

NOTÍCIAS 28.06.2023

Experiência em retiro revela a necessidade de cuidar do bem-estar e combater o *burnout*

Texto de opinião: Porque é que andamos todos “queimados”?

Num relato pessoal, Joana Santos Silva, professora de estratégia e inovação da Universidade de Lisboa, partilha a sua experiência num retiro que a levou a refletir sobre a importância do autocuidado e da resiliência mental. Depois de 20 anos de trabalho ininterrupto, exceto a licença de maternidade, Joana sentiu que precisava de tempo para parar, pensar e respirar e decidiu aventurar-se. A experiência acabou por ser transformadora em vários sentidos. *“Conhecer pessoas jovens, algumas com menos 15 anos do que eu, que se encontravam em fases de recuperação de burnout, fez-me refletir sobre como é que as exigências do mundo moderno estão a impactar a sociedade”*.

O *burnout*, reconhecido pela OMS em 2019, afeta cada vez mais pessoas, levando ao esgotamento físico e emocional. O mundo moderno, repleto de exigências constantes, contribui para esse problema. Joana considera necessário adotar uma abordagem holística, envolvendo mudanças na cultura organizacional, com lideranças conscientes. *“Passamos mais de 50% do nosso tempo a trabalhar. É preciso criar ambientes que protejam os colaboradores e estimulem a produtividade de forma saudável”*.

Além da cultura empresarial, Joana aponta também medidas individuais de autocuidado para combater o *burnout* e alcançar um equilíbrio saudável entre o trabalho e a vida pessoal. Entre estas, destaca a boa higiene de sono e alimentar e a participação em atividades que melhoram a autoestima e a sensação de autorrealização, como a prática de exercício físico, meditação, contacto com a natureza, bem como a prática de atividades que exercitam a compaixão e aumentam o sentimento de pertença. Para Joana, *“em Portugal temos muito caminho a percorrer”* nesta área, bastando por vezes gestos tao simples como o elogio.

Joana deixa o desafio a todos: *“estamos a entrar na época balnear e pode ser o momento indicado para introduzir novas atividades e rotinas, para usufruir mais da vida e evitar desta epidemia de burnout à qual ninguém está imune. Ao conhecer os sintomas e as causas, podemos criar estratégias para carreiras mais sustentáveis, uma vida mais feliz e saudável”*.

Adaptado por: Mindshift a partir de www.imagensdemarca.pt/artigo/porque-e-que-andamos-todos-queimados/

Interessa-se por *mindfulness* e saúde mental? Faça “gosto” e siga-nos no Facebook: www.facebook.com/benefiteuproject