Dias difíceis a Síndrome de Burnout e o trabalho informático

Salve jovem padawan, neste sábado ensolarado a menos de duas semanas do Natal, resolvi escrever sobre um tema altamente traumático, delicado onde todos sofremos um pouco ou mais no estressante ambiente de trabalho do Século XXI.

Quem diria que com o avanço da informática e a suposta otimização do trabalho o trabalhador fosse ser vítima de burnout e sofrer danos psíquicos que podem evoluir para a depressão e casos extremos o suicídio.

Mas afinal o que é Síndrome de Burnout?

É o stress profundo no ambiente de trabalho, um esgotamento que afeta os trabalhadores. Essa expressão surgiu nos anos 70 do século passado e as primeiras estatísticas da OMS sobre o caso são desta época.

Nos dias atuais, em que o trabalho é predominante intelectual não nos permite descansar, trabalhamos durante 24 horas, bombardeados por mensagens instantâneas nos inúmeros grupos de trabalho no Whatsapps e Telegram, e-mails de solicitações e acesso remoto aos sistemas centrais.

Nunca antes tivemos tanta pressão para produzir, em que ninguém tem tempo para relaxar completamente e a pandemia do Coronavirus e o trabalho remoto vieram agravar esta situação.

A crueldade do trabalho informático

Um grande problema de trabalhar em Sistemas Informáticos e a virtualidade do trabalho, onde o desenvolvedor, acaba fazendo parte de uma equipe de DEVs e perde aquele glamour de ser reconhecido pela inteligência e desenvoltura. O Software é anônimo e nos milhões de usuários provavelmente poucos sabem quem o desenvolveu.

Nós temos um lugar físico nosso, trabalhando em baias minúsculas solitariamente ao meio da multidão, ou pior, solitários em nossa casa devido ao acesso remoto. Com isso ficamos invisíveis e somos cobrados a todo momento para entregar o código no prazo, sem bug e testado de fio a pavio.

Prazos otimistas e insanos para entrega de código

As empresas de consultoria com pouca ética, achatam salários dos funcionários e aceitam prazos irrealistas e extremamente otimistas para entregarem o projeto aos clientes. Para produzir muitas vezes a qualidade do software cai, devido a testes e funções não implementas e a velocidade de entrega para equipes diminutas.

Com isso o profissional vai sofrendo com o stress e pressão de um ambiente altamente instável e frustrante, devido à falta de planejamento e cobrança. Tirando o prazer de criar e transformando técnicos em programadores minimalistas, entregando o mínimo possível.

Situações assim geram stress

Com tanta pressão o profissional começa a ter problemas com stress, que pode evoluir para Síndrome do Pânico e Depressão, o trabalho de criação necessita de inspiração, momentos de reflexão para que a mente possa trabalhar livremente em busca da solução do problema.

Mas ter a pressão do relógio, ou na antiga piada, da galera romana com o feitor batendo no tambor, para aumentar a velocidade do trabalho, onde a qualidade sofre devido a pressa para entregar nos prazos ridiculamente curtos.

Perigo do levantamento incompleto e especificação surreal

Antes de aceitarmos um contrato, a equipe de desenvolvimento deve fazer todas as diligencias possíveis, para conhecer qual o problema, quais os limites do Sistemas, quais os requisitos necessários, a documentação existente e os ambientes de testes para validação.

De posse destas informações diminui o Fator Desconhecido e ajuda as equipes a planejarem e dividirem o trabalho em prazos realistas e trabalhar dentro dos limites humanos para codificar com qualidade.

Quais são os Sintomas do Burnout?

São fáceis de detectar devido as explosões de fúria e crises de choro, quem nunca presenciou brigas no ambiente de trabalho, que se pronuncie, ao longo da minha carreira fui testemunha ocular de diversos eventos. Abaixo apresento uma lista não exaustiva e as fronteiras não são bem definidas.

Exaustão Emocional

O DEV sente-se um trapo, não tem animo ou vontade de fazer nada, arrastando-se no teclado torcendo para terminar o expediente e fugir daquele louco, enfiando-se embaixo das cobertas e ficando na cama.

Despersonalização

Palavras acidas e cinismo com aquele ar superior, questionando e criticando a tudo e a todos, hostil torna o ambiente de trabalho um inferno dificultando as entregas e atrapalhando a equipe com comentários insanos, age com indiferença ao ambiente e não importa-se com o trabalho.

Baixa autoestima

Aquela sensação de incompetência, medo de errar, perda de fé nos conhecimentos, achando-se incapaz de realizar a tarefa e tendo fobia de participar, qualquer problema torna-se insolúvel e constantemente pede ajuda.

Ansiedade

Um sofrimento psicológico que gera palpitação, dilatação de pupilas, gagueira e uma fobia exagerada, a todo momento preste a pular e sair correndo porta a fora, desejando fazer e entregar o mais rápido possível, perdendo a noção de tempo e prioridade.

Isolamento

Em muitos casos o profissional começa a separar-se do grupo, almoçando sozinho, evitando grupos de conversa e nas reuniões entra mudo e sai calado, dificultando a comunicação e escondendo-se no mundo digital.

Insônia

A pressão do burnout aumenta a tal nível, que não consegue dormir, tendo sono agitado, pesadelos, acordando a meio da noite e em casos extremos insônias. Ficando preso a pensamentos recorrente agravando ainda mais a ansiedade e gerando outros sintomas.

Sintomas físicos

A exaustão agravada pela insônia, a ansiedade gerando desordens físicas, que agravam-se a ponto de gerar dor física e atacando órgãos através de doenças auto-imunes e gerando febres e desconfortos no corpo tais como constipações ou diarreias.

Alteração de apetite

A tristeza se agrava acontece de duas a uma... perda de apetite tirano o prazer em alimentar-se ou desencadeando uma fome incontrolável onde o corpo ira sofrer ainda mais, devido ao excesso ou a falta.

Irritabilidade

Com a perda do controle interno e paz interior, tudo é motivo para briga e discussão, irritando-se com situações cotidianas e corriqueiras, levando a explosões de fúria sem justificativa real.

Dificuldade de concentração e esquecimento

Ao sentar-se no trabalho a ansiedade é tanta, que não consegue concentra-se na resolução do problema e fica divagando perdido no mundo da fantasia e com isso acaba esquecendo-se de coisas importante e achando que fez, mas acaba não fazendo nada.

Sentimento de derrota

No auge dos sintomas o racional apercebe-se das falhas e o sentimento de derrota apondera-se, seguindo de crises de choro, impotência e tristeza generalizada, pois não consegue cumprir aquilo que lhe foi destinado.

Depressão

No caso extremo entra em depressão gerando tristeza excessiva, onde o DEV começa abandonar tudo aquilo que mais gostava e abandonando tudo, tornando-se um zombie apático e apagado.

Conclusão

Caro padawan, cuidado com a sua saúde mental, atenção com a pressão excessiva no ambiente de trabalho, verifique os sintomas e em caso de positivo procure ajuda medica, o quanto antes for detectado, mais rápida é a recuperação e menores danos surgiram na pessoa.

Cuide da sua saúde, não aceite prazos surreais e projetos insanos, aproveite momentos de lazer, divirta-se ouvindo musica, vendo filmes ou lendo livros e quadrinhos.