



Pessoas

Depressão afeta desempenho de 56% dos colaboradores. Que sinais deve estar atento

Ana Marcela
8 Julho 2021



Pressão colocada pela pandemia na vida pessoal e no trabalho está a colocar os temas da saúde mental na ordem do dia. Depressão tem forte impacto no desempenho profissional.

Follow

A depressão e o *burnout* têm um forte impacto no desempenho dos trabalhadores, na sua relação com os colegas, na qualidade de trabalho e até na relação com as hierarquias. Situação que a pandemia veio a evidenciar e a colocar na ordem do dia. Nos Estados Unidos esta situação afeta mais de 50% dos profissionais, segundo um inquérito da Associação de Ansiedade e Depressão da América (ADAA), citado pela Adecco.

Há sinais a que os colaboradores e gestores de pessoas devem estar atentos de modo a que possam desenvolver estratégias para lidar com esta situação de saúde mental. **Dificuldade de concentração em tarefas, exaustão por alguma forma de perturbação do sono, a sensibilidade à 'flor da pele', tristeza, vontade de chorar, sentimento de sobressalto e o sentir-se sobrecarregado** são sintomas mais frequentes, normalmente aliados a um tremendo cansaço.

Uma situação debilitante do ponto de vista físico e psicológico e que pode afetar a experiência no trabalho a vários níveis, tanto ao nível do desempenho profissional (56%), na relação com colegas de trabalho e pares (51%), na qualidade do trabalho (50%) e nas relações com os superiores hierárquicos (43%), de acordo com um inquérito da Associação de Ansiedade e Depressão da América (ADAA).

Os dados são dos Estados Unidos, mas não será difícil concluir que em Portugal a pressão colocada pela pandemia na vida pessoal e profissional terá contribuído para o aumento do *stress* e estados de ansiedade junto dos colaboradores.

Um estudo da Nova IMS sobre o bem-estar dos portugueses, realizado em abril com um universo de 233 respostas, dá conta disso mesmo: 75% reporta um aumento nos níveis de *stress*, fruto da pandemia da Covid-19, particularmente sentido pelos jovens, entre os 18 e 24 anos, e pelas mulheres. “Com o teletrabalho, as relações entre o trabalho, a família e os momentos de descanso deterioraram-se, com jornadas mais longas, o que aumenta os níveis de *stress* e ansiedade entre os profissionais. Por outro lado, este período de incerteza e de maior risco de desemprego parece afetar particularmente as mulheres e os jovens”, diz Diego Costa Pinto, diretor do marketing analytics lab da NOVA IMS.

Colaboradores e líderes de pessoas deverão ficar, assim, atentos aos sinais e desenvolver estratégias para acautelar este problema. A Adecco deixa algumas recomendações.

Estratégias para acautelar saúde

Primeiro passo: falar com um profissional de saúde mental. “Um terapeuta pode ajudá-lo a desenvolver um plano de tratamento, com terapia que pode incluir ou não medicação”, refere a recrutadora. “Será ideal optar também por todas as técnicas que sirvam à sua medida para ajudar a tratar e, também, a prevenir recaídas. A atividade física livre, em grupo ou individual é reconhecidamente uma boa terapia. Mas cabe a cada indivíduo procurar o que o estimula”, diz ainda.

A empresa poderá ter um subsistema de saúde, acordo com seguros, dando facilidades acrescidas para recorrer a este apoio de saúde; embora o Sistema Nacional de Saúde disponibilize estas consultas via médico de família.

Segundo passo: fale com o seu team leader ou com os recursos humanos da empresa. Tenha um diálogo aberto com o seu coordenador ou gestor de pessoas na companhia. “As pessoas podem recear ser vistas como incapazes de fazer o seu trabalho ou ser despedidas se pedirem ajuda. Mas dependendo da gravidade dos seus sintomas, é importante que certas pessoas no trabalho saibam da sua situação. Se precisar de tirar um dia de saúde mental aqui ou ali, pode usar um dia de trabalho pessoal sem dar uma explicação detalhada sobre o porquê”, refere a Adecco.

“Se a sua condição começar a interferir com a sua capacidade de fazer o seu trabalho, considere falar com o seu team leader (que tem mais impacto nas suas responsabilidades de trabalho do que os Recursos Humanos-RH). Se a sua conversa com o seu líder de equipa não produzir quaisquer resultados, pode então passar com os RH”, recomenda a recrutadora.

Se estiver a trabalhar num projeto particularmente difícil que lhe provoca ansiedade, agravando a depressão, deve informar o seu gestor que precisa de ajuda para que o trabalho possa ser distribuído pelos colegas. A Adecco recomenda uma possível forma de abordar o seu gestor. “Quero ter excelentes resultados, mas sinto-me sobrecarregado. Seria útil se eu

pudesse trabalhar neste projeto com mais algumas pessoas. Quem na nossa equipa poderia trazer mais-valias?”, sugere.

Terceiro passo: criar mecanismos de combate à depressão no trabalho.

“Fazer pequenos intervalos durante o dia de trabalho, dar um passeio e chorar se sentir necessidade, telefonar a um amigo ou membro da família, ou apenas tirar algum tempo para si”, podem ser mecanismos que o ajudem a ultrapassar esta situação. “Comuniquem com os seus colegas de trabalho e façam um esforço concertado para participar, em vez de se desligar.”

“Manter hábitos saudáveis como comer bem, dormir bem, fazer exercício, e passar tempo com amigos e familiares. Tente fazer planos três ou quatro noites por semana, mesmo que seja algo tão simples como uma chamada telefónica rápida, para que tenha sempre alguém com quem falar após um dia cansativo”, lembra ainda a Adecco.

Se todos estes mecanismos não tiverem dado frutos e, efetivamente, o trabalho estiver na origem da sua depressão pondere uma pausa ou mudança de emprego. “Dar este passo pode ser difícil, mas pode criar a disciplina de tempo para atualizar o curriculum vitae, as suas redes sociais, em particular o perfil de LinkedIn, inscrever-se em plataformas de emprego e responder a anúncios. Todo este processo ajuda não só a manter a solidez como a abrir a possibilidade de um profissional encontrar uma nova empresa”, diz a Adecco.

Assine o ECO Premium

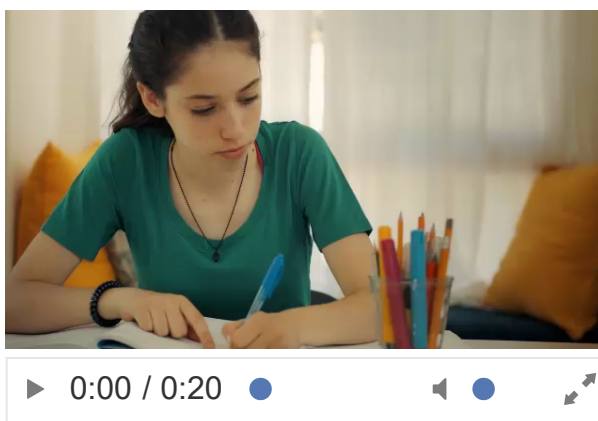
No momento em que a informação é mais importante do que nunca, apoie o jornalismo independente e rigoroso.

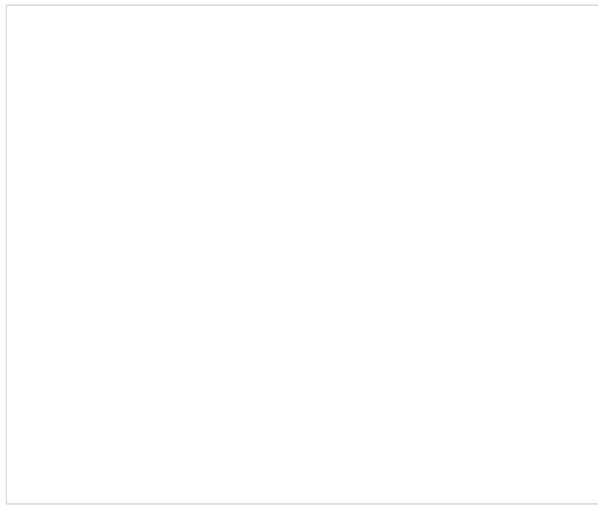
De que forma? Assine o ECO Premium e tenha acesso a notícias exclusivas, à opinião que conta, às reportagens e especiais que mostram o outro lado da história e às newsletters ECO Insider e Novo Normal.

Esta assinatura é uma forma de apoiar o ECO e os seus jornalistas. A nossa contrapartida é o jornalismo independente, rigoroso e credível.

Assine já

Veja todos os planos





Últimas >

1

11:30

BRANDS' ECO

Lay-off simplificado: o alargamento da medida de apoio

2

11:18

Gulbenkian lança ferramenta para medir impactos de políticas

3

11:14

Economia abranda em semana de recuos no desconfinamento

4

11:05

Concursos desertos e obras mais caras atrasam ferrovia

5

10:39

Dívida pública da Zona Euro acima dos 100% do PIB

6

10:30

NOS abre programa de estágios. Tem 30 vagas

7

10:23 OPINIÃO

A Justiça e os seus perigosos preconceitos

8

10:09

Ventura teve a subvenção mais alta nas Presidenciais

9

10:09

Realidade aumentada para a indústria vence Acelerador 5G

10

9:50

TikTok quer ser o LinkedIn da geração Z



Populares

1

Só “um louco investe em Portugal”, diz Luís Todo Bom

21 Julho 2021

2

Paulo Neto Leite quer comprar Groundforce por cinco milhões

19 Julho 2021

3

Ventura e Cotrim já têm mais eleitores que CDU e BE

19 Julho 2021

4

CIP pede revisão “imediate” da matriz de risco

20 Julho 2021

5

Endividamento da economia atinge recorde de 758 mil milhões



Montepio já controla Groundforce e avança para a venda

19 Julho 2021

Profissionais em teletrabalho acusam maior stress

Joana Nabais Ferreira, 18 Junho 2021



Quase 65% dos profissionais em teletrabalho consideram que o período laboral é o momento mais stressante do seu dia. As mulheres e os jovens são quem revela maiores níveis de ansiedade.

5

1



A saúde mental deixou de ser o patinho feio?

Teresa Rebelo Pinto, 25 Junho 2021

13

Quem cuida da saúde mental dos líderes de RH?

Joana Nabais Ferreira, 15 Março 2021



54% dos trabalhadores expostos a riscos para saúde mental

Alberto Teixeira, 11 Novembro 2020

9





Para si

Links promovidos por taboola

Descubra como combater a celulite

Cellulase

A sua família deseja, secretamente, mudar de casa? Descubra.

Quiz Home Hunting

Veja aqui algumas dicas para preparar café artesanal

Sical

Descubra a carteira do futuro. Prática e segura.

WalliM

A melhor tecnologia para o seu negócio.

Altice Empresas

Dicas para garantir a sua segurança financeira.

Mais internados, mais em UCI. E mortalidade da Covid-19 agrava-se

Sorteio da Champions afunda Benfica em bolsa

Marcelo preocupado com “obstinação” da Groundforce que está a “prejudicar o país”

Pessoas Newsletter

Newsletter quinzenal. Subscriva aqui.

Subscriver

Siga-nos



Explorar

Carreiras

Liderança

Out of Office

Opinião

Newsletter

Sobre

Manifesto Editorial

Ficha Técnica

Política de Privacidade

Contactos

Download

**Disponível gratuitamente para
iPhone, iPad, Apple Watch e Android**

App Store

Google Play

© Copyright ECO 2021 Swipe News, SA. Todos os Direitos Reservados

