

PORQUE
ANDAMOS
TÃO EXAUSTOS?

Vânia Castanheira

PORQUE
ANDAMOS
TÃO EXAUSTOS?

UM GUIA PRÁTICO
PARA VENCER O *BURNOUT*,
APRENDER A VIVER MELHOR
E SER MAIS FELIZ NO TRABALHO

ARENA

A todas as pessoas que querem mais desta vida.

ÍNDICE

PREFÁCIO	13
I. Introdução	17
II. Síndrome de <i>Burnout</i> — O que é?	25
<i>Causas</i>	32
<i>Consequências/Efeitos</i>	37
<i>Burnout e Depressão — breves noções</i>	39
III. Ligação corpo-mente:	
conceitos de ciência, neurociência e biologia	43
<i>Eixo intestino-cérebro</i>	43
<i>Mente-corpo</i>	45
Intestino: o nosso segundo cérebro	46
<i>Stress agudo vs. Stress crónico</i>	47
Stress agudo	47
<i>Psiconeuroimunologia</i>	53
<i>Epigenética</i>	54
<i>Nutrigenómica</i>	56

<i>Neurociência</i>	57
<i>Cronobiologia</i>	59
IV. Estratégias — autocuidado e estilo de vida	61
<i>Autocuidado — estilo de vida</i>	63
PILAR 1:	
Alimentação consciente	66
LUZ VERMELHA	73
LUZ AMARELA	73
LUZ VERDE	73
REGRA 80-20	76
PLANEAMENTO	78
PILAR 2:	
Exercício físico e movimento	82
<i>Exercício</i>	82
<i>Movimento</i>	85
PILAR 3:	
Equilíbrio e bem-estar emocional	88
<i>Estratégias</i>	91
1. MINDFULNESS — ATENÇÃO PLENA	91
2. MEDITAÇÃO	93
Benefícios	94
Então como funciona tudo isto na prática?	99
3. ESPIRITUALIDADE	100
Propósito e visão	102
4. ESTABELECEER LIMITES	107
5. CONTROLO	109
6. SISTEMAS DE SAÍDA	111

7. IDENTIFICAR FATORES	
DE STRESS/STRESSORES	112
8. RESOLVA CONFLITOS INTERNOS	113
9. RESSIGNIFIQUE	115
10. DESCANSO	116
11. PENSAMENTO POSITIVO	
E PSICOLOGIA POSITIVA	116
12. CONTROLO DE TÓXICOS	121
13. PRAZER	123
RESUMO	124
PILAR 4:	
Sono	126
<i>Objetivos e promessas do sono</i>	126
<i>Quantidade e qualidade</i>	127
ESTÁGIOS DO SONO	129
<i>Ritmo circadiano</i>	132
<i>Mitos</i>	135
PERIGOS	136
<i>Estratégias — higiene do sono</i>	137
PILAR 5:	
Conexões (pessoas e natureza)	147
<i>Relacionamentos e comunidade</i>	147
<i>Natureza — grounding</i>	150
PILAR 6:	
Intelectual e Ocupacional	153
<i>Descubra as suas forças</i>	154
<i>Autoeficácia</i>	155
<i>Descubra novas capacidades/habilidades</i>	157
Conclusão	160

V. Plano — vamos à ação?	163
O PARADOXO DO «NÃO TENHO TEMPO»	168
ANEXO	173
AGRADECIMENTOS	177
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	181

PREFÁCIO

O Whatsapp toca. Um rosto jovem num ecrã e uma voz cheia de alegria: «Já está!»

Estupefação do meu lado e... «O quê? Já está mesmo? Mas tão rápido?» Turbilhão de alegria.

Este livro começou há muito tempo na vida da Vânia.

Sabia que o livro chegaria, não sabia qual seria o tema, não sabia quando o escreveria. E agora já está! Já está e tão bem.

Ao leitor posso dizer que este livro, não sendo o seu primeiro, é como se o fosse no sentido de estar recheado de informação científica. Lê-lo serviu-me, e servirá a cada leitor, para encontrar num formato acessível respostas necessárias ao dia a dia. É um guia prático, como nos diz a autora, para aprender a viver melhor, com dicas, exercícios e histórias reais. Tudo contado com a voz de quem cuida.

Já está. Sei que nestes últimos meses, com dedicação, paixão e seriedade, a Vânia iniciou uma pesquisa que a leva, hoje, a poder partilhar na primeira pessoa uma perspetiva

sobre o *burnout* como um contributo para o que ela melhor gosta de fazer e que em formato de pergunta será: *Como posso ajudá-lo?*

Conheci a Vânia muito jovem, filha de uma colega que se tornou grande amiga, quase irmã, e por isso a Vânia quase sobrinha. Acompanhei o seu crescimento, pessoal e profissional. Percebi, desde sempre, que a Vânia é uma pessoa de pessoas, disponível para os outros, interessada no conhecimento, curiosa como tudo, solidária, gentil, empática, uma sensibilidade única, que nos contagia com o seu entusiasmo, disciplinada e dedicada e com tantos outros predicados que convido o leitor a ir ao seu encontro.

Partilhámos interesses, buscas e caminhadas profissionais. E nos últimos seis anos os sobressaltos de um cancro levaram-na à descoberta da sua vocação. À descoberta do formato que hoje me permite saudá-la — eu pioneira do Executive & Team Coaching em Portugal —, como a pioneira do Medical Coaching aqui em terras lusas. *Chapeau*, minha querida Vânia, pelo fantástico caminho que percorres, pela doação que fazes de ti aos outros em cada capítulo deste livro, em cada palestra, em cada sessão de *Coaching*.

Este livro com que ora nos brinda será sobremaneira importante para muito. Para todos os profissionais da área da saúde e da educação, para mim e para os que acompanho no dia a dia das suas vidas corporativas, na medida em que nos fala de um dos problemas que mais afeta o mundo empresarial e laboral: o *Burnout*. Será muito importante também para todos aqueles, que por terem funções de

liderança, ou não, estão sujeitos à pressão do mundo VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexety e Ambiguity* — em português: Volatilidade, Incerteza, Complexidade e Ambiguidade).

Creio que este livro se insere num movimento coletivo, no sentido de nos tornarmos cada vez mais responsáveis por nós próprios, qualquer que seja o setor de atividade onde estejamos inseridos, de ganharmos consciência dos riscos a que nos expomos e principalmente de compreendermos a toxicidade física, emocional e psicológica dos contextos laborais em que circulamos. Este livro vai ser uma ótima ajuda, no sentido de nele encontrarmos descrições, recomendações 360° sobre coisas que podemos fazer para não chegarmos ao *Burnout*.

É um livro diferente de todos os outros que possam ler sobre o tema pois aqui temos a voz da autora que se lê nos exemplos pessoais: Vânia Castanheira, a jovem que ultrapassou um cancro na mama triplo negativo, e profissionais, Vânia Castanheira a mulher, a profissional, que opera na área do Medical & Lifestyle Medicine Coaching.

O *flow* que vamos seguir durante a leitura corresponde a tudo o que dedicadamente a Vânia pesquisou, como forma de se autoajudar num período difícil mas, especialmente nos últimos anos, como forma de se tornar uma especialista que procura dados, integra informação e produz conhecimento para quem precisa de ajuda e também para todos os profissionais da área da psicologia, psicoterapia e *coaching*.

Neste livro encontramos uma abordagem multidisciplinar, repleta da magia pessoal da Vânia Castanheira.

Sofia Calheiros

Mestre em Psicologia, com Pós-Graduação em Psicologia Comportamental e Cognitiva

Executive Coach, PCC pelo ICF — International Coach Federation

I

Introdução

«O que a Vânia precisa é de ir um mês de férias!»

Esta foi a frase que ouvi de um gastroenterologista em agosto de 2012, e que jamais esquecerei. Nem dela, nem da minha reação, a rir-me: «E quem é que fica no meu lugar? A empresa vai colapsar. É impossível eu tirar férias.»

A sensação de que somos insubstituíveis e, de alguma forma, super-humanos, é algo que pode parecer ridículo agora, mas que na altura era a mais pura realidade. O médico, mais desesperado do que eu, ainda me disse: «Vânia, tem uma pangastrite crónica [o estômago todo em chamas] há mais de seis meses. Já lhe dei os medicamentos mais fortes que tenho para úlceras. Há mais de um ano que só dorme com remédios. Há dois que tem o cortisol, a hormona do stress, elevado. Não há mais nada que possa fazer a não ser tirar férias.»

Dois meses depois descobri um nódulo na mama que veio a revelar-se um cancro de mama triplo negativo (muito agressivo). E aí, sim, pude realmente tirar as tais férias.

Descansar, desligar e recuperar. E sem culpa. É que afinal não tinha sido escolha minha — estava a ser obrigada. Eu realmente senti, no mais profundo do meu ser, «agora posso descansar».

Sentir que realmente era necessário parar não era suficiente. Na altura precisava de fatores externos que validassem as minhas necessidades e vontades. A simples notícia do cancro não foi suficiente. Foi preciso um cancro mesmo agressivo para que tivesse de passar por todo o pacote de protocolo: cirurgias, congelamento de embriões, quimioterapia forte e radioterapia agressiva. Só assim tirei o tempo necessário para olhar para a vida a partir de mim e não a viver a partir da vida.

Eu estava exausta. Exausta de tudo. Chegava a casa e nem conversar queria.

Normalmente envolvo-me demasiado em tudo o que faço, faz parte da minha personalidade. Seja em que área for, eu quero ser excelente, quero ajudar e preencher o que está em falta. Tenho tendência para ultrapassar os meus limites. Claro que naquela altura nem sequer conhecia os meus limites. Essa palavra não existia no meu vocabulário.

O meu Blackberry era uma extensão de mim. Quantos *emails* respondi de madrugada (trabalhava com pessoas em diferentes fusos horários), quantas notas fiz de ideias que surgiam sempre durante a noite. Fins de semana na praia, deitada na areia e a teclar no Blackberry porque o trabalho era uma desculpa social e familiarmente aceitável. Ninguém

questiona se o motivo é trabalho. **Parece que ultrapassar todos os limites por trabalho é plausível, é aceitável, é compreensível e — pior — admirável.**

Cedia às exigências dos meus superiores e cobrava-me mais ainda pelas minhas próprias. Ninguém podia exigir mais de mim do que aquilo que eu mesma exigia. Andava impaciente e intolerante, mas por fora sorria e mostrava-me disponível. Por dentro andava irritada e qualquer obstáculo frustrava-me. Sentia que estava tudo fora do meu controlo.

Gosto muito de desafios. Eles fazem-me mover. Sou ansiosa e os desafios fazem com que a minha ansiedade seja canalizada para a criação. Mas os últimos anos da minha vida, antes do cancro, tinham sido muito desafiantes em termos pessoais e profissionais. E a minha alma de bombeiro, que passava o dia a apagar fogos, misturada com a de supermulher, achava que dava conta de tudo. Acreditava realmente que se não conseguisse então é porque tinha um problema. E entrei num *loop* de negatividade: «Porque é que tudo me acontece? Acho que não sou capaz. Devo ter algum problema.»

No entanto, quando recebi o diagnóstico do cancro, a segunda coisa que pensei foi: «Eu sei porque é que isto me aconteceu. O meu corpo tentou avisar-me.» Já agora, o primeiro pensamento foi que tudo aquilo era uma piada e que deveria ser engano.

Hoje conheço-me um pouco mais. Fiz e continuo a fazer um trabalho profundo de autoconhecimento, aquele que nunca se esgota e que se vai transformando através de novas

conexões neurais. Sei os meus limites e criei uma estrutura onde me respeito. Respeito os meus valores e os meus limites. Entendo melhor a noção do tempo e da definição dos vários papéis que exerço na minha vida. Criei um blogue onde contei a minha experiência e escrevi um livro.

São as histórias de dores pessoais que nos fazem mudar a trajetória das nossas vidas. Crescemos no amor e na dor. No entanto, na dor, crescemos muito mais depressa. Eu, com formação em Comunicação Social, a administrar uma empresa portuguesa de tradução no Brasil, a lidar com um cancro de mama triplo negativo aos 31 anos, com um ano e meio de casada e a querer engravidar, comecei a pôr a minha vida em perspetiva.

Voltei-me para estudos e pesquisas. Queria entender o que andávamos a fazer que nos estava a deixar tão doentes. Que relação tinham as nossas emoções, o que comemos e o que fazemos, com a nossa saúde física, mental e emocional?

O que é que eu ando a fazer a esta vida? Como é que a quero viver e quem quero levar comigo?

Impulsionada por querer responder a estas questões e por querer ajudar quem precisa, criei o blogue Minha Vida Comigo, um projeto social «Lenços da Solidariedade», publiquei três livros — um em Portugal e dois no Brasil —, dei uma palestra no primeiro TEDx feminino de São Paulo e, depois de diversas formações, acabei por me tornar

Especialista em Gestão Pessoal de Saúde. Ajudo as minhas clientes a viverem a Vida Delas Com Elas.

Trabalho maioritariamente com mulheres. Algumas com cancro, outras que já tiveram cancro, algumas com doenças autoimunes e muitas no início de um *burnout*. Grande parte das mulheres que têm ou tiveram cancro, antes de terem recebido o diagnóstico, estavam a passar por algum grau de *burnout*.

Outras estavam ou estão esgotadas em várias áreas da vida delas. Afinal, quem não está? No entanto, neste livro, vamos focar-nos especificamente no *burnout*. E o que é o *burnout*? Basicamente é a síndrome de esgotamento profissional.

Este ano, finalmente, a Organização Mundial de Saúde (OMS), inseriu o *burnout* na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), como uma síndrome crónica de problemas associados ao emprego e ao desemprego, com o código QD85.

Na lista, o *burnout* é definido como «síndrome que resulta de um *stress* crónico no local de trabalho que não foi bem gerido». Também se destaca: «O *burnout* refere-se especificamente a fenómenos no contexto profissional e não deve ser aplicado para descrever experiências noutras áreas da vida», deixando assim o *burnout* fora do capítulo de Transtornos Mentais, Comportamentais ou de Neurodesenvolvimento.

É caracterizado como uma síndrome ocupacional, que pode levar a sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia; aumento do distanciamento mental do próprio

trabalho, ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao próprio trabalho; e redução da eficácia profissional.

Até há poucos anos, o *burnout* só era associado a profissionais de saúde, levando muitas vezes ao suicídio e a longas licenças de afastamento de médicos, enfermeiros, cuidadores. Hoje, pela crescente competitividade, pressão por produtividade, metas impossíveis, conflitos entre colegas, expectativas e frustrações profissionais, foco negativo nos problemas, falta de *feedbacks* positivos e características pessoais de personalidade, vemos cada vez mais pessoas insatisfeitas com as suas atividades profissionais, esgotadas, exaustas, desmotivadas, no limite.

Alguns meses antes do meu diagnóstico, disse ao meu marido, meio a brincar, qualquer coisa como: «Se eu continuar com este ritmo ainda tenho um AVC, um ataque cardíaco ou um cancro.» Foi ele quem se lembrou deste meu comentário nada responsável. Eu apaguei-o da memória.

Nas páginas seguintes vamos falar sobre esta síndrome. Causas, como a reconhecer, consequências e o que pode ser feito para mudar o cenário e a rota que a nossa vida está a levar. Se queremos resultados diferentes daqueles que temos tido até agora é necessário que façamos as coisas de forma diferente. A mais pequena mudança pode fazer a diferença.

Para contextualizar, explico também um pouco como funciona o corpo e como está ligado à mente. O que acontece em termos neurológicos e hormonais. E sugiro dicas práticas de estratégias para implementar no dia a dia.

Vou usar, a título de exemplo, casos reais de clientes minhas. No entanto, os nomes e referências que as possam, de alguma forma, identificar, serão alterados de forma a proteger a sua privacidade.

A minha sugestão para a leitura deste livro é que siga por ordem. Não salte capítulos. Nem leia de trás para a frente ou em ordem aleatória, nem a fazer outra coisa ao mesmo tempo. Foque. Temos tendência para achar que somos multitarefas e vivemos na ansiedade de querer rentabilizar o tempo. No entanto, lamento informar, mas o nosso cérebro não é multitarefa. Ele apenas salta rapidamente de uma tarefa para outra. E enquanto continuarmos a abusar, só vamos causar mais ansiedade e sofrer as suas consequências quando em excesso.

No Capítulo 3 falaremos um pouco sobre o funcionamento do nosso cérebro (mas não salte já para ele). E quanto a «rentabilizar o tempo», tenha em conta que o tempo é igual para todos nós. Para que sejamos mais efetivos naquilo que fazemos, devemos priorizar e não correr contra ele. E, se quer ter a oportunidade de fazer as coisas de uma forma diferente para experimentar resultados diferentes, priorize-se. Esta é a sua hora, o seu momento. Vale a pena.

Lembro que este livro não substitui nenhum profissional de saúde, nenhuma consulta médica. Utilize-o como uma ferramenta de tomada de consciência e de auto-observação para que possa tomar as medidas que ache ser necessárias. O autoconhecimento é o tipo de conhecimento onde mais devemos investir. Quando estamos conscientes de nós,

podemos ser e estar mais conscientes sobre o mundo.
E, quando terminar este livro, vai perceber a responsabilidade e o poder que temos nas nossas mãos.

Boa leitura.