade.

Em um dos trechos de sua palestra, a médica comenta que “*muitas pessoas passam anos acreditando que estão descansadas porque tiveram um boa noite de sono, mas descansar não é sobre isso, há outros descansos também necessários*”. O resultado disso, segundo Dra Sandra, é uma cultura de alta performance e produtividade, aliada a um cansaço crônico, com indivíduos sofrendo de Burnout.

Veja a seguir os 7 tipos de descanso propostos pela Dra Sandra:

a) Descanso Físico: que pode estar relacionado ao ato de dormir ou cochilar, mas também de praticar atividades que tragam relaxamento, como alongamentos, massagem, entre outras.

b) Descanso Mental: aqui ela indica uma prática que eu gosto bastante de ensinar para os meus pacientes – esvaziar a mente no papel. Consiste em procurar ter um papel e caneta ao lado da cama para que você possa anotar ali todos os pensamentos que estejam te atrapalhando pegar no sono. Além disso procurar ter pequenas pausas durante o dia para desacelerar.

c) Descanso Sensorial: fechar os olhos alguns minutos por dia para descansar a vista do excesso de telas ou, até mesmo, limitar o uso das telas a partir de determinada hora do dia.

d) Descanso Criativo: pode ser buscar ter momentos no dia ao ar livre, ou decorar seu ambiente de trabalho com imagens e objetos que te traga sensação de alegria, liberdade e inspiração.

e) Descanso Emocional: fala sobre expressar seus sentimentos sem crenças ou julgamentos. Essa é com certeza uma das atividades que você pode fazer com seu terapeuta!

f) Descanso Social: cercar-se de pessoas que te tragam boas energias, que gostem verdadeiramente de você, renunciando àqueles relacionamentos e situações que te drenam a energia. Viver momentos de presença com aqueles que você gosta e que te fazem bem.

g) Descanso Espiritual: é essa capacidade de se conectar com algo maior, com um senso de propósito, de fé e pertencimento. Busque dentro das suas crenças um momento para se conectar internamente com esse lugar profundo de amor.

Importante frisar que as atividades propostas acima são sugestões de uma rotina preventiva de saúde para seu corpo e mente. Nenhuma das atividades propostas acima visa substituir qualquer tratamento médico ao qual você possa estar sendo submetido(a).

Lembre-se de que a melhor pessoa para cuidar de você é você mesmo(a). Saiba seus limites. Frequente ambientes em que você possa sempre mostrar o melhor de si. Esteja com pessoas que te empoderem e te façam crescer.

E mais do que isso, saiba quem você é. O autoconhecimento é a chave para uma relação saudável entre corpo, mente e espírito.

Para assistir o TEDx Atlanta 2019 com a Dra Sandra Dalton-Smith, basta acessar o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZGNN4EPJzGk&t=4s>

The real reason why we are tired and what to do about it!

“A razão por que estamos todos cansados e o que fazer sobre isso” (tradução livre).

Informações do Autor

Juliana Cória

Experiência de 18 anos na indústria farmacêutica, nas áreas de Marketing, Eventos, Projetos e Treinamento e Desenvolvimento da Força de Vendas. Nos últimos anos dentro do corporativo, tive a oportunidade de ministrar workshops e treinamentos em autoconhecimento e meditação. Psicoterapeuta integrativa, com diversas formações em coaching e terapias holísticas, hoje dedico minha carreira a guiar pessoas na jornada de autoconhecimento, ajudando-as a encontrar a chave que abre as portas para uma vida plena e saudável.

Foi a partir da minha própria autodescoberta, usando técnicas de vanguarda que tratam o ser em sua totalidade, que eu desenvolvi uma forma de atendimento que tem ajudado muitas pessoas a se descobrirem dentro de sua própria história.

Através de uma abordagem positiva e consciente dos desafios da vida, ajudo as pessoas a “ligar os pontos” quanto às muitas influências que guiaram suas decisões de vida e, assim, superar obstáculos para direcionar suas vidas para o caminho que desejam.

contato@julianacoria.com

Direitos Autorais

O conteúdo deste artigo é de inteira propriedade do “Autor”, e seus respectivos direitos autorais são protegidos pela Lei 9.610 de 19.02.1998. Qualquer uso, divulgação, cópia ou disseminação de todo ou parte deste material sem a citação da fonte, são expressamente proibidos.

Responsabilidades Autorais

Adicionalmente além dos direitos da posse do conteúdo, também incide sobre o “Autor” os deveres e responsabilidades sobre sua criação de conteúdo. Este artigo é de inteira responsabilidade do “Autor” e pode não refletir necessariamente a linha educacional, conceitual, ideológica ou programática da SBTB – Sociedade Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento.

Key Words deste Artigo (em ordem alfabética)

- Ansiedade
- Burnout
- Depressão
- Descanso
- Saúde Mental

