

Por Virginia Planet (*)

Se você já esteve doente o suficiente para não conseguir levantar da cama, mas se sentiu pressionado para ir para o trabalho, não está sozinho. Trabalhar quando se está fisicamente ou mentalmente indisposto é chamado presenteísmo – e está se tornando cada vez mais comum.

Uma pesquisa realizada pelo CIPD (Chartered Institute of Personnel and Development) do Reino Unido apontou um dado alarmante: 83% dos entrevistados disseram que viveram ou presenciaram situações do tipo.

As consequências para as organizações são caras. Estima-se que o presenteísmo custe às empresas americanas US \$ 226 bilhões por ano. No Japão, a redução do desempenho devido a trabalhar indisposto é de US \$ 3.055 por funcionário a cada ano. Já no Reino Unido, a eficiência de trabalho prejudicada devido apenas a problemas de saúde mental sai US \$ 790 por pessoa a cada ano.

E o cenário só piora!

No Brasil, 30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros têm Síndrome de Burnout, que causa stress e depressão. Somos a nação com maior número de ansiosos no mundo: 9,3% da população sofre de transtorno de ansiedade, quase o triplo da média mundial.

Os resultados?

Segundo a ISMA (International Stress Management Association) de 70 a 80% das pessoas estão insatisfeitas com seu trabalho. E a OMS decretou que depressão será, neste ano de 2020, o maior motivo de afastamento do trabalho no mundo.

Embora as mulheres tenham melhores indicadores de saúde que os homens, elas perderam mais dias de trabalho devido a problemas de saúde. A depressão é quase duas vezes maior entre as trabalhadoras com mais de 60 anos do que os homens da mesma idade, segundo [este levantamento](#).

O bem-estar mental é uma questão de saúde pública, mas o governo brasileiro não tem uma política forte e definida que leve o assunto a sério.

Infelizmente, poucas empresas também estão fazendo algo a respeito, com menos de um terço das pesquisadas pela CIPD realizando alguma ação. Do lado dos colaboradores, apenas um terço das pessoas acredita que seus líderes incentivam o bem-estar mental por meio de suas ações e comportamento. Já mais de dois quintos disseram que o estilo de gerenciamento era causa de estresse.

No ambiente corporativo, discutir sentimentos é algo tão importante quanto apresentar os resultados do último quarter. Se falamos tanto em metas, KPIs e necessidades comerciais, por exemplo, por que é tão difícil encarar o que sentimos?

Somos seres humanos! São (realmente) poucas as pessoas capazes de separar o emocional pessoal do comportamento adotado durante o trabalho. É preciso que as organizações, não importa o seu tamanho, se conscientizem da importância de preservar a saúde mental.

E se há ginástica laboral e outras práticas que preservam o corpo por que também não incentivar o cuidado com a mente?

Isso é possível ao incorporar ações que despertem o autoconhecimento. Quando uma pessoa se conscientiza da importância de se conhecer a si mesma, fica menos complicado lidar com os

sentimentos.

Não importa se são palestras, rodas de conversa, workshops ou um programa mais profundo e dedicado. O fundamental é trabalhar temas como inspiração, acolhimento, empatia, coragem, felicidade, criatividade e mudanças, entre outros.

As empresas precisam sim introduzir políticas de bem-estar e fazer um investimento sério na saúde dos colaboradores. Mas se essas atividades não estiverem enraizadas na cultura da organização e, principalmente, na maneira como as pessoas são gerenciadas, infelizmente não terão um impacto real – as atitudes tóxicas, como as de líderes que testam os limites dos trabalhadores, continuarão.

Você já tinha parado para pensar sobre essa realidade dentro da sua empresa? Se ainda não, está na hora de fazer algo a respeito!

(*) **Virginia Planet**, sócia-fundadora da House of Feelings – primeira escola de sentimentos do mundo.

Fonte: O Estado de S. Paulo, em 17.02.2020