

ARTIGO | Burnout e o isolamento social em tempos de Covid-19

Pe. Ildelfonso Mesquita, sdb



A síndrome de *Burnout* (SB) é considerada uma reação ao estresse ocupacional crônico (Gil-Monte, 2011; Maslach, 1993; Leiter & Maslach, 2014). Trata-se de uma experiência subjetiva de caráter negativo composta de cognições, emoções, atitudes e comportamentos negativos frente ao trabalho e ao papel profissional e as pessoas que necessitam se relacionar no trabalho (Gil-Monte, 2011). *Burnout* é, indiscutivelmente, um dos tópicos em psicologia da saúde ocupacional mais investigados, uma vez que seus resultados têm confirmado as sérias consequências em termos de saúde dos trabalhadores e organizações (Bakker & Costa, 2014).

Desenvolver algum tipo de trabalho em tempo de isolamento social, por causa do Covid-19, em primeiro instante pode até parecer ótimo, em regime de *home office*, mas o trabalho remoto está longe de ser perfeito. O passar dos dias e a rotina de casa podem afetar o processo. As inúmeras cobranças profissionais, do profissional em determinado momento tem que se virar “nos trinta” para dá conta de todas atividades. O número de exigências profissionais, principalmente, na área da educação e da saúde mental, tem aumentado, causando assim, sentimentos de impotências, de cansaços, de fracasso em alguns momentos, afetando assim a sua rotina diária e de vida nas relações interpessoais.

Diante de tantas demandas, se compreende que desenvolver o *Burnout* em tempo de quarentena pode ser muito mais fácil do que se imagina. Em algumas pesquisas, foi detectado que a *Síndrome de Burnout*, é um dos males que afetam 33 milhões de brasileiros, segundo a *International Stress*

Management Association (Isma-BR) e, em 2019, foi reconhecida como uma doença pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A vida das pessoas em tempo de Covid-19 tem passado por momentos de ressignificação. Alguns especialistas na área da saúde mental, como o psiquiatra Jair de Jesus Mari, da Universidade Federal de São Paulo, alerta que esse período de isolamento social, a partir do Covid-19, apresenta-se em três fases. “A primeira fase, vem constituída de uma mudança radical no estilo de vida, na sociedade, acompanhada do medo de ser contaminado por um vírus invisível, exigindo assim, um maior cuidado com a própria saúde psíquica e emocional da pessoa, principalmente, no falar ou beijar. Na segunda fase, já se apresenta sintomas de ansiedade, raiva, tédio, devido ao tempo do isolamento, a perda de direito de ir e vir. Por último, a terceira fase do isolamento já traz um agravante a mais, que é a perda econômica, empresas, instituições ou famílias que começam a sofrer emocionalmente ou financeiramente”. A ansiedade ou a depressão, são doenças que resultam das diversas perdas. Com o isolamento social, o mundo todo foi obrigado a mudar a rotina de vida, fazendo com que as pessoas repensassem os valores humanos de solidariedade e fraternidade.

A Igreja está no mundo social, faz parte, toma parte, é autora e coadjuvante desse mundo. Portanto, a vida espiritual das pessoas também foi abalada, as igrejas e templos fechados, o desejo e a pulsão de estarem em sintonia e oração com os irmãos ficaram mais fortes. A Igreja valorizou os meios de comunicação social e convidou o povo para celebrar o mistério sagrado por meio de facebook, instagram ou apps. São vidas que se foram, famílias que não conseguem fazer uma despedida de seus parentes, como se faz naturalmente.

Não se pode esquecer a importância da escuta, do olhar de compaixão, no meio de pandemias e isolamentos, a necessidade do cuidado emocional e espiritual, a valorização dos profissionais da saúde mental, para atender e acompanhar as pessoas com os diversos sintomas que estão surgindo em

tempo de isolamento. São sintomas de forte ansiedade, pós-traumáticas, síndrome do pânico, esgotamento físico, desilusões da vida ou da fé em perspectiva de futuro.

Isso podemos dizer que o altruísmo (amor ao próximo; filantropia; desprendimento; abnegação) leva os profissionais a implicar-se excessivamente nos problemas. Em se falar de uma realidade de isolamento, o indivíduo tolera que se sinta culpado das falhas, tanto próprias como alheias, o qual resultará em baixos sentimentos de realização pessoal no trabalho.

Portanto, o melhor a se fazer é focar em tarefas de maior importância, evitando a fragmentação do tempo no expediente. Focar em tarefas mais importantes podem ajudar a superar tensões ou ansiedades e desenvolver com mais tranquilidade o papel de docente ou de outro profissional em sua própria rotina de casa. Pois, profissionais que estão ligados o tempo todo em atividades, mesmo não tendo tempo para si, ou para sua família, tem um risco maior de desenvolver o *Burnout*.

Enfim, é importante que diante do processo de isolamento a pessoa crie um momento para si, cuide da própria saúde física e mental, reserve um tempo para meditação, ou ouvir uma boa música, assistir um bom filme, procurar fazer uma caminhada ou algum exercício físico de acordo com as suas possibilidades. Reveja seus horários de dormir e de acordar. Ao acordar, procure cuidar de sua higiene, se arrume, valorize sua autoestima. Se cuide e vivencie esse tempo de isolamento social com o máximo de cuidado, tanto por você, quanto pelo bem coletivo. Ao mesmo tempo, procure se informar a respeito da doença, o que ela pode causar em sua vida, procure um momento de oração, isto é, para os homens e mulheres de fé.

Por Padre Ildelfonso Mesquita