

>> e-book

Saúde mental do empreendedor





Introdução

O empreendedorismo pode ser algo glamouroso para muitos, mas quem está no batidão, dia após dia, sabe que montar e gerir um negócio de sucesso é uma tarefa bastante árdua. É uma coisa que cansa não apenas o corpo. Empreender é dedicar-se de corpo, mente e alma a algum projeto. São preocupações, tensões e expectativas dia e noite com notícias, boas ou ruins, sem hora para chegar. Trabalhamos um dia de cada vez, resolvendo o que é possível e torcendo sempre pelo melhor.

Mas...

Você sabia que mais de 70% dos empreendedores sofrem com algum tipo de desordem de saúde mental?

Parece exagero, mas o número é este mesmo!



Esgotamento do empreendedor

Um estudo feito pela Troposlab e a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), publicado pela revista Exame em 2021, demonstra que apenas no período da pandemia, 30% dos empreendedores brasileiros buscaram apoio psicológico e iniciaram tratamento da Síndrome de Burnout.

O termo Burnout foi cunhado em 1974 pelo psicólogo americano Herbert Freudenberger. Significando, literalmente “queimar-se por completo”, o termo foi usado por ele para descrever as consequências do estresse severo causado por atividades laborais exercidas sob grande pressão e por muito tempo.

Nessa situação, as pessoas chegam a ponto de se sentir exaustas, vazias, esgotadas e incapazes de trabalhar. É literalmente trabalhar tanto a ponto de não conseguir mais trabalhar.

A Síndrome de Burnout está intrinsecamente ligada ao trabalho. Mas, diferentemente de um cansaço físico ou psicológico, que pode ser recuperado depois de algum tempo de descanso, esse distúrbio é contínuo e gera um esgotamento no médio e longo prazo.

Essa enfermidade apresenta sintomas físicos e mentais, e vem atingindo um número crescente de trabalhadores, em especial empreendedores. A preocupação com a síndrome tem crescido tanto que, no início de 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS), fez dela oficialmente uma doença ocupacional, ou seja, uma doença ligada ao trabalho.



Empreendedor ou super herói?

Ana Caroline Peuker, psicóloga e CEO da Bee Touch, startup de saúde mental, afirma que um dos maiores impactos que a crise pandêmica trouxe para o empreendedor foi o enfraquecimento ou a perda das fronteiras entre a vida pessoal e a profissional.

Seu cotidiano de trabalho já é naturalmente não convencional. Ele precisa ficar atento ao mercado, aos clientes, à equipe e, nesse processo, a última pessoa a que ele presta atenção é a si mesmo.

Os empreendedores são pessoas corajosas e supostamente estão motivadas, ou se esforçando para manter sua motivação sempre alta para ter energia para tocar seus projetos.

Toda essa energia exigida nem sempre garante retorno.



Alie todo esse estilo de vida à responsabilidade, aos compromissos com a equipe e a boas doses de estresse e problemas, e pronto: temos o cenário perfeito para o esgotamento do empreendedor.

Sim, eu sei, isso faz parte do estilo de vida que você escolheu para si, não é mesmo?

Afinal de contas, o empreendedor é mais resiliente, mais resistente, mais apto a mudar e mais capaz de lidar com as frustrações e incertezas do que os outros seres humanos comuns, não é mesmo?

Todos os dias, à noite, quando você vai dormir e as luzes da casa já estão apagadas, você continua dizendo para si mesmo: “é para um bem maior”.

E, verdade seja dita, você está certo, isso tudo é para um bem maior. Entretanto, esse estilo de vida de empreendedor precisa ser gerenciado.



Olhando para o mundo interno do empreendedor como ele é

Há uma grande glamourização da carreira empreendedora.

É muito prejudicial essa fantasia de que é tudo uma questão de tempo; de que seu comprometimento e suas habilidades fora da curva vão conseguir lidar com tudo; de que as centenas de horas de trabalho extra ou as noites de sono e de descanso perdidas podem ser usadas para seu negócio sem nenhuma consequência grave; de que qualquer obstáculo pode ser vencido sem deixar sequelas; de que ansiedade e preocupação acima do normal fazem parte do jogo; de que todos, inclusive sua família, entendem perfeitamente o tamanho do sacrifício que você faz e te apoiam irrestritamente.

É uma fantasia que é alimentada pelo mercado e muitas vezes introjetada pelos próprios empreendedores. E isso esconde o tamanho do sofrimento e da pressão que eles constantemente têm de suportar sozinhos e em silêncio. E isso acaba levando muitos a falhar antes de alcançar o sucesso.

Todo estilo de vida gera consequências no curto, médio e longo prazos.

Quem empreende está sempre exercendo múltiplas funções e muito comumente perde a mão da coisa. Derruba as fronteiras entre o pessoal e o profissional, trabalha aos finais de semana, deixa seu autocuidado para trás e não presta atenção à sua própria vida.

Tudo isso causa um enorme impacto negativo na saúde mental.

Todos sabem que gerir uma empresa é “trocar o pneu com o carro andando”, ou seja, fazer mudanças e melhorias na medida do possível.

E o empreendedor só sente de verdade o peso do seu desgaste quando os problemas se acumulam acima do que ele é capaz de suportar. Muitos adoecem quando percebem que seu caixa não está ok; no primeiro grande calote; naquela venda crucial que é perdida.

Muitas vezes, o empreendedor engajado em encontrar soluções para imprevistos, que a todo tempo acontecem, não percebe seu esgotamento e, de repente, sem nenhum “aviso prévio”, ele cai.

Mas como ele demora demais para cair, quando isso acontece, é lá-debaixo. E ele acha que adoeceu “do nada”, quando, na verdade, recebeu vários avisos de que algo estava fora do lugar, mas não deu atenção suficiente a nenhum deles.

Esse é o problema das doenças ocupacionais. Todas elas parecem “surgir do nada”, quando, na verdade, vão se construindo gradativamente, demonstrando sintomas que são completamente ignorados.

Esses sintomas acumulam-se ao longo do tempo até se tornarem um problema grande demais para ser ignorado.

Por isso, o cuidado com a saúde mental deve vir antes do adoecimento. É sabido que mais de 60% das doenças ocupacionais podem ser evitadas com cuidados anteriores e atenção primária à saúde.

Etapas do burnout

Ana Peuker diz que a Síndrome de Burnout pode ser percebida com facilidade em três estágios distintos: excesso de entusiasmo, sinais de abusos pequenos e esgotamento.

No primeiro estágio, o empreendedor está muito motivado, apaixonado pelo projeto. Pensa nele o tempo inteiro, só fala nisso e não mede esforços ou tempo de trabalho para dedicar-se a ele. Assume muitas tarefas, tenta dar o melhor de si, provar suas habilidades o tempo todo. Dedicar-se de forma obstinada, mas sem ver resultados concretos.

À medida que o empreendedor percebe uma redução da sua produtividade ou um aumento do seu cansaço, ao invés de ele dar um passo para trás, ele dá dois para frente e entra no segundo estágio.

Força seu cronograma ainda mais, abre mão de compromissos pessoais, isola-se em meio às suas atividades sem fim e essa pode ser a porta aberta para o estresse crônico.



Então, ele adquire hábitos de alimentação não saudável, distancia-se das pessoas que gosta, está o tempo todo ocupado e estressado e, boa parte das vezes, passa a consumir abusivamente substâncias estimulantes (drogas, cafeína, energéticos e afins), entrando vagarosamente no segundo estágio à medida que tenta manter seu nível de produtividade e motivação.

O estresse crônico vai sendo formado. Seu desempenho começa a ficar prejudicado, surgem imprevistos, atividades e demandas paralelas. Ele começa a quebrar compromissos e perceber resultados infrutíferos do seu investimento de tempo e dinheiro. O estresse acumula-se até o terceiro estágio.

Por fim, ele atinge a fase de esgotamento total. O empreendedor sente-se completamente exaurido e seus esforços ou consumos abusivos já não são capazes de manter seu nível de produtividade ou sua “cabeça no lugar”. Estresse, ansiedade e descontrole emocional crônicos podem também surgir no meio do caminho.



Dicas para manter o foco e sua saúde mental equilibrada

Reconhecer a própria humanidade é uma dica super importante, tanto para o empreendedor quanto para o colaborador;

O Burnout surge quando a pessoa tenta ir além de suas capacidades humanas, não admitindo jamais suas fragilidades. O empreendedor precisa ter consciência desse perigo;

» Reconheça os aspectos que podem te levar ao estresse, respire fundo, faça meditações e paradas entre um trabalho e outro. Saiba que quando o cérebro não tem descanso, o corpo pode ficar enfraquecido;

- » Uma maneira particularmente produtiva de administrar seus pensamentos e sentimentos negativos é aceitá-los, dando a si mesmo tempo para resolver o que os está causando;
- » A saúde mental é muito abordada pelo viés do tratamento; então, cada vez mais, é preciso se informar sobre saúde mental corporativa;
- » Aja para coibir o desenvolvimento psicossocial tóxico, negativo, priorizando sua saúde mental e o seu bem-estar. Os empreendedores são particularmente propensos a experimentar todo tipo de estresse ao longo do dia, causado por preocupações financeiras, incertezas do mercado etc.
- » O dia a dia do empreendedor exige que se tome decisões calculadas. Cuidado com demasiadas inovações e movimentos ousados. Isso pode ter um grande impacto na sua saúde mental e no seu bem-estar.

Faça uso dessas e de muitas outras práticas de curto prazo para ajudar você a gerenciar seus negócios no longo prazo.

E não se esqueça: seja gentil com você mesmo e saiba que não está sozinho nessa!

Referências Bibliográficas

Bernardo, André. Precisamos falar sobre Burnout: Esgotamento físico e mental associado ao trabalho: é assim que o burnout, uma pane no cérebro que já consome três em cada dez brasileiros, é descrito. Saúde Abril, 2019. Disponível em: < <https://saude.abril.com.br/especiais/precisamos-falar-sobre-burnout/>>. Acesso em: 31 de out. de 2022.

Carbinatto, Bruno. Saúde mental no trabalho: um guia para empresas. Você S.A, 2022. Disponível em: < <https://vocesa.abril.com.br/carreira/saude-mental-no-trabalho-um-guia-para-empresas/>>. Acesso em: 31 de out. de 2022.

Carreiras, Editor. 6 dicas de saúde mental para manter sua qualidade de vida. Cruzeiro do Sul Educacional, 2022. Disponível em: < <https://blogcarreiras.cruzeirodosuleducacional.edu.br/dicas-saude-mental/>>. Acesso em: 31 de out. de 2022.

Clara Dias, Maria. Sob pressão, 30% dos empreendedores buscaram apoio psicológico na pandemia. Exame, 2021. Disponível em: < <https://exame.com/pme/3-a-cada-10-empresarios-buscaram-apoio-psicologo-na-pandemia/>>. Acesso em: 31 de out. de 2022.

Granato, Luísa. Burnout vira doença do trabalho em 2022. O que muda agora? Exame, 2021. Disponível em: < <https://exame.com/carreira/burnout-vira-doenca-do-trabalho-em-2022-o-que-muda-agora/>>. Acesso em: 31 de out. de 2022.

Nagoski, E; Nagoski, A. Burnout: O segredo para romper com o ciclo de estresse. Português, Editora BestSeller, 24 novembro 2020.

Valor Econômico. Pandemia agrava saúde mental de profissionais. Sindicato dos Operários Portuários do Estado de São Paulo, 2021. Disponível em: < <https://www.sopesp.com.br/2021/05/03/pandemia-agrava-saude-mental-de-profissionais/>>. Acesso em: 31 de out. de 2022.

