

Esgotamento profissional e síndrome de *burnout*

As últimas décadas têm testemunhado profundas transformações no mundo do trabalho. Cada vez mais fortemente esse contexto vem demandando capacidade de adaptação e um desempenho qualitativamente diferenciado. O advento de novas tecnologias e a automação, mudanças em processos gerenciais, reformas trabalhistas e previdenciárias, redução de postos, precarização do trabalho¹, dentre outros, por exemplo, podem determinar um impacto psicossocial importante sobre toda uma geração de trabalhadores. Alguns pesquisadores do tema advertem-nos quanto ao fato de que os processos de saúde/doença relacionados ao contexto de trabalho surgem como resposta do indivíduo àquilo que lhe é demandado, respostas a um mundo globalizado, em que o valor atribuído às pessoas varia em função de sua utilidade e produção. Surgem, portanto, novos padrões de comportamento que reverberam na estrutura e funcionamento das organizações de trabalho².

Caracterizada por exaustão emocional, despersonalização, reduzida satisfação pessoal em relação ao trabalho, indolência, sentimento de culpa, incompetência e ineficácia, a síndrome de *burnout* tem recebido especial atenção por parte dos pesquisadores em saúde do trabalhador. Nos últimos cinco anos foram desenvolvidos pelo menos 183 estudos que tinham como objetivo compreender o impacto de estressores laborais sobre bombeiros³, profissionais da segurança⁴, pública e privada, educadores^{5; 6}, profissionais da saúde^{7; 8; 9; 10}, bancários, servidores públicos, dentre outros. É consenso o fato de o ambiente profissional e, demais fatores relacionados ao desempenho, serem, em alguns casos, fontes geradoras de *stress* (ambientes ruidosos; temperatura inadequada; rotinas repetitivas; medo de ser punido ou perder o emprego; fatores relacionados às promoções; competição interna; conflitos interpessoais; normas de trabalho contraditórias³, etc).

O termo *burnout*, quando traduzido livremente para o português, denota esgotamento, ausência de atividade devido ao consumo total de “energia” disponível no organismo. Transtornos do humor, como a depressão, transtornos de ansiedade, transtornos alimentares, transtornos do sono-vigília, transtornos relacionados a substâncias e transtornos aditivos, além de outros transtornos de conduta, podem coexistir junto à síndrome ou ser por ela desencadeados.

Três grandes grupos de fatores de risco são reportados mais frequentemente na literatura sobre o tema:

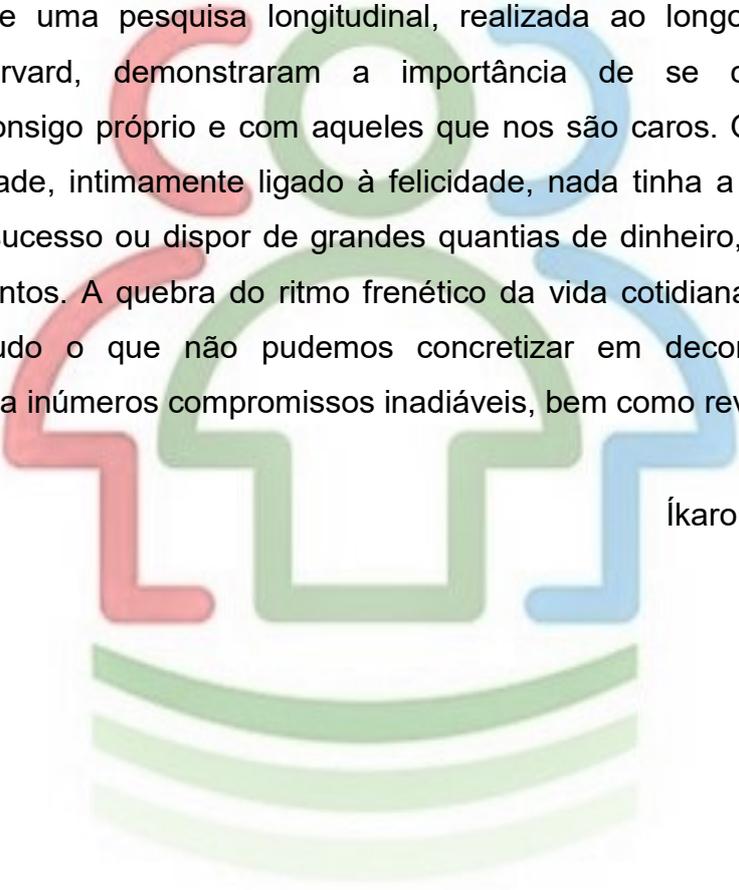
- a) *fatores individuais* - incluindo variáveis sociodemográficas, como sexo, idade, status conjugal e nível educacional, bem como traços de personalidade, estratégias de enfrentamento (*coping*) e percepção de autoeficácia;
- b) *características do ambiente de trabalho* - carga de trabalho, pressão em relação ao tempo de tarefa, número de horas trabalhadas e número de clientes, conflito de papéis, relações interpessoais, apoio social percebido, níveis de autonomia e exigências emocionais;
- c) *características da organização do trabalho* – hierarquias, regras de operação, valores, modelo de gestão, além de aspectos sociais, econômicos e culturais⁸.

Outra grande vilã desta história tem passado despercebida por muitos de nós: a conectividade. Uma parcela importante da população tem permanecido cada vez mais tempo “plugada” na internet, trabalhando, checando sua caixa de *e-mail* ou o *WhatsApp*, fazendo buscas nos portais de notícias, etc. Embora possamos nos adaptar e maximizar, até certo limite, nosso desempenho em tais circunstâncias, a natureza humana não prioriza a manutenção de períodos de atividade e atenção concentrada tão prolongados. Todos necessitamos de momentos de silêncio e recuperação, de alguns instantes de paz para o corpo e especialmente para o cérebro. Devemos todos entender que não seguir a própria natureza é um esforço inútil que trará consequências mais cedo ou mais tarde.

Nutrir o desejo incessante de ser o melhor naquilo que se faz e sempre buscar demonstrar um elevado grau de desempenho pode conduzir a um quadro de esgotamento. Infelizmente, alguns de nós medimos nosso valor e nossa eficácia pelo montante que produzimos. É possível trabalhar, ganhar dinheiro e ser feliz, tudo ao mesmo tempo, muito embora uma vida atarefada nos faça pensar que a felicidade é algo que pode e deve ser deixado para depois. Não se trata aqui de dimensões que se excluem umas às outras, senão de dimensões da vida que anseiam por integração urgente. Convém ter em mente que a felicidade contagia e desencadeia uma espécie de efeito dominó.

Cientistas Sociais e Economistas identificaram nos Estados Unidos, em meados dos anos 1970, um padrão de comportamento que vinha atraindo simpatizantes de várias localidades. Denominado de *simplicidade voluntária*, este movimento propunha que grande parte das pessoas lograria atingir níveis mais elevados de satisfação pessoal e felicidade, caso optassem espontaneamente pela limitação de gastos relativos a bens de consumo e serviços, assim como cultivar fontes não materiais de significado e satisfação. O fortalecimento deste conjunto de ideias surge diante da percepção de que os benefícios materiais ofertados pela sociedade de mercado não conseguem compensar os prejuízos acumulados frente luta por alcançá-los: frustração; stress; insaciabilidade; degradação social; etc.

Achados de uma pesquisa longitudinal, realizada ao longo de 75 anos na Universidade Harvard, demonstraram a importância de se cultivar um bom relacionamento consigo próprio e com aqueles que nos são caros. O fator preditor de saúde e longevidade, intimamente ligado à felicidade, nada tinha a ver com alcançar uma posição de sucesso ou dispor de grandes quantias de dinheiro, mas com cultivar bons relacionamentos. A quebra do ritmo frenético da vida cotidiana permite que nos dediquemos a tudo o que não pudemos concretizar em decorrência de nossa adequação frente a inúmeros compromissos inadiáveis, bem como revigora o corpo.



Íkaro Sales – Psicólogo
CRP – 21/02895

REFERÊNCIAS

¹VARGAS, Jean; BRIÑEZ, Vianny; SEGURA, Maria; NIETO, Alejandra. Creencias irracionales, síndrome de burnout y adicción al trabajo em las organizaciones. **Psicogente**. Barranquilla, Colombia,v. 19,n.35, p. 148-160, Jun. 2016. Disponível em: <www.scielo.org.co/pdf/psico/v19n35/v19n35a12.pdf>. Acesso em: 09 Out. 2017.

² ZANELLI, José. **Estresse nas organizações de trabalho**: compreensão e intervenção baseadas em evidências. Porto Alegre: Artmed, 2010.

³ BAPTISTA, Makilim; MORAIS, Paulo; DO CARMO, Nágila; DE SOUZA, Ginaldo; DA CUNHA, Alessandra. Avaliação de depressão, síndrome de burnout e qualidade de vida em bombeiros. **Psic. argum.** Curitiba, v. 23, n. 42, p. 47-54, Set. 2005. Disponível em: <www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/pa?dd1=176&dd99=view&dd98>. Acesso em: 09 Out. 2017.

⁴ CRUZ, Diana; SUÁREZ, Alexandra. Relación entre las diferentes dimensiones del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento empleadas por guardias de seguridad de una empresa privada de la ciudad de tunja. **Psicogente**. Barranquilla, Colombia,v. 20,n.38, p. 268-281, Dez. 2017. Disponível em: <www.scielo.org.co/pdf/psico/v20n38/0124-0137-psico-20-38-00268>. Acesso em: 09 Out. 2017.

⁵ LLORENT, Vicente; RUIZ-CALZADO, Inmaculada. El burnout y las variables sociodemográficas en los profesionales de la educación que trabajan con personas con discapacidad en córdoba (españa). **Ciênc. Saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v. 21, n. 10, p. 3287-3295, Out. 2016. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/csc/v21n10/1413-8123-csc-21-10-3287>. Acesso em: 09 Out. 2017.

⁶ MALANDER, Nancy. Síndrome de burnout y satisfacción laboral en docentes de nivel secundario. **Cienc.y trabajo**. Argentina, n. 57, p. 177-182, Dez. 2016. Disponível em: <www.scielo.cl/pdf/cyt/v18n57/0718-2449-cyt-18-57-001>. Acesso em: 09 Out. 2017.

⁷ GRACINO, Mariana; ZITTA, Ana; MANGILI, Otávio; MASSUDA, Ely. A saúde física e mental do profissional médico: uma revisão sistemática. **Saúde debate**. Rio de Janeiro, v. 40, n. 110, p. 244-263, Set. 2016. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/sdeb/v40n110/0103-1104-sdeb-40-110-0244>. Acesso em: 09 Out. 2017.

⁸ RODRIGUEZ, Sandra; CARLOTTO, Mary. Preditores da síndrome de burnout em psicólogos. **Estud. psicol.** Campinas, v. 34, n. 01, p. 141-150, Mar. 2017. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/estpsi/v34n1/0103-166x-estpsi-34-01-00141>. Acesso em: 09 Out. 2017.

⁹ RODRIGUES, Cláudia; SANTOS, Viviane; SOUSA, Paulo. Segurança do paciente e enfermagem: interface com estresse e síndrome de burnout. **Rev. bras. enferm.** V. 50, n. 05, p. 1083-1088, Mar. 2017. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/reben/v70n5/pt_0034-7167-reben-70-05-1083>. Acesso em: 09 Out. 2017.

¹⁰ GONZÁLEZ-SÁNCHEZ, BLANCA et al. Burnout síndrome prevalence in physiotherapists. **Rev. asoc. med. bras.** v. 63, n. 04, p. 361-365, 2017. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/ramb/v63n4/0104-4230-ramb-63-04-0361>. Acesso em: 09 Out. 2017.