



U&E/2 TEMA DE CAPA

Como evitar a ramadilha da depressão

Estima-se que 2,5 milhões de portugueses estejam deprimidos. Não cortar nas horas de sono, fazer fins-de-semana prolongados, limitar o uso das redes sociais são algumas formas de evitar o 'burnout'.

Maria era filha única, licenciara-se em Gestão de Empresas e tinha um enorme sucesso profissional. Trabalhava numa empresa multinacional de consultoria onde ocupava um importante lugar de direcção. Há cerca de dois anos adquiriu a sua casa de sonho. Agora com 51 anos, começava a sentir alguma falta de motivação profissional. Um dia, de manhã cedo, quando chegou ao trabalho, caiu num pranto desconsolado. Decidiu que provavelmente estava com uma depressão e resolveu pedir ajuda ao seu médico de clínica geral em quem confiava. Precisava de tomar urgentemente um antidepressivo. O médico anuiu e ao fim de dois meses e três antidepressivos diferentes sentiu-se na mesma ou talvez até pior. Um caso que poderia passar-se com alguém que está sentado ao nosso lado no trabalho e que é contado pelo psiquiatra Pedro Afonso no livro "Quando a Mente Adoece. Uma introdução à psiquiatria mental". O psiquiatra, professor na Faculdade de Medicina de Lisboa faz neste livro um retrato dos principais problemas que estão a afectar a saúde psíquica dos portugueses, avançando pistas para evitar cair num esgotamento ou depressão. Estima-se que haja 2,5 milhões de pessoas deprimidas em Portugal. No mundo esta doença atinge 450 milhões de pessoas e entre 30% a 50% dos casos não foram diagnosticados, estima a Organização Mundial de Saúde. Em alguns países a ajuda chega a apenas a 10% dos afectados. Entre os 15 e 29 anos, o suicídio é a segunda maior causa de morte. As perturbações de ansiedade são as doenças psiquiátricas mais comuns.

Portugal já é o 3º país do mundo na lista dos que mais consomem antidepressivos. Como mais vale prevenir que remediar, deixamos aqui algumas pistas para evitar entrar em 'burnout' ou depressão.

1. Respeite as horas de sono e não prolongue o dia Cada vez mais os portugueses caem na tentação de prolongar o dia e cortar nas horas de sono. Um comportamento que pode ter um preço muito alto como o surgir de perturbações psiquiátricas e depressões. "Dificuldades em iniciar o sono, múltiplos despertares, acordar precoce, fadiga, sonolência diurna" são alguns dos sinais de alerta de perturbações no sono referidos por Pedro Afonso que também dá aulas na AESE Business School. "Manter horários regulares de sono, evitar as sestas, se não conseguir adormecer ao fim de 30 minutos deverá levantar-se da cama e executar uma activi-

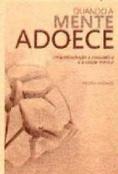
ANTÓNIO HORTA OSÓRIO, CEO DO LLOYDS BANK



Um exemplo de quem soube parar a tempo

Cinco anos depois de assumir a liderança do Lloyds Bank, Horta Osório suspendeu as funções por conselho médico. Dois meses depois regressou com novos hábitos como "dormir mais duas horas por dia" e uma "nova forma de liderança". Este ano, o banqueiro português recebeu o prémio Euromoney para a melhor transformação de um banco no mundo.

SUGESTÕES DE LEITURA



"Quando a mente adocece. Uma introdução à psiquiatria e à saúde mental" Pedro Afonso



"Felicidade marca registada" Will Ferguson

dade tranquila e só regressar à cama quando voltar a ter sono", recomenda o psiquiatra, que é também Mestre em Ciências do Sono. Evitar ver televisão ou estudar na cama e não fazer exercício físico ou jogar no computador antes de ir para a cama, são outras das regras a seguir. Deve evitar beber bebidas alcoólicas.

2. Acabe com a ditadura dos ecrãs e utilize com equilíbrio as redes sociais Quantas vezes lhe aconteceu enviar um 'email' a um colega que está apenas a alguns metros da sua secretária, em vez de se levantar e ir falar directamente com a pessoa? Esse é um dos exemplos da utilização abusiva dos meios tecnológicos de comunicação. Estima-se que cada um de nós olhe em média cem vezes para o telemóvel ou 'tablet', por dia. "Não responda imediatamente a todas as mensagens e email's e prefira ir com as pessoas a telefonar ou mandar um SMS, recomenda" é a recomendação do psiquiatra para combater esta ditadura dos ecrãs e promover o contacto interpessoal. Em família, promover uma noite por semana sem televisão, tablets ou telemóveis é outra das sugestões.

3. Guarde tempo para si, para a família e para os amigos. Não vivemos para trabalhar. "Quem investe e se dedica demasiado ao trabalho" como único meio de satisfação é um forte candidato a um esgotamento", alerta o psiquiatra Pedro Afonso, que recomenda a redução das horas de trabalho e fazer "pausas ao longo do dia". Deixe de se sentir culpado por simplesmente "não fazer nada", passear sem destino, andar de bicicleta ou deambular pela cidade sem destino. Concentrar as férias num só período é um erro. Deve promover fins-de-semana prolongados e repartir as férias.

4. Melhorar as condições de trabalho. Estima-se que os esgotamentos e depressões sejam as principais causas de absentismo que têm um custo elevado para as empresas. "Flexibilidade de horários, melhoria do conforto, aumento da luz natural e redução do ruído são algumas das medidas sugeridas para os empregadores prevenirem as situações de 'burnout'. As "chefias devem ter formação para melhorar as suas competências de comunicação e fornecer um apoio positivo e expressar gratidão" sugere o autor do livro "Quando a mente adocece". Estimular a divisão de responsabilidades e o planeamento de trabalho por objectivos são outras das sugestões para evitar o esgotamento dos trabalhadores. Pessoalmente devem definir-se expectativas realistas e aferi-las regularmente", acrescenta. Depois "a partilha com a família e amigos é essencial para aliviar o 'stress' no trabalho. ■ **Madalena Queirós**

SAÚDE MENTAL DEPRESSÃO JÁ AFECTA 450 MILHÕES DE PESSOAS NO MUNDO

A depressão vai ser a doença que mais pessoas vai afectar no mundo dentro de 15 anos, prevê a Organização Mundial de Saúde. Em Portugal estima-se que haja 2,5 milhões de pessoas deprimidas, num país que já é o 3º no mundo em percentagem da população que consome anti-depressivos. As doenças tecnológicas são uma das principais causas destas perturbações.

PORTUGUESES DEPRIMIDOS (Sociedade Portuguesa de Saúde Mental)

2.500.000

'RANKING' DO CONSUMO DE ANTI-DEPRESSIVOS



INDICADORES DA OCDE ACERCA DA POPULAÇÃO MUNDIAL

- 20%** Sofre de uma doença mental
 - 50%** vai passar por um período de má saúde mental
 - 50 a 80%** sofrem de perturbações do sono durante a prevalência de uma doença psiquiátrica
- Fonte: Afonso, Pedro. (2015) Quando a Mente Adoece. Uma introdução à Psiquiatria e

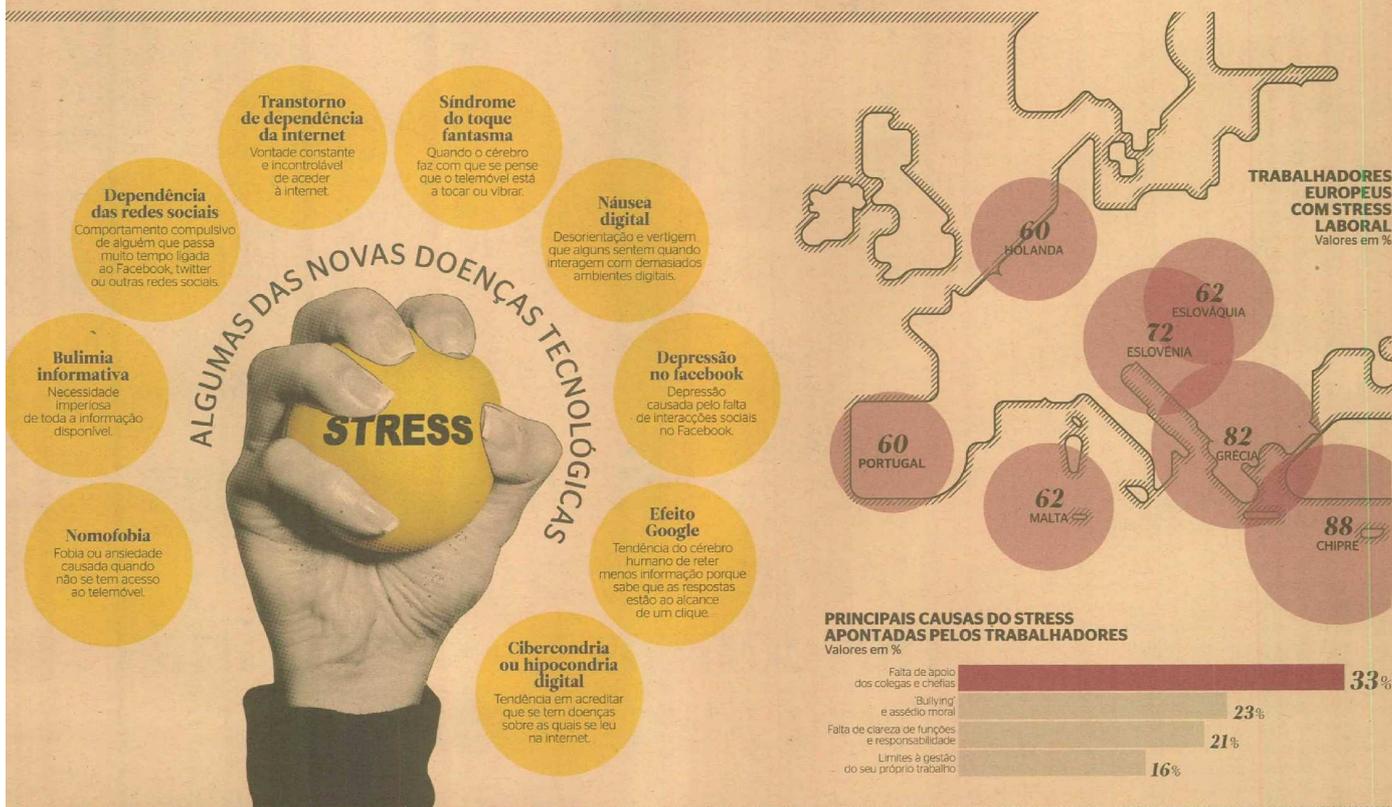
"A vida é sugada pela actividade profissional intensa"

"As empresas estão a obrigar as pessoas a estar demasiadas horas no trabalho", alerta Pedro Afonso.

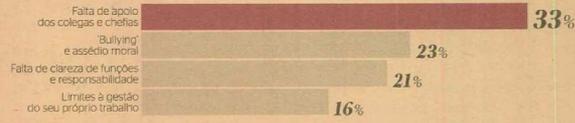
As novas tecnologias, criadas para facilitar o trabalho, estão a obrigar os trabalhadores a estarem mais tempo ligados ao trabalho, o que baixa a produtividade e conduz a doenças psíquicas, alerta o psiquiatra Pedro Afonso, autor de "Quando a mente adocece", numa entrevista ao Capital Humano do ETV que é emitida hoje.

Cerca de 25% dos portugueses estão deprimidos, somos o terceiro país do mundo no consumo de antidepressivos. Porquê?

A vida é como que sugada pela vida profissional intensa. Tem que ser feita uma gestão inteligente do investimento profissional que não pode



PRINCIPAIS CAUSAS DO STRESS APONTADAS PELOS TRABALHADORES
Valores em %



Trabalhadores europeus que acham que stress não é correctamente abordado na organização onde trabalha **40%**

mental, Lisboa, Principia, CIEG, ISCSP 'Assédio sexual e Moral no Local de Trabalho', AESST, OMS

Infografia: Mário Matão | mancheta.uem.com.pt

ser incompatível com ter uma vida pessoal que garanta bem-estar. Actualmente vivemos um paradoxo: à medida que vão surgindo novas tecnologias que deveriam facilitar a nossa vida temos cada vez com menos tempo para o lazer. O que acontece, muitas vezes, é que as pessoas esgotam a sua energia no trabalho e chegam a casa cansadas, sem tempo e sem energia para si próprios ou para cuidar dos filhos. E, depois, há sempre um preço a pagar. O tempo que dedicamos ao trabalho tem que ser gerido. A permanência prolongada no local de trabalho, leva a uma diminuição da produtividade.

As empresas estão a gerir de uma forma pouco inteligente a produtividade, obrigando as pessoas a estar demasiadas horas no local de trabalho, o que não é produtivo. É importante que haja pausas ao longo do dia de trabalho e repartição das férias. Não se deve concentrar as férias todas no mesmo período. As pontes, por exemplo, são retemperadoras. Houve uma caça às bruxas de pontes e feriados e isso não é sinal para aumentar a produtividade. O que tem custos muito elevados para as empresas e para o sistema nacional de saúde.

Um relatório divulgado, no passado, revelava que, muitas vezes, as pessoas têm uma doença ligeira, que se instala, uma depressão ligeira ou ansiedade, que não impede de trabalhar mas compromete a produtividade e que se arrasta durante

meses. Temos que estar atentos para nos mantermos saudáveis e felizes no trabalho.

Não vivemos para trabalhar, trabalhamos para viver?

Mas também temos que ter tempo para o lazer e para não pensar em nada. Actualmente há um sentimento de culpa por não se fazer nada. Mas é importante termos esses períodos em que não fazemos nada. Momentos que os ingleses designam de 'wondering mode', e que o cérebro necessita. O que pode passar por andarmos a pé, de bicicleta, ou apenas vaguear pelas ruas. Esses são os momentos em que organizamos o pensamento e que muitas vezes temos as melhores ideias.

Portugal tem também um problema de défice de sono acumulado?

Temos a tentação de esticar o dia. À medida que vamos prolongando o dia do trabalho, encurtamos as horas de sono. Precisamos de dormir um número mínimo de horas: sete ou oito dependendo das pessoas. Por exemplo nos EUA, em dez anos, diminuiu uma hora o tempo médio de sono. **Aponte três sinais de alerta e três medidas de prevenção para evitar cair na doença.**

Um sinal de alerta é quando as pessoas estão insatisfeitas com o trabalho, mudam de empresa continuam insatisfeitos. Se a pessoa se sente cansada durante as férias e depois do fim-de-semana, podem ser sinais que indiciam doença, assim como andar sempre desmotivados. Isso é



PEDRO AFONSO
Psiquiatra, professor da Faculdade de Medicina da Lisboa e da AESE, Business School

uma espécie de dor psíquica que é um sinal de alarme que há qualquer coisa que não está bem na nossa vida. Quanto a conselhos: devem manter-se hábitos regulares de sono, respeitar o descanso. Criar momentos de lazer na sua vida quotidiana e manter contactos com a família e amigos. É também essencial fomentar a comunicação presencial com a família, com os filhos e amigos. Em vez de enviar um 'sms' ou telefonar, deve ir ter com as pessoas. Depois deve ter contenção na utilização de mensagens electrónicas e telemóvel. Não deve responder logo, deixe para o dia seguinte. Não podemos deixar-nos inundar por solicitações que muitas vezes nos desgastam e nos podem conduzir a uma doença psiquiátrica. **Depois há o caso de Horta Osório que assumiu um esgotamento e um ano depois venceu o prémio de melhor banqueiro...**

Há muitos outros casos de grandes empresários que adoeceram porque estavam sob grande pressão. O caso de Horta Osório, CEO do Lloyds Bank, serviu para perceber que, por vezes, é preciso reflectir e mudar algumas coisas na sua vida. Porque se a pessoa não muda o seu estilo de vida, no prazo de um ou dois anos, volta a cair-se no estado de doença.

Nunca ter medo de pedir ajuda...

Nunca ter medo, nem o preconceito em relação a pedir ajuda. Um pedido de ajuda é um sinal de inteligência. ■ **Madalena Queirós**

Etv

Capital Humano
Segunda-feira às 14h30
e Quinta-feira às 14h45