

SÍNDROME DE BURNOUT

Genilson de Jesus Souza

Graduando em Psicologia

Faculdades Integradas Três Lagoas – FITL/AEMS

Edvaldo Junior Rebecchi Rossi

Docente-Especialista; Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

RESUMO

A síndrome de burnout é descrita como uma condição mental caracterizada pelo reduzido desempenho no trabalho, impotência, frustração e falta de capacidade para alcançar objetivos ou metas durante a execução de um trabalho. Tendo como princípio a imanência do trabalho em nosso cotidiano não podemos nos esquecer que este não se trata apenas de uma rele questão antropológica ou um prisma de questão social mais sim de uma questão redondamente histórica. O tratamento é realizado através de terapias cognitivas, identificação dos estressores e sua receptividade, porém as manifestações são diferentes em cada indivíduo. O bem-estar dos trabalhadores da saúde depende da qualidade de seu ambiente de trabalho, por exemplo ações multidisciplinares que incluem mudanças nos fatores ambientais de trabalho, juntamente com programas de gestão de stress que ensinam as pessoas a lidar melhor com eventos estressantes mostrou soluções promissoras para gerir burnout. A principal conclusão deste estudo foi o efeito notável moderação de controle de trabalho sobre a relação entre a carga de trabalho e exaustão. Burnout é uma realidade a ser investigada pelo método científico, deve ser reconhecida e tratada precocemente.

PALAVRAS-CHAVE: Burnout; Estresse; Trabalho.

INTRODUÇÃO

Atualmente, o intercambio entre saúde e trabalho tem sido motivo de discussões acadêmicas, destacando as ciências sociais. Dejours (1992) salienta que o trabalho está intimamente ligado a vida cotidiana do trabalhador.

Tendo como pano de fundo nossa sociedade altamente consumista tem-se a corroboração dos argumentos de Santed-B, Sandin-P, Chorot (1996) que, de forma concisa, elucida a questão da ínfima relação entre saúde e produtividade dos funcionários, ou seja, muito embora haja uma falsa antinomia entre ambos, os dois funcionam de forma quase simbiótica coexistindo em uma interdependência enquanto ser social produtivo.

Augusto e Martinez (1998) destacam como principais fatores de mortalidade atuais as doenças cardíacas, as cerebrovasculares e o câncer; patologias estas que possuem como coeficiente o estresse, ou seja, ele está presente em quase todas as formas de mortalidade humana de forma primária ou secundária.

Para khel (2000), a depressão é uma idiossincrasia do estresse, ou seja, é um gatilho do desenvolvimento cognitivo com fins de sobrevivência social, era bem mais fácil e prático caçar e se proteger em grupos do que sozinho.

Em nossa sociedade moderna essa união pode nos afetar no âmbito do trabalho, pois somos condicionados a competir e não cooperar, ou seja, as relações no que tange as leis de sobrevivência deram uma drástica guinada e não conseguimos ainda de maneira clara assimilar nem mensurar ainda estas condições (KHEL, 2000).

Bernal (2010) elucida que, doravante ao sistema produtivo, capitalista e coercivo ao qual estamos inseridos esse convívio tornou-se uma faca de dois gumes, ou seja, é inerente ao ser humano o gregarismo, nos ajuda quanto à sobrevivência, mas ao mesmo tempo, pode ser extremamente degradante para os indivíduos em sociedade, dado que o sistema exige que estes sejam extremamente competitivos, como acontece, por exemplo, no mercado de trabalho. Dessa forma o estresse é uma disfunção adaptativa ao meio e quando se enxerga do ponto de vista laborativo isto gera falta de produção e em consequência ao empregado gera insatisfação e insegurança.

O objetivo deste artigo é descrever e discutir a síndrome de Burnout e sua relação com o trabalho.

1 METODOLOGIA

Utilização de livros, revisão da literatura nacional e internacional, com seleção de artigos recentes e pesquisa em sítios virtuais relacionados com o tema do trabalho.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 SÍNDROME DE BURNOUT

A palavra *burnout* originou da união de dois termos ingleses: *burn* e *out* significando “queimar fora” nos dando a conotação de fogo em extinção, ou seja, o total desgaste físico-emocional (TRIGO, TENG, HALIAK, 2007).

De acordo com Freudenberger (1974), a síndrome de Burnout é a resultância de fatores estressantes. Um dos fatores mais importantes nesse sentido, é a perda de interesse nas atividades profissionais, sendo reconhecida como um risco ocupacional nas profissões que envolvem a educação e serviços relacionados a cuidados humanos (enfermeiros, psicólogos psiquiatras, etc.) (TRIGO, TENG, HALLAK, 2007).

Para Codo e Vasques-Menezes (1999), *burnout* se define como a síndrome da desistência, visto que o indivíduo quando acometido por ela desiste das realizações pessoais e profissionais, tornando-se incapaz de ser relacionar com outros.

França e Rodrigues (1997 *apud* Delvauz s/p s/d) citam como principais características do Burnout a exaustão emocional que surge da auto-percepção depreciativa, sinais de cansaço, de depressão, ansiedade, uso abusivo de álcool, cigarros e outras drogas, despersonalização, ausência no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, lapsos de memória.

2.2 O PROCESSO DE ADOECIMENTO E O TRABALHO

De acordo com Isma-Br (*International Stress Managemet Association* no Brasil), aproximadamente 30% dos profissionais brasileiros são acometidos pelo Burnout; segundo o levantamento, a síndrome honera o PIB (Produto Interno Bruto) em aproximadamente 4,5% ao ano, comparando um acometido pela síndrome com os demais trabalhador nota-se um decréscimo de pelo menos 05 horas a menos de labor.

Dentre os sintomas, 93% dos acometidos alegam sentir exaustão, 86% irritabilidade, 82% falta de atenção e 74% possui dificuldade em relacionamentos no âmbito profissional. Ademais, outros 47% padecem de depressão. Em geral, o instituto afirma que 70% dos brasileiros sofrem de depressão, fazendo o país ocupar a segunda colocação dentre os oito países consultados, perdendo apenas para o Japão. Portanto, há uma relação íntima entre trabalho alienado e especificamente a síndrome de Burnout, pois esta só é desencadeada através de exaustivos esforços físico-mentais no âmbito do trabalho (BERNAL, 2010).

2.3 AS RELAÇÕES CAUSAIS ENTRE TRABALHO E ESTRESSE

Estresse deriva de uma palavra latina (DISTRINGERE) que traz a ideia de atar, apertar, e em 1930 o endocrinologista Hans Selye ao observar que organismos divergentes apresentavam respostas similares a estímulos sensorio-psicológicos utilizou pela primeira vez a palavra *stress* para descrever os efeitos deletérios em quase todos os órgãos, tecidos, etc. (FUREGATO, 2012).

No Brasil, o Decreto nº 3.048 (06/05/1999), aprovou o Regulamento da Previdência Social e, em seu Anexo II, tratam dos Agentes Patogênicos causadores de Doenças Profissionais, sendo que o item XII da tabela de Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados com o Trabalho (Grupo V da Classificação Internacional das Doenças – CID-10) refere a “Sensação de Estar Acabado” (entende-se como Síndrome de Burnout) que, na CID-10, recebe o código Z73.0. (TRIGO, TENG, HALLAK, 2007).

2.4 TRATAMENTO

Um das terapias eficazes na supressão a síndrome de Burnout é a terapia cognitivo-comportamental centrada no paciente, terapia esta que tem por objetivo proporcionar uma fusão de tratamentos psico-educacionais aliados a reforços durante o programa sempre com foco no problema e a sustentabilidade da carga de trabalho. (ROMANI, ASHKAR, 2014).

Um exercício de alongamento de 10 minutos no lugar de trabalho tem provado para reduzir os níveis de ansiedade e sintomas de exaustão enquanto melhora o bem-estar físico e mental dos profissionais de saúde (GALLETA *et al.*, 2014) .

Conseqüentemente, mais estudos de longo prazo são necessários para realçar planos de intervenção, a fim de manter os efeitos positivos acima referidos e para prevenir ou tratar burnout (GALLETA *et al.*, 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista todo o contexto acima apresentado e o coeficiente de até 17% dos trabalhadores no auge de sua carreira profissional que sofrem com alguns sintomas do estresse até 2020 entendemos que o estresse será a doença mais incapacitante do mundo perdendo apenas para as cardíacas, que em última análise é decorrência desta.

No processo de levantamento bibliográfico sobre o tema, percebe-se de forma muito clara grande quantidade de trabalhos, artigos, matérias, referindo-se ao tema proposto, dando a percepção da importância do assunto no meio acadêmico e de atuação da psicologia.

Ao analisar as relações entre o capital *versus* trabalho e a psyche humana percebe-se que, apesar de apresentações idílicas a respeito das qualidades apreciáveis que o capitalismo nos traz, observamos também, dependendo das condições que envolvem o processo de trabalho, existem inúmeras possibilidades dos trabalhadores serem afetados de modo negativo, deixando-os suscetíveis aos transtornos mentais e comportamentais.

Dessa forma estes trabalhadores tornam-se suscetíveis a transtornos mentais e comportamentais como a síndrome de Burnout; urge em nossa sociedade políticas voltadas na diligência de se precaver contra essa moléstia que, a cada dia assola mais e mais pessoas (BERNAL, 2010).

REFERÊNCIAS

AUGUSTO, J. M.; MARTINEZ, R. *Afrontamiento ao estrés y salud*. **Boletín de Psicología**, (3): 31-48, 1998.

BERNAL, Anastasio Ovejero. **Psicologia do trabalho em um mundo globalizado**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

CODO, W. & VASQUES-MENEZES, I. O que é burnout? Em W. Codo (Org.), Educação: Carinho e trabalho. p. 237-255. Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

DEJOURS, Cristophe. **A Loucura do trabalho**: Estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez – Oboré, 1992.

FUREGATO, Antonia R. F. Reconhecendo o estresse. **Rev. Latino-Americana Enfermagem**. v. 20, nº 5, p. 1-2, 2012.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática.** São Paulo: Atlas, 1998.

FREUDENBERGER, H. J. (1974). *Staff burn-out.* **Journal of Social Issues**, 30(1):159-165.

GALLETA, M. et al. *Burnout and workload among health care workers: the moderating role of job control.* **Rev. Portoghese**, v. 5, n.3, p. 152- 157, 2014.

KEHL, Maria Rita. **O tempo e o cão: a atualidade das depressões.** São Paulo: Boitempo, 2009.

SANTED-B; SANDÍN-P; CHOROT. (1996). *Cuestionario de estrés diario (Ced) validez de constructo y el problema de la confusión de medidas.* **Boletín de Psicología**, (51):45-70.

ROMANI, Maya. ASHKAR Khalil. (2014). *Burnout among physicians.* **Journal of Medicine.** (9): 9-10.

TRIGO, Telma R. et al. Síndrome de burnout estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista Psiquiátrica Clínica**, v.34, nº 5, p. 223-233, 2007.