

Depressão não é sinônimo de tristeza

Um estudo inédito no Brasil revela como as empresas lidam com a doença

Acontece nas melhores e nas piores empresas. O colega é motivado, esperto, capaz de agir rápido. Encontra belas soluções para os maiores desafios e sempre cumpre prazos. Não tem preguiça. Veste o figurino do mundo corporativo e circula em ambientes refrigerados, mas faz o estilo Capitão Nascimento: “Missão dada é missão cumprida”.

Até que, sem razão aparente, começa a sentir dificuldades de concentração. Uns esquecimentos aqui e ali. Não consegue mais planejar e tomar decisões como antes. Os colegas acham que ficou acomodado. Criam a versão que lhes parece mais conveniente e espalham o veneno: “Mais um espertinho fazendo corpo mole”.

O chefe interpreta a nova postura como falta de comprometimento. Conclui que ele não veste mais a camisa da empresa e o inclui rapidamente na lista dos que, em breve, serão “promovidos ao mercado”.

Quem sofre não sabe o que tem, mas sabe que alguma coisa está errada. Uma colega observadora desconfia de depressão. Ninguém a leva a sério. “Como ele pode estar deprimido se conversa, brinca, sorri? Quem está deprimido fica triste, resmunga, chora no banheiro”, diz alguém.

Esse é um roteiro bem conhecido pelos especialistas em saúde mental. Frequente nas empresas, mas raramente administrado como se deve pelos gestores. Depressão não é sinônimo de tristeza. Nem sempre a tristeza é o principal sintoma. Às vezes, o que aparece são as dificuldades cognitivas já mencionadas ou só perda de prazer.

Qual é o impacto da depressão no ambiente de trabalho no Brasil? Até recentemente pouco se sabia a respeito. Os resultados da maior pesquisa sobre o tema, divulgada em primeira mão nesta coluna, dão pistas importantes.

Mil adultos com idades entre 18 e 64 anos, trabalhadores ou gestores em empresas instaladas no país, preencheram questionários detalhados pela internet. A pesquisa faz parte de um estudo já realizado em vários países da Europa, com financiamento da empresa farmacêutica Lundbeck.

No Brasil, a análise dos resultados ficou a cargo de Clarice Gorenstein, professora do departamento de farmacologia da Universidade de São Paulo (USP), e do médico Wang Yuan-Pang, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas.

“Ainda existem muitos estigmas em relação à doença, seus sintomas e suas consequências”, diz Clarice. “Os gestores não se dão conta da magnitude do prejuízo que a depressão pode causar à produtividade dos empregados e, conseqüentemente, à produtividade da empresa.”

Os principais resultados:

- Quase 20% dos entrevistados afirmaram já ter recebido diagnóstico de depressão.
- 33% dos que tiveram depressão precisaram se ausentar do trabalho em algum momento.
- 53% disseram conhecer alguém no ambiente de trabalho que teve depressão
- Depois do período de afastamento por depressão, as mulheres voltam ao trabalho, em média, depois de 56 dias.
- Os homens demoram mais. Voltam depois de 80 dias.

“Os homens costumam resistir à ideia de procurar um médico”, diz Wang. “O tratamento começa quando a situação já se agravou e, por isso, eles demoram mais a voltar ao trabalho depois do afastamento.”

Apenas uma em cada dez pessoas reconhece que indecisão, esquecimento e dificuldade de concentração podem ser sinais de depressão. Apesar do desconhecimento em relação a isso, 53% das pessoas que tiveram depressão afirmaram ter sentido um ou mais desses sintomas.

Entre os gestores, o despreparo é notável. Eles são muito preocupados com metas, mas dão pouca atenção às condições emocionais dos subordinados – apesar disso ser uma séria ameaça aos resultados perseguidos.

Gestores que sabem lidar com gente são joias raras. Na pesquisa, a maioria disse que as empresas têm recursos para lidar com a depressão, mas eles sentem falta de apoio formal. Ou seja: não há programas e políticas internas para lidar com o problema.

“No estudo, verificamos que poucos gestores reconhecem a indecisão e a falta de concentração como sintomas de depressão”, diz Clarice. A maioria não faz essa relação.

O que, afinal, causa a depressão? Problemas na família? Trânsito? Violência? Ou o próprio trabalho? A depressão do sujeito foi disparada pelo chefe ou pelo casamento ruim? Pelo assédio moral na empresa ou por sua condição sócio-econômica?

Nos casos em que o sofrimento é decorrente do ambiente de trabalho é sempre difícil estabelecer aquilo que os juristas chamam de nexos causal, mas não é

impossível. O psiquiatra e médico do trabalho Duílio Antero de Camargo explica como fazer isso.

Duílio é um especialista no fenômeno do presenteísmo – aquela situação em que o funcionário não falta ao trabalho, mas trabalha doente.

A coisa é mais ou menos assim: a pessoa trabalha num ritmo insano, enfrenta pressões e acostuma-se a ouvir reclamações constantes da chefia em reuniões constrangedoras. Passa anos nesse ritmo como se esse fosse o ambiente natural de sua profissão. Não reclama, por medo de perder o emprego ou porque não quer ser considerado um fraco.

Até que um dia os problemas emocionais começam a aparecer. Pode ficar ansioso, meio deprimido ou sentir medo. Se isso durar um dia ou outro e não atrapalhar a vida do sujeito, significa que ele ainda não está sofrendo de uma doença psiquiátrica.

Se a ansiedade, a depressão e o medo perdurarem e começarem a provocar problemas físicos (taquicardia, hipertensão, dores de cabeça, insônia, por exemplo) pode ser o sinal de que um transtorno mental está instalado.

Esse é um terreno fértil para uma série de males, entre eles transtorno do pânico, depressão, transtornos do sono, síndrome de burnout (esgotamento total) etc.

Quem preza a própria saúde precisa perceber o que está em jogo. Será que vale a pena competir, suportar todas as pressões, conquistar um salário invejável e depois torr-lo no psiquiatra?

“Metas cada vez mais difíceis e todo tipo de pressão leva ao adoecimento”, diz Camargo. “Quanto mais falamos sobre o assunto, mais as pessoas têm condições de fazer uma autocrítica sobre as situações que estão vivendo.”

Esse é o valor dessa pesquisa. Ela quantifica algo que estava no ar, flutuando no espaço dos temas incômodos, das verdades que poucos gostam de assumir.

Agora o quadro está claro. Abaixo alguns dos sinais de depressão. Há vários outros. Alguns podem aparecer, outros não.

- * Distúrbios do sono
- * Falta ou aumento do apetite
- * Cansaço
- * Diminuição da libido
- * Tonturas, palpitações ou mal-estar constante

- * Impaciência
- * Perda do senso de humor
- * Tristeza
- * Dificuldade de tomar decisões
- * Medo, angústia, insegurança

- * Baixo nível de concentração
- * Expectativas negativas
- * Avaliação negativa de si mesmo, do mundo e do futuro
- * Perfeccionismo
- * Tendência ao isolamento

Cristiane Segatto - escreve sobre saúde e ciência há 20 anos e é Mestra em gestão em saúde pela FGV-SP.