

**Radar do Emprego***Blog do Caderno de Empregos & Carreiras*

Pesquisar



# Sentimento de inadequação levou executivo a colapso

Mas ele conseguiu dar a volta por cima ao encontrar a sua vocação



Cari. Ex-executivo hoje se dedica a ajudar pessoas em crise (Foto: Clayton de Souza/Estadão)

**GUSTAVO COLTRI**

As reclamações são quase tão rotineiras quanto as tarefas no ambiente de trabalho. Mas, para alguns profissionais, a insatisfação vai muito além de queixas e pode se tornar uma fonte de grande sofrimento e até de efetivos problemas de saúde.

Antes de criar o Núcleo Pluri – Práticas Integradas de Saúde, há 11 anos, o carioca Paulo Mello, hoje com 57 anos, conviveu intimamente com uma angústia que quase destruiu sua vida. “Trabalhei na área de informática por muito anos e era um cara muito ativo na área de exatas. Eu fiz matemática, sempre achei que trabalhar com aquilo era minha vida. Mas o ambiente corporativo me incomodava, porque era muito predador.”

Ele trabalhou como líder em empresas de tecnologia por mais de uma década até criar o seu próprio negócio, livrando-se de atitudes que ele prefere chamar de politicagens.

“Eu ainda tinha de subornar fornecedores, mesmo tendo resolvido o problema do relacionamento com as equipes (Mello diz sempre ter valorizado o contato humanizado no trabalho)”, conta. Já aos 35 anos, ele começou a sentir os primeiros tremores e sensações de angústia no peito.

Três anos depois, a pressão sanguínea do executivo, chamado de Cari por amigos e familiares, começou a subir. Todos os dias, antes de dormir (pouco), ele se perguntava o que poderia estar errado com ele, que, naquela época, estava fora de forma e bebia muito, intercalando goles com a ingestão de remédios para o controle de ansiedade. “Falei para a minha mulher que a minha motivação tinha acabado, e a minha paixão pela informática também.”

Cari passou a frequentar sessões de terapeuta para resolver suas questões existenciais, mas hoje admite ter sido muito arrogante para aproveitar as sessões. E assim ele seguiu até ter um colapso aos 40 anos. “Um dia, quando acordei, minhas pernas não funcionaram, fiquei paralisado”, conta. “É algo muito deprimente e triste: ver uma pessoa arrogante cair diante de seus filhos, da sua mulher.”

Ele buscou auxílio psiquiátrico, quando finalmente foi diagnosticado. Ele sofria da Síndrome de Burnout, uma doença que se caracteriza pelo esgotamento físico e mental do portador. Intimamente ligada à vida profissional, ela é muitas vezes confundida com estresse e acomete especialmente pessoas idealistas e perfeccionistas.

Cari se manteve recluso por dez meses para se recuperar. Nesse período, abandonou o trabalho e viu sua empresa falir. Em casa, sentia medo de se machucar por qualquer motivo. “Passamos por momentos financeiros muito difíceis.” Mas nessa época ele mudou.

Impelido por sua terapeuta, refletiu a respeito da própria vida. “‘Nunca é tarde para ser o que sempre poderia ter sido’. Foi o que fiz. Eu pensei o que poderia ter sido diferente e percebi que tudo o que fazia na informática era para as pessoas. Aí foi muito emocionante, porque eu passei a sentir. Aquele vazio que eu tinha no peito foi preenchido.”

Aos 41 anos, Cari resolveu voltar ao trabalho no mundo da informática, mas bem longe das posições de chefia. As pessoas, segundo ele, mal reconheciam seu novo estilo, mais sereno. Nesse momento, criou uma nova empresa de tecnologia, na área de teleconferências, em parceria com uma grande companhia de telecomunicações.

Com o tempo, passou a compartilhar a sua história com colegas, na esperança de evitar histórias de sofrimento e, aos 45 anos, tornou-se uma espécie de consultor informal para pessoas em crise emocional. À noite, passou a receber em casa os interessados em conversar, enquanto buscava nos livros conhecimentos em psicologia, coaching, fisiologia para conseguir ajudar de forma preliminar. “Aos 46, comecei a cobrar R\$ 15 reais por consulta porque eu tinha vergonha.”

Em 2005, Cari deu uma nova virada em sua vida. Com problemas na sociedade que mantinha com a empresa de telecomunicações, ele encerrou as atividades da empresa. Largou também o emprego, para se dedicar apenas aos atendimentos, que lhe rendiam algo em torno de R\$ 1,5 mil mensais. “Resolvi ser feliz.

Eu dava aulas particulares de violão para complementar a renda, porque também sou músico.” No Brooklin, onde viveu a maior parte da vida, ele alugou uma casa para abrigar o Núcleo Pluri, que cresceu.

Hoje, toda sua família colabora no negócio. Além da mulher na área administrativa, o casal de filhos de Cari ajudam no atendimento – ele como naturólogo, ela como psicóloga. Ao todo 22 pessoas atuam na empresa, hoje em outra sede. “Tenho uma equipe de psicólogos, coaches, fisioterapeutas e um spa.”

De acordo com ele, o Núcleo Pluri tem como objetivo dar atendimento de saúde integrado – algo que ele sentiu falta quando era paciente. A empresa tem parcerias com outros profissionais da saúde, caso cuidados médicos seja necessários. A companhia também dá consultoria para empresas, com foco nas lideranças. “Quero deixar a mensagem de que tudo pode ser diferente. Mas que também deve trazer para dentro de nós a alegria de viver.”