



## **Trabalhe à bruta mas divirta-se à bruta!**

### **De médico e de louco**

Escrevo estas linhas ainda a queimar os últimos cartuchos de férias. Não é altura para reflexões muito sérias nem muito longas. Não me apetece uma "crónica-feijoada", antes uma "crónica-saladinha" em honra do Verão que passou.

O País foi a banhos e voltou com aquela depressão sub-clínica de quem sabe que vai ter de esperar 350 dias para voltar a ser a sua vez.

O ordenado anda curto e o governo resolveu não só ficar com dinheiro de impostos e afins mas também com dias de férias e feriados para mostrar à sra Merkel que somos mais papistas do que o Papa. Felizmente em Julho e Agosto nada disso interessa: onde houver um português há sardinha, há costeleta, há imperial; há crianças cobertas de areia da cabeça aos pés; há gelados desde o neto ao avô; há Sol e protector solar que por qualquer razão teima em não proteger a careca, as orelhas e os calcanhares; há mães desesperadas a correr atrás de crianças com água pelos joelhos porque o mar é perigoso e nunca se sabe. Há tudo isto e muito mais. E ainda bem!

Hoje em dia anda muito na moda o conceito de Burnout, ou seja, de exaustão associada ao trabalho, pela quantidade de trabalho ou pelas condições ou ambiente emocional em que é realizado. Apesar de ainda não ser oficialmente reconhecida como uma doença, esta entidade anda frequentemente de mão dada com perturbações depressivas e de ansiedade, afectando a qualidade de vida do próprio e, através de perda de produtividade, até o retorno do empregador. Forçar alguém a trabalhar mais do que o razoável em piores condições do que as razoáveis acaba por ser um tiro no pé.

O mais importante, assumindo que não podemos demitir-nos e arranjar um emprego como tratador de tartarugas numa ilha paradisíaca no Pacífico, é criar condições para repousar, conviver, recarregar baterias adequadamente. Se não puder ir ao Rio de Janeiro, vá à Nazaré. Se não puder ir à Nazaré, vá à Aldeia do Mato. Mas vá. Pela sua saúde e a carteira do seu patrão.