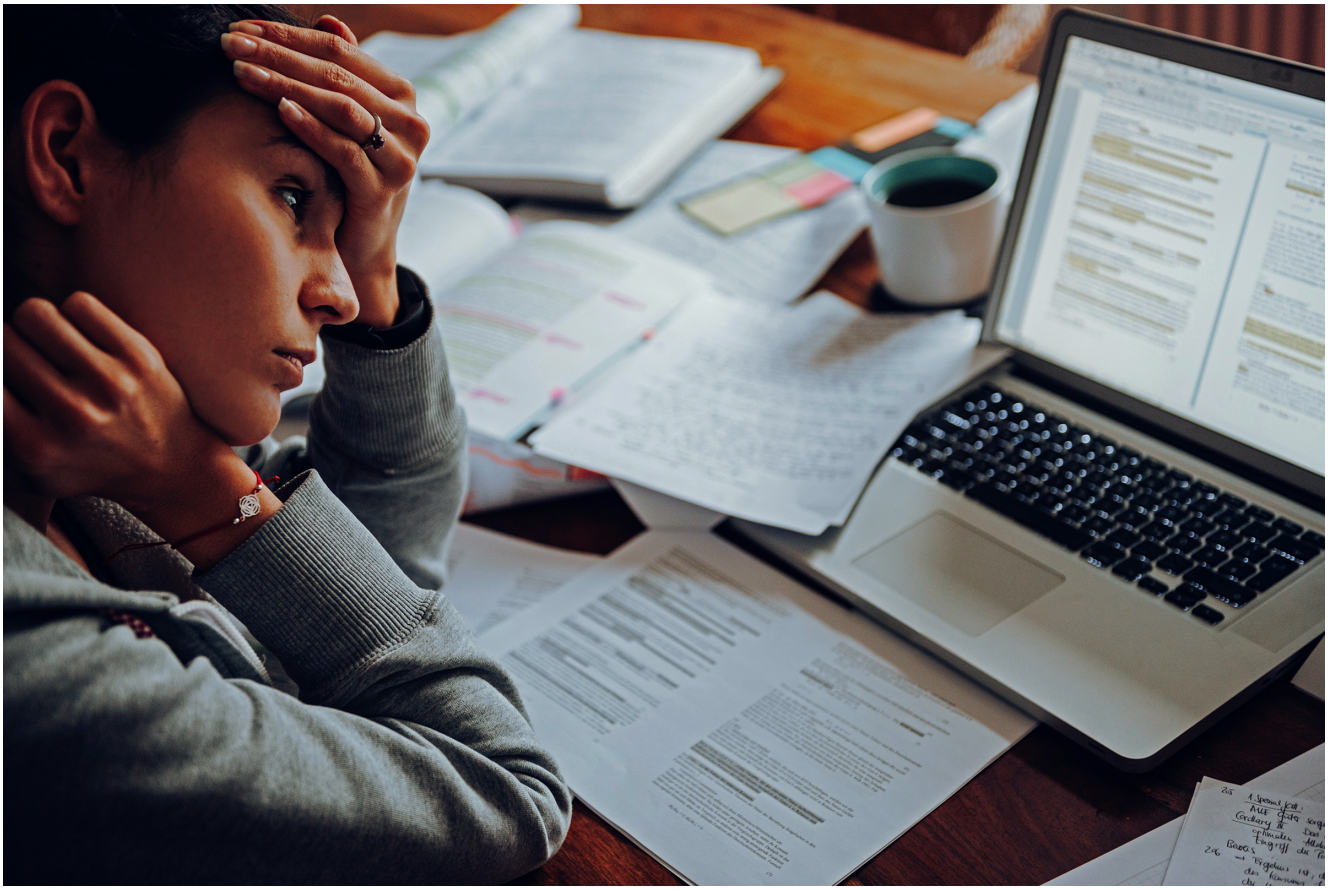
Mulheres sobre o fio da navalha



Para quem ainda não ouviu falar, e segundo a OMS, esse tipo de esgotamento não é uma doença ou condição médica, mas um fator que influencia (negativamente) nossa saúde.

Primeiramente vamos entender **Burnout** significa: **Herbert Freudenberger** definiu como um estado de exaustão causado pelo excesso de trabalho… prolongado.

Sobrou para elas – ok, desde sempre a rotina das mulheres é mais apertada do que ados homens: elas tem jornada dupla, e muitas vezes, tripla – cuidando de casa e filhos, além de trabalhar fora.



E, desde 2020 essa carga, para as que trabalham aumentou muito mais. Ora, os homens (mesmo os de países ditos “desenvolvidos” e menos machistas “ajudam em casa”, mas não arcam com toda a carga doméstica. Já elas, depois da pandemia, acumularam várias funções com o home office em tempo integral e mal tem tempo de respirar e dormir…

Ajuste demorado – após uma retomada parcial às atividades presenciais, mesmo com muitas profissionais trabalhando de forma híbrida, a situação, que teoricamente poderia ter melhorado, não avançou muito e, em alguns aspectos, *até piorou.* E nesse momento, apareceu o **esgotamento mental/emocional**.

Além do **burn-out**, salário inadequado e falta de oportunidades fazem com que mulheres queiram deixar seus empregos atuais. Algumas reclamam que os benefícios do trabalho híbrido ainda não são percebidos, e assédio e microgressões aumentaram.



De acordo com **Venus Kennedy**, sócia e líder do Delas (programa de diversidade de gênero da Deloitte no Brasil), no ano passado já havia insatisfação e esgotamento por parte das profissionais mulheres, como *resultado de uma desigualdade de gênero que ainda existe dentro das empresas.*

Fenômeno mundial – ok, não é só aqui: entre novembro de 2021 e fevereiro de 2022, a Deloitte Global realizou uma pesquisa com 5.000 mulheres em 10 países para explorar como as mulheres em todo o mundo avaliam sua satisfação geral, e motivação no local de trabalho.

Das 500 mulheres consultadas no Brasil, a ampla maioria (96%) trabalha em tempo integral. 43% estão atuando de forma híbrida, 37% de forma remota e 20% totalmente presencial.

Mais da metade (52%) das brasileiras entrevistadas têm entre 39 e 54 anos massssss…. isso não quer dizer que não exista já um batalhão de jovens mulheres estressadas e muito pessimistas em relação ao futuro e suas perspectivas profissionais.

Tem solução? Claro que sim. Mas passa por uma mudança radical

em nosso comportamento e prioridades. Aliás, precisamos, definitivamente *aprender a priorizar*. E isso significa abusar da palavra **não**.

“Não vou”, “não dá tempo”, “não sei fazer”, “não posso”, “não gosto”, “não quero”, “*não enche!”,* – viram quantas possibilidades uma simples palavra nos oferece? Aprender a dizer não é meio caminho andado para uma vida com maior qualidade e que atenda mais a nossos desejos e preferências. Pena que aprendi tarde, mas compartilho agora essa dica tão simples. Comece por aí – e depois me conte!