



Como superar a síndrome do burnout



“Não é algo que se note de repente. Trata-se de um processo que vai se desenvolvendo pouco a pouco. Começa pelo desconcerto, por não saber o que lhe acontece, essa dificuldade de se levantar da cama e ir trabalhar. Você não descansa à noite, porque a cabeça se enreda com os problemas do trabalho. Começa a ser pessimista. Vê as coisas piores do que realmente são, e o que antes eram meros transtornos viram grandes problemas. Tudo isso lhe deixa de mau humor, e quem paga são as pessoas do seu entorno. Pouco a pouco, você vai se isolando, sua autoestima pessoal desmorona, e você começa a duvidar até das suas próprias capacidades profissionais.”

Com estas palavras, uma pessoa afetada pela síndrome do burnout (palavra em inglês que poderia ser traduzida como “esgotamento total”) descreve o processo que atravessa. A Organização Mundial da Saúde (OMS) a definiu em 2019 como estresse crônico associado ao trabalho, com três claras consequências: sentimento de esgotamento profundo, uma atitude negativa em relação ao trabalho e uma redução da eficácia profissional. A covid-19 acentuou esses sintomas. “Passamos a nos sentir mais vulneráveis pelos acontecimentos e ficamos mais propensos a nos esgotar no nosso trabalho”, reflete Antonio Pamos, doutor em Psicologia e professor da Universidade Camilo José Cela, em Madri.

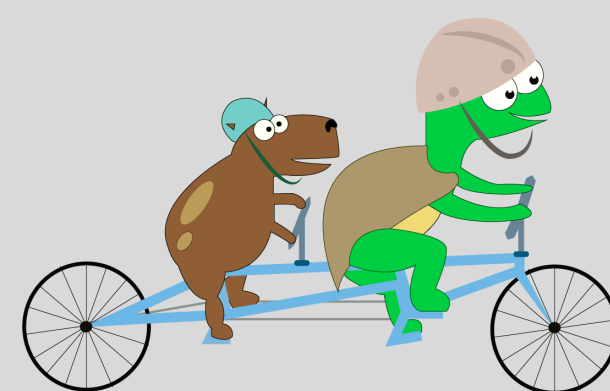
O burnout não é um problema só de quem o sofre, mas sim da organização e da sociedade em seu conjunto. Segundo Jennifer Moss, autora do livro *The burnout epidemic* (“A epidemia do burnout”, livro ainda sem tradução para o Brasil), esta síndrome resulta na perda de quase 100 bilhões de dólares em produtividade mundial por ano, um gasto de 190 bilhões em atendimento médico e a morte de 120.000 pessoas por ano só nos Estados Unidos por causa do esgotamento. Estamos falando de um problema realmente sério, que prejudica muitas pessoas, transcende o âmbito trabalhista e atinge não só quem está dentro de uma organização, mas todo tipo de profissionais, como autônomos e empresários. Afeta inclusive parentes e amigos que convivem com alguém que se encontra nesse estado de tensão crônica.

Contra isso, tanto as corporações como os próprios afetados precisam tomar medidas. “Cair nesta síndrome demora; sair dela, também. Em alguns casos, precisamos nos apoiar em especialistas, e em outros podemos nos autorregular se agirmos em diferentes níveis: o fisiológico, o emocional e o mental”, explica Pamos. [...]

Continuar lendo em: <https://brasil.elpais.com/eps/2021-12-09/como-superar-a-sindrome-do-burnout.html>

PARA DEBATER!

1. O que mais chamou a sua atenção do texto? Já conhecia sobre a “*síndrome do burnout*”?
2. Você já passou por algo parecido neste período de pandemia? Comente.
3. De que formas a síndrome de burnout pode impactar na vida profissional e pessoal?
4. Que atitudes ou práticas podem ser pensadas para ajudar a lidar, e reduzir, a síndrome de burnout?
5. Você acha que é importante que as empresas acompanhem seus trabalhadores neste período de pandemia? Por quê?
6. Por que acha que a pandemia aumentou os casos de síndrome de burnout?





El inmenso "basurero del mundo" de ropa usada en el desierto de Atacama



En noviembre, imágenes de basureros clandestinos de ropa usada dieron la vuelta al mundo. La BBC viajó hasta allá para averiguar de dónde vienen esas prendas, cuál es el negocio que hay detrás y por qué gran parte de ella termina siendo desechada.

Leer texto en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-60130419>

Ver video en: https://www.youtube.com/watch?v=0HZl9_MhwFc

¡A DEBATIR!

1. ¿Qué fue lo que más te llamó la atención del video? ¿Habías escuchado sobre el basurero clandestino de ropa en Chile?
2. ¿Cuáles crees que pueden ser las consecuencias de dicha problemática?
3. ¿Qué métodos y/o estrategias debería implementar el gobierno de Chile para brindar una solución adecuada?
4. ¿Crees que el contexto pandémico actual ha influenciado en el aumento de los desechos textiles? ¿Por qué?
5. ¿En tu país y/o región se ha presentado una situación similar? Comenta.
6. ¿Cómo influye dicha problemática en el impacto ambiental generado en los últimos años?

