

O trabalho nos livra de três grandes males: o tédio, o vício e a pobreza - Voltaire

Por Gloria Faria (*)



O Brasil é conhecido (e criticado) pela sua legislação trabalhista extremamente protecionista quanto ao trabalhador, herança do populismo getulista em que foi gerada. Esse viés, justificável quando do advento da CLT nos anos 40, gerou distorções que deram origem a uma cultura laboral responsável pela enorme judicialização dos conflitos entre patrões e empregados e pelo “encolhimento” do mercado formal de trabalho.

A garantia e proteção do emprego e os pesados encargos criados para a contratação de empregados “de carteira assinada” não foram acompanhados pela preocupação e empenho no bem-estar do trabalhador e na melhor adequação do espaço do trabalho.

A conscientização sobre a necessidade de bem-estar no ambiente do trabalho é conquista recente e decorre da divulgação de inúmeros estudos, muitos deles da OIT, que apontam uma relação direta entre a saúde, inclusive mental, do trabalhador e fatores geradores de sinais excessivos de tensão no ambiente do trabalho.

O ambiente altamente competitivo, a pressão constante por um melhor desempenho cobrado tanto pela empresa quanto pela sociedade e até mesmo pela família, a falta de equilíbrio entre a vida pessoal e profissional tem multiplicado os casos de *burnout*, denominação atual para uma forma mais grave da antiga “estafa”.

A síndrome de *burnout* consta do CID 10 Z73, como doença ocupacional ou relacionada a problemas desenvolvidos pelo modo de vida de um indivíduo. Os sintomas[1] são: agressividade, **depressão**, ausências no trabalho, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, **ansiedade**, enxaqueca, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de asma, distúrbios gastrointestinais entre outros.

A depressão e o transtorno de ansiedade sintomas presentes majoritariamente no *burnout*, já custam, anualmente, U\$ 1 trilhão à economia global. Entre nós pesquisa liderada pela Dra. CARMITA ABDO da Universidade de São Paulo – USP- concluiu que o burnout afeta um em cada 5 jovens/adultos brasileiros.

O ambiente laboral contemporâneo dominado pela competição e o temor da perda do emprego somados à pressão por cumprimento de metas e métrica de resultados contribui enormemente para uma saúde mental cada vez mais frágil de seus trabalhadores.

Os efeitos do *burnout* se fazem sentir no impacto na (queda da) produção de bens e serviços, levando as empresas a dedicar mais atenção ao comportamento de seu *staff* e a oferecer um ambiente mais amigável aos seus funcionários bem como disponibilizar sistemas de rastreamento e apoio aos que apresentam os primeiros sintomas de mudanças de humor e de comportamento, indicativos de depressão, aumento de ansiedade e esgotamento.

Também aí a tecnologia ganha espaço e assume, a cada dia, papel mais destacado nas políticas de prevenção e cuidados com a saúde mental no ambiente laboral. Vale destacar que já vem sendo utilizado robô que acompanha, diariamente, o humor dos funcionários e uma plataforma que oferece terapia online e presencial.

Bom exemplo é o case da Nokia e Alelo que utilizam um robô virtual, lançado pela Hisnek[2], que munido de alerta para relatos de tristeza e cansaço, interage continuamente com os funcionários da empresa. A partir de sinais de mudança no comportamento do funcionário, inicia-se um processo de sugestão de agendamento de conversas com especialistas para atender a pessoa em risco, parte de um programa preventivo para interromper a evolução de um quadro que leve ao seu afastamento temporário ou até mesmo definitivo.

É conquista ainda recente o olhar de interesse e cuidado da cúpula das empresas com o bem-estar e a saúde mental de seus funcionários, e o desenvolvimento de ações para prevenção de casos de *burnout* e outras síndromes “adubadas” pela competição e pressão no ambiente laboral.

Com a potencialidade de espiral de prejuízos financeiros e desfalque no material humano, o *burnout* entrou para ficar no radar de empresas grandes e pequenas, tradicionais ou não.

[1] DRÁUZIO Varella www.drauziovarella.uol.com.br

[2] Hisnëk, start-up que presta serviços à Nokia e à Alelo.

(*) **Gloria Faria** é Advogada, sócia de [MOTTA, SOITO & SOUSA Advocacia Empresarial](#), organizadora e articulista da Revista Jurídica de Seguros da CNseg.

Rio, 10 de fevereiro de 2020