

Esgotamento durante a COVID-19

A pandemia da COVID-19 tumultuou nossas rotinas diárias e o modo como trabalhamos. Isso pode causar um estresse considerável e nos deixar suscetíveis ao esgotamento, ou burnout.

Esgotamento é o resultado de estresse crônico relacionado ao trabalho, e faz com que a gente sinta exaustão física e emocional e indiferença com relação ao nosso trabalho. Opressão e discriminação contínuas contra trabalhadores de cor e outros grupos marginalizados também podem causar estresse crônico e levar ao esgotamento.

O esgotamento não administrado pode abalar gravemente nossa saúde e bem-estar. Pode aumentar o risco de ficarmos doentes e desenvolvermos problemas crônicos como depressão, abuso de álcool e de substâncias, além de pressão alta. Ele pode afetar nossa vida familiar e social.

As informações fornecidas aqui podem ajudar você a lidar com mais eficiência com o problema e reduzir os riscos de sofrer esgotamento.

Fique ciente dos sinais e sintomas do esgotamento

Reconhecer os sinais e os sintomas do esgotamento, normalmente uma combinação de reações de estresse crônico geral e relacionado ao trabalho, é a primeira etapa para administrá-lo.

Sinais e sintomas relacionados ao trabalho

- Sensação negativa e desilusão com relação ao trabalho
- Irritação ou impaciência com colegas de trabalho e clientes
- Dificuldade para começar ou terminar tarefas e propensão a erros
- Falta de motivação, sensação de falta de envolvimento
- Falta de satisfação com as conquistas
- Licença do trabalho por problemas de saúde com mais frequência do que o normal
- Pensamentos sobre pedir demissão

Outros sinais e sintomas de estresse crônico

- Sensação de estresse, preocupação e ansiedade, sobrecarga, frustração, tristeza, desesperança ou depressão
- Exaustão
- Irritabilidade
- Dificuldade de concentração
- Dificuldade para dormir

- Uso de comida, drogas ou álcool para sentir-se melhor ou simplesmente não sentir nada

Causas comuns de esgotamento

Os elementos de um local de trabalho que podem causar esgotamento incluem: falta de controle, expectativas incertas no trabalho, dinâmica disfuncional, local de trabalho opressor, tarefas monótonas, ambiente de trabalho caótico, carga de trabalho alta e desequilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

Enfrentamos outras causas de esgotamento devido à pandemia e ao trabalho remoto, como:

- Preocupação com o risco de exposição ao vírus
- Falta de limites entre a vida pessoal e profissional e, como resultado, a falta de tempo de inatividade
- Uso de novas ferramentas de comunicação e ter de lidar com dificuldades técnicas
- Cuidado com as necessidades pessoais e familiares enquanto trabalha, como crianças em educação domiciliar e atenção a adultos mais velhos
- Sensação de não estar colaborando o suficiente
- Incerteza sobre o futuro do seu local de trabalho e/ou emprego
- Falta de apoio social e feedback

Faça o seguinte para evitar o esgotamento

Otimize seu espaço de trabalho: Separe um espaço para cada membro da família trabalhar e estudar. Deixe seu espaço de trabalho confortável e separe-o das atividades que você faz fora do trabalho.

Controle seu dia: Tenha uma rotina diária consistente, estabeleça limites para os horários de trabalho, faça pausas periódicas, planeje e priorize, mantenha uma atitude positiva e peça ajuda quando precisar.

Fique em contato com as pessoas: Comunique-se regularmente com sua equipe e colegas de trabalho e mantenha o contato com seu sistema de apoio social.

Mantenha o seu corpo forte e saudável: Levante-se periodicamente para fazer alongamentos e movimente-se, faça exercícios, respire ar puro, durma bem, medite, coma e hidrate-se bem.

Mantenha sua mente forte: Saiba a origem do seu estresse, esteja ciente de suas reações, administre seu estresse com estratégias saudáveis que funcionam para você e faça coisas que você gosta.

Faça com que escutem sua voz: Se comportamentos discriminatórios e abusivos causarem ou contribuírem com a sua sensação de estresse, não sofra em silêncio. Fale com outras pessoas que talvez estejam em situações parecidas e juntem forças para que escutem

vocês. Entre em contato com o local de trabalho, governo ou outras organizações para procurar o tratamento justo e defenda uma mudança sistemática.

Limite o tempo de exposição à mídia: Estabeleça um horário específico para conferir as notícias, limite o tempo gasto em mídias sociais e obtenha suas informações de fontes confiáveis.

O que fazer em caso de esgotamento

Avalie suas opções para reduzir o estresse no trabalho. Fale abertamente com a supervisão sobre como a pandemia está afetando você e o seu trabalho. Trabalhem juntos para encontrar soluções.

Explore novas maneiras de gerenciar seu estresse. Fale com colegas de trabalho, amigos ou familiares para ter ideias de como você pode reduzir seu estresse ou administrá-lo com mais eficiência.

Procure apoio. Não espere os sintomas piorarem; pergunte sobre as opções de apoio disponíveis e procure ajuda. Se você tiver acesso a um programa de assistência ao funcionário, aproveite esse serviço. Procure recursos e profissionais de saúde mental.

Apoio disponível

NYC Well: Se os sintomas de estresse forem intensos demais, conecte-se com conselheiros treinados na NYC Well, um serviço grátis e confidencial de suporte à saúde mental que pode ajudar os nova-iorquinos a suportar o momento. A equipe da NYC Well está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana, e pode fornecer orientações curtas e indicações de atendimento em mais de 200 idiomas. Para receber apoio, ligue para 888-692-9355 ou converse on-line.

Comissão de Direitos Humanos da Cidade de Nova York (NYC Commission for Human Rights): Se você acreditar que sofreu discriminação devido ao seu status de imigração, nacionalidade ou associação a outra classe protegida, entre em contato com a Comissão pelo número **311** ou 718-722-3131 para registrar uma queixa de discriminação.

Linha de atendimento de proteção ao trabalhador (Worker Protection Hotline): Ligue para **311** ou 212-436-0381 para tirar dúvidas sobre reabertura, orientações de saúde e segurança para o local de trabalho ou para denunciar um empregador que não esteja seguindo os requisitos de reabertura.

NYC Hope: Nem sempre as residências são um refúgio seguro. É possível conseguir recursos e serviços para você ou para ajudar quem estiver enfrentando violência doméstica, em namoros ou por gênero. Para saber mais, acesse nyc.gov/nychope. Para um planejamento de segurança, abrigo ou assistência jurídica civil imediata, ou mesmo orientação, ligue para a linha de atendimento 24 horas para Violência doméstica da Cidade de Nova York no número 800-621-4673 (TTY: 866-604-5350). Para emergências, ligue para **911**.

O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações dependendo da evolução da situação. 7.8.20