

BURNOUT QUANDO É HORA DE DAR UM BASTA?

MINISTÉRIO DA SAÚDE INCLUIU OFICIALMENTE A SÍNDROME COMO UMA DOENÇA DO TRABALHO NO BRASIL

REPORTAGEM, PÁGINAS 6 E 7

POLÍTICA

COMO A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL TRANSFORMA AS ELEIÇÕES

PÁGINAS 8 E 9

VIDA&ARTE

A ARTE DO REPENTE QUE ATRAVESSA GERAÇÕES

PÁGINAS 1, 4 E 5

CIÊNCIA&SAÚDE

COMO A ALIMENTAÇÃO PODE MELHORAR A VIDA PARA OS 60+

PÁGINAS 14 E 15

NOTÍCIAS

COP28: LULA QUEBRA PROTOCOLO PARA MARINA DISCURSAR SOBRE FLORESTAS

PÁGINA 10



O POVO +

[MAIS.OPOVO.COM.BR](https://maais.opovo.com.br)

Aponte a câmera do celular para o código, navegue pelo **O POVO+** e veja esta edição e muitos outros conteúdos



9 771517 681013

ISSN 1517-8819



COMO ACABAR COM O BURNOUT

| CUIDADO | Em meio à explosão dos afastamentos, o Ministério da Saúde incluiu oficialmente a síndrome como uma doença do trabalho no Brasil

SAMUEL PIMENTEL

samuel.pimentel@opovo.com.br

Cobranças por metas e resultados fazem parte do dia a dia laboral de quase todos os brasileiros no mercado de trabalho. Mas, em meio à explosão de afastamentos, finalmente o Brasil se movimenta e inclui a síndrome de Burnout como uma doença do trabalho. Daí fica o questionamento: Quando a cobrança deixa de ser saudável e como os trabalhadores e líderes podem reagir? Segundo o Observatório de Segurança e Saúde no Trabalho, em 2022, o Brasil teve 2.424 notificações de transtornos mentais relacionados ao trabalho, maior número da série histórica iniciada em 2007. As doenças mentais são a terceira maior causa de afastamentos por condições não acidentárias no País, com 13% dos casos. Os dados ainda mostram que a quantidade de benefícios B91 (Auxílio-Doença por acidente de trabalho ou doença ocupacional) concedidos no Ceará - quando considerados os problemas mentais e comportamentais - chegou a 199 ao fim de 2022. Assim, o Estado se coloca como o 11º do Brasil em número de afastamentos. Do montante total, 86 foram registrados em Fortaleza.

O Ministério da Saúde publicou na última semana uma atualização da lista de doenças relacionadas ao trabalho, incluindo 165 novas patologias. Com isso, a quantidade de códigos de diagnósticos passa de 182 para 347. Dentre as novas inclusões, destaca-se o Burnout ou síndrome do esgotamento profissional. A atualização define que esse quadro pode ser desencadeado por fatores psicossociais ligados à gestão organizacional, às responsabilidades das tarefas profissionais e às condições do ambiente de trabalho. Segundo o psicólogo Lucas Freire, o reconhecimento do burnout como uma condição relacionada ao trabalho destaca a importância de

abordar questões de saúde mental no contexto profissional. Carlos Assis, fundador do Instituto Philos Org - que produziu o Anuário da Saúde Mental nas Corporações, aponta que a agenda ESG (ambiental, social e de governança) das empresas não pode ser indiferente aos problemas dos colaboradores com transtornos mentais e comportamentais. “No Anuário observamos que as empresas estão lidando com um número maior de colaboradores com transtornos, similar à curva vista na população. Isso ficou mais visível após a pandemia pelo impacto emocional”, observa.

Dentro desse contexto, duas certificações prometem auxiliar na remediação e prevenção aos problemas. A ISO 45001, que possui requisitos direcionados para prevenção do bem-estar físico dos colaboradores e, também, da saúde mental, e a ISO 45003, que trata diretamente da ajuda às organizações a eliminar o estigma em torno do diálogo sobre o tema no local de trabalho, de forma a construir um ambiente positivo.

Paulo Bertolini, diretor-geral da APCEER Brasil, destaca que normas como a ISO 45001 - que já é bem difundida entre as empresas brasileiras - não são apenas direcionadas à prevenção de riscos físicos no ambiente laboral, mas também abordam os cuidados acerca da saúde mental. “A ISO 45001 é aplicável a organizações de todos os setores e tamanhos, e pode ser facilmente integrada com outros padrões ISO, como a ISO 9001 e ISO 14001. Além de proporcionar um processo de melhoria contínua através da metodologia Plan, Do, Check, Act (PDCA) - planejar, fazer, checar e agir”, afirma.

Dentre as empresas que possuem o ISO 45001 no Brasil, a cearense Cegás já observa os efeitos. Nos últimos seis meses, após a implementação da temática de saúde mental no dia a dia, apoio da direção, além de palestras semanais e reuniões para conversas, alguns funcionários reconheceram sintomas de ansiedade, depressão e síndrome de burnout e encontraram apoio do serviço médico, tratando antes da evolução que gerasse afastamento por doença mental.

MUDANÇAS

O que é necessário para melhorar o cenário

Diante do cenário desafiador em que o Brasil é um dos países em que mais trabalhadores são afastados por doenças mentais, mudanças no dia a dia das empresas são essenciais. Maria Evarnis Brito, auditora fiscal do Ministério do Trabalho, destaca que é necessário que os empregadores se conscientizem e estejam atentos às questões pelas quais o trabalhador passa. Isso inclui assumir o papel do trabalho em caso de doença, já que o nível de subnotificação pode ser considerado alto. Para ser denominada doença ocupacional, é preciso da notificação de doenças e agravos relacionados ao trabalho, com o Comunicado de Acidente de Trabalho (CAT).

“Como nós sofremos os influxos de várias

questões que nos deixam debilitados mentalmente, o empregador acaba descuidando dos riscos psicossociais (inerentes ao trabalho), alegando que o trabalhador já é acometido de depressão, de que já tem uma pressão muito grande da modernidade e das outras questões que não o trabalho”, afirma.

Ana Valéria Targino, procuradora do Ministério Público do Trabalho do Ceará (MPT-CE), avalia que são necessárias práticas mais humanizadas no ambiente de trabalho. A ideia de impor o ideal de “sempre dobrar a meta” a cada período ou alçar líderes abusivos na cobrança pode se tornar contraproducente e gerar custos e perda de produtividade com o aumento dos

afastamentos ao invés de potencializar ganhos “espremendo” os funcionários.

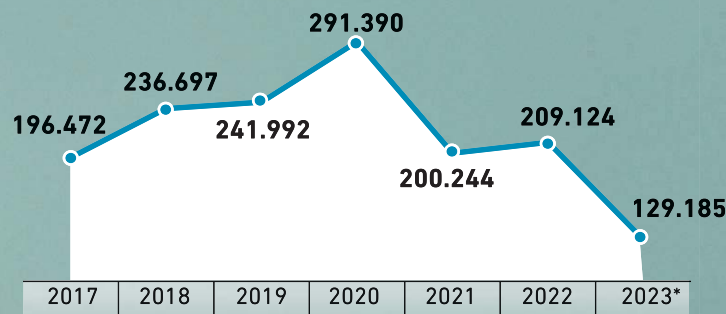
“Vemos que há uma onda de desumanização nas relações de trabalho, por isso que os dados de afastamentos só aumentam. Formaram uma estrutura que adoce com metas inalcançáveis, com cobranças até por Whatsapp que não permitem ao trabalhador o direito de desconectar”, pontua.

Dentre um conjunto de soluções destacadas pela procuradora está a de capacitação dos profissionais, melhoria do acolhimento com setores de Recursos Humanos independentes, planejar a equipe de forma que cative e empodere as partes, esclarecer fluxos internos e abrir a comunicação.



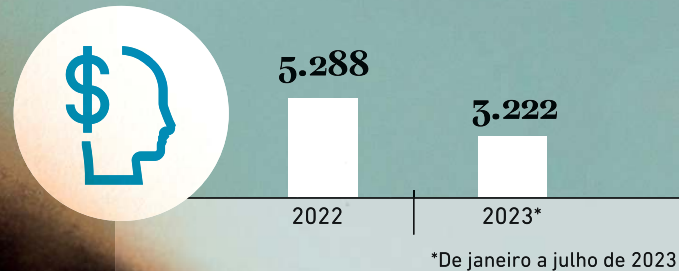
O RETRATO DA SITUAÇÃO PSICOLÓGICA DOS TRABALHADORES

Série histórica de benefícios concedidos por transtornos mentais e comportamentais relacionados ao trabalho (Capítulo V da CID 10) - Brasil



*De janeiro a julho de 2023

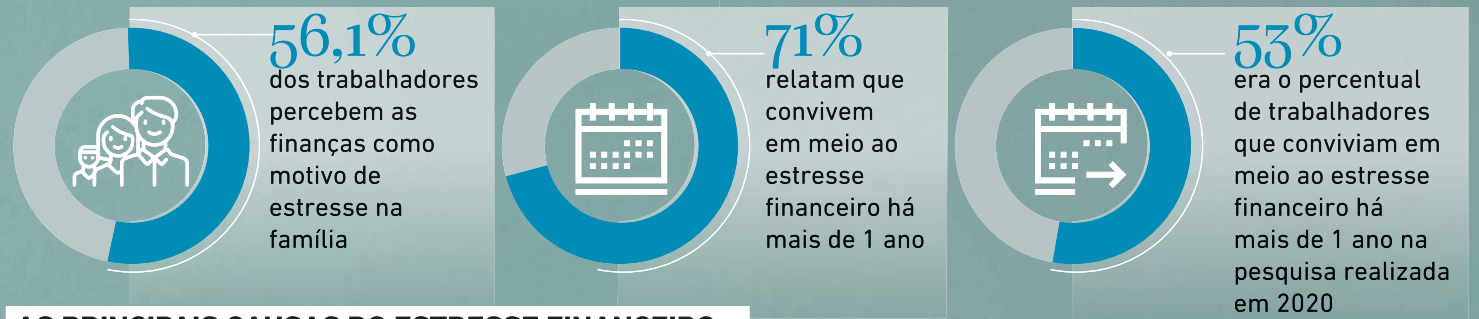
Benefícios concedidos no Ceará



*De janeiro a julho de 2023

FONTE: INSS/Suibe. Elaboração: CGMBI/DPSSO/SRGPS-MPS

O IMPACTO DO ESTRESSE FINANCEIRO NA VIDA DO TRABALHADOR



AS PRINCIPAIS CAUSAS DO ESTRESSE FINANCEIRO

Endividamento excessivo	Despesas e acontecimentos inesperados	Pressões sociais e expectativas	Ausência de educação financeira	Ausência de reserva financeira
O endividamento excessivo, seja por empréstimos, cartões de crédito ou outros tipos de compromissos financeiros, é uma das principais causas desse tipo de estresse. As obrigações e cobranças podem acumular e parecer esmagadoras.	Reparos de emergência em casa, despesas médicas imprevistas ou perda do emprego podem desequilibrar o orçamento e causar estresse.	A pressão para manter um certo padrão de vida ou atender às expectativas sociais podem levar ao estresse financeiro à medida que as pessoas tentam viver além de sua capacidade financeira.	A falta de conhecimento sobre finanças pessoais pode levar a decisões financeiras inadequadas e, por sua vez, ao estresse a partir dos resultados negativos de suas escolhas.	A inexistência de economias de emergência deixa as pessoas vulneráveis a imprevistos financeiros, podendo desencadear o estresse financeiro ao não conseguirem lidar com gastos ou situações atípicas.

FONTE: Febraban/Banco Central

As doenças que mais geram afastamentos por transtornos mentais e comportamentais relacionados ao trabalho no Ceará - entre janeiro e julho de 2023

Doença	Quantidade de afastamentos em 2023 até julho	Quantidade total de afastamentos em 2022
Transtorno Misto Ansioso e Depressivo	319	8
Ansiedade generalizada	226	7
Outros transtornos Ansiosos	209	2
Episódios Depressivos	233	1
Episódios Depressivos Graves / Sintomas Psicóticos	206	1
Transtornos Mentais e Comportamentais devido ao uso de múltiplas Drogas e ao uso de outras Substâncias Psicoativas	153	0
Transtorno Depressivo Recorrente	143	0

FONTE: INSS/Suibe. Elaboração: CGMBI/DPSSO/SRGPS-MPS

ACÇÕES PRÓ-SAÚDE MENTAL

Tema ainda considerado sensível no dia a dia de muitas empresas, a atenção à saúde mental não pode ser considerada "gasto", já que trabalhar essa tendência gera efeitos positivos na produtividade.

Estudos da Harvard Business Review apontam que, a cada US\$ 1 investido em ações que promovam melhorias na saúde mental, podem ser percebidos US\$ 4 em ganhos com o aumento da produtividade, menor absenteísmo e maior satisfação e retenção dos colaboradores.



OP+
ÍTEGRA

Veja no OP+ como o estresse financeiro gera queda de produtividade.

FERNANDA BARROS



EUGÊNIO Silva conta as situações dos trabalhadores no mercado bancário

REDE DE APOIO

“Bancário com antidepressivos na gaveta” é comum

A realidade dos trabalhadores do setor financeiro no Ceará demonstra o quão danoso pode ser trabalhar sob alta pressão ao ponto de afetar a saúde mental. Segundo o secretário de Saúde do Sindicato dos Bancários do Ceará (SEEB/CE), Eugênio Silva, é comum flagrar colaboradores em condições adversas.

De acordo com levantamento feito pelo sindicato, o Ceará tem aproximadamente 10 mil bancários. Entre 20% e 30% desses profissionais convivem com problemas psicológicos. “As doenças que mais impactam os bancários são a depressão, ansiedade, síndrome do pânico e Burnout. Essa é a pior, pois junta o cansaço físico e mental”, conta.

Eugênio ainda complementa com relatos que escutou em visitas às agências: “Tem bancário que não consegue ver a logomarca do banco no comercial de TV em casa que já fica ansioso. Outros quando chega o domingo à noite já se sentem mal por estar chegando a segunda-feira de trabalho”. Ainda segundo Eugênio, apesar do alto grau de afastamentos, ainda há muitos bancários que continuam a trabalhar, mesmo doentes, por medo de entrarem numa lista de dispensa. “É comum chegar nas agências e

presenciar bancários com atestado (de doença psicológica) na gaveta. Também presenciei bancários mantendo uma farmácia de remédios tarja preta na gaveta”, afirma.

Ainda segundo o secretário de Saúde, a falta de pessoal nas agências gera sobrecarga porque as metas só se tornam mais inalcançáveis. “Para você ter ideia, esse método abusivo gera tanta cobrança que ouvimos relatos de bancários que choravam no banheiro e depois voltavam ao atendimento ao público”, relata.

Conforme dados do Ministério Público do Trabalho (MPT), apesar de ser caracterizado como ocupação com grau de risco nível 1, ou seja, por (teoricamente) apresentar baixíssimo risco à saúde do trabalhador, o setor bancário é o oitavo com o maior número de afastamentos acidentários pelo Instituto Nacional da Seguridade Social (INSS). Para tentar remediar a situação, o sindicato criou um “contato de emergência” para o bancário que precisar de apoio psicológico. Também foi lançado o Grupo de Apoio à Saúde dos Bancários (Gasp) que realiza reuniões semanais conduzidas por uma profissional de Psicologia e pela Secretária de Saúde do sindicato.