

SÍNDROME DE BURNOUT

BURNOUT SYNDROME

Michele Fernanda Pereira Alves¹

Érika Fernanda Pereira Magalhães²

Tatiane Ribeiro³

Dalila Mateus Gonçalves⁴

RESUMO

A exposição do ser humano com o trabalho, atualmente está sendo vista pelo homem como um motivo determinante para o seu reconhecimento pessoal. Contudo no contexto recente das organizações, onde o estresse e a pressão psicológica são os principais fatores predominantes em relação às atividades profissionais. Sendo assim, o principal objetivo da presente pesquisa é realizar uma análise que nos permita observar as causas, sintomas e qual a relação da tecnologia nas relações de trabalhos disfuncionais atuais, e os possíveis tratamentos do Burnout. A síndrome de Burnout hoje em dia é vista como um problema social, onde vem atingindo cada vez mais os trabalhadores. Um dos principais fatores que acabam causando essa síndrome são pelas mudanças tecnológicas que envolvem o trabalho, ou pelo aumento de tempo onde passamos trabalhando diariamente, isso acaba afetando psicologicamente e corporalmente todos os seres humanos.

PALAVRAS-CHAVE: Trabalho, Tecnologia, Síndrome.

ABSTRACT

The exposure of human beings to work is currently being seen by men as a determining reason for their personal recognition. However, in the recent context of organizations, where stress and psychological pressure are the main predominant factors in relation to professional

¹ ALVES, Michele Fernanda Pereira. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia Pela AJES Faculdade do Norte de Mato Grosso; Email: fernanda.psicologia@hotmail.com

² MAGALHÃES, Érika Fernanda Pereira. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia Pela AJES Faculdade do Norte de Mato Grosso; Email: erika.academ@gmail.com

³ RIBEIRO, Tatiane. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia Pela AJES Faculdade do Norte de Mato Grosso; Email: tatiane.ribeiro.acad@ajes.edu.br

⁴ GONÇALVES, Dalila Ribeiro. Docente do Curso de Bacharelado em psicologia Profa. Especialista Dalila Mateus Gonçalves; Email: dalila96@hotmail.com

activities. Therefore, the main objective of this research is to carry out an analysis that allows us to observe the causes, symptoms and the relationship of technology in the current dysfunctional work relationships, and the possible treatments for burnout. Burnout syndrome is nowadays seen as a social problem, where it is increasingly affecting workers. One of the main factors that end up causing this syndrome is the technological changes that involve work, or the increase in time we spend working daily, this ends up affecting all human beings psychologically and bodily.

KEYWORDS: *Work, Technology, Syndrome*

INTRODUÇÃO

A síndrome de Burnout ou síndrome do esgotamento profissional é de fato uma condição médica que acontece devido ao excesso de estresse no trabalho. Sendo assim, essa patologia é muito comum hoje em dia devido ao acúmulo de estresse e a sobrecarga cotidiana, e afeta desde os adolescentes até os idosos.

Seus sintomas são bastante comuns aos outros transtornos psiquiátricos como o estresse e a depressão, fazendo com muitas das vezes o seu diagnóstico não seja realizado adequadamente.

Sabemos que existe uma necessidade da melhoria e qualificação profissional baseando-se em organização, inovação, rapidez no agir em situações de pressão, cooperação e decisões em equipes, e isso por diversas vezes geram a aceleração do ritmo de trabalho, resultando em alterações e doenças que acometem o psicológico dos trabalhadores, evidenciando os aspectos negativos do modo de trabalho na atualidade.

E devido à esta grande problemática o desequilíbrio na saúde do profissional pode levá-lo a exaustão, ao estresse emocional, insatisfação gerando assim absenteísmos, licenças por auxílio doença, atingindo assim níveis altíssimos de desgaste físico e mental dos trabalhadores, devendo ser tratados como um problema de saúde pública, social e uma preocupação mundial.

Por meio disso o objetivo principal deste artigo é realizar uma revisão bibliográfica, abordando possíveis fatores de risco para as pessoas no seu desenvolvimento e consequências em nível individual, no ambiente de trabalho, nas relações pessoais e interpessoais.

O mesmo irá abordar sobre as principais causas para desenvolver essa patologia, o tratamento, como a tecnologia ajuda nesse estresse emocional e psíquico. Por finalidade estaremos abordando sobre a importância do acompanhamento psicológico, a importância de saber reconhecer que precisa de uma ajuda médica.

1 TRABALHO COMO CAUSADOR DE ESTRESSE

A Síndrome de Burnout foi exposta pelo psiquiatra Herbert Freudenberg, na década de 1970, quando o mesmo utilizou o termo por meio de situações observadas em voluntários que trabalhavam com dependentes químicos na cidade de Nova Iorque. Posteriormente, a psicóloga Christina Maslach, em 1976, ao estudar as reações emocionais de profissionais de saúde, usou o termo para narrar o fenômeno que, anteriormente, advogados estadunidenses observaram em seus companheiros, os quais perdiam gradualmente o interesse e a responsabilidade profissional (FRANCO ET AL., 2011).

A síndrome de Burnout explicita uma pessoa que atingiu seu limite ou seja ela se sente muito cansada e esgotada. Sendo assim há uma grande ligação da síndrome onde a desvincula da famosa depressão, da ansiedade e do estresse diariamente. (JESSICA CANDIDO 2017). Para uma pessoa ser diagnosticada com síndrome de Burnout basicamente todo esse cansaço tanto físico quanto mental tem que estar relacionado ao trabalho. (JESSICA CANDIDO 2017).

O trabalho exerce uma grande parcela de tempo do ser humano, então entende-se que o mesmo deveria trazer certa realização, o que nem sempre se concretiza (DEJOURS, 1991; TRIGO ET AL 2007). Hoje em dia o trabalho tem um grande impacto diretamente no aparelho psíquico do ser humano onde acaba desenvolvendo essa síndrome devido ao estado de tensão emocional e estresse provocados por condições de trabalhos muito desgastantes. (MARIA VARELLA, 2019).

O Burnout está afetando praticamente todas as profissões, lembrando que quase todos apresentam algum tipo de contato interpessoal, pode acontecer em forma de consumidores, atendimento de clientes, supervisores e colegas. Sendo assim o trabalho hoje em dia a modalidade atual em equipes ou em grupos também tem cobrado comunicação mais abundante e constante.

2 CARACTERIZAÇÃO DO BURNOUT

A alteração do modelo de trabalho na década de 70 a 80 contribuíram com a manifestação da Síndrome de Burnout. O modelo toyotista mostrou um grande avanço em relação ao modelo fordista-taylorista, porém, as relações entre classes de trabalhadores permaneceram sem alterações e a tensão entre trabalho e capital se tornou ainda mais complexa (BOCK, FURTADO, TEIXEIRA, 2018).

O trabalho se tornou mais burocrático, profissionalizado e isolado. Resultando em uma taxa de frustração maior e uma alta expectativa, aliando-se também a determinadas fontes pessoais que podem favorecer o surgimento da síndrome. O desejo de ser melhor e se cobrar de forma excessiva também auxilia no aparecimento de sintomas (CARLOTTO, CÂMARA, 2008)

Inicialmente algumas pesquisas verificaram que profissionais que possuem um contato direto com os clientes estavam mais propensos a desenvolver o Burnout, mas durante a década de 90 a síndrome se alastrou de maneira surpreendente e passou a ser considerada um fenômeno que alcança todas as profissões (CARLOTTO, CÂMARA, 2008)

A Burnout tem como principais características a exaustão emocional e distanciamento afetivo. A exaustão emocional engloba sentimentos de solidão, raiva, irritabilidade, tensão, impaciência, diminuição de empatia, aumento das chances de desenvolver doenças, cefaleia, tensão muscular, distúrbio do sono, e entre outros sentimentos e reações fisiológicas (TRIGO, TENG, HALLAK, 2007).

O distanciamento afetivo pode provocar uma percepção alienada em relação às outras pessoas, fazendo com que o paciente sinta que a presença destas é inconveniente e indesejada. Existe ainda a sensação de não possuir realizações profissionais, onde tudo que se produz não é suficiente e não possui valor algum (TRIGO, TENG, HALLAK, 2007).

Um dos resultados do desgaste do profissional está evidente na queda de qualidade e quantidade de produtividade, pois indivíduos com burnout não possuem energia para executar suas tarefas. Esses trabalhadores estão propensos a abandonar seus empregos por não encontrarem forças físicas e psicológicas para realizar suas atividades (TRIGO, TENG, HALLAK, 2007).

De acordo com Zanelli, Borges-Andrade & Bastos, a Síndrome de Burnout é uma resposta prolongada de agentes estressores no contexto de trabalho, definindo-se em três dimensões: exaustão, cinismo e ineficácia.

A exaustão é a representação do estresse individual que faz com que o trabalhador sinta todas as suas forças emocionais e físicas serem aniquiladas. O cinismo (também chamado de “despersonalização”) é a visão do contexto interpessoal de Burnout, e nela se incluem respostas como apatia ou distanciamento de ações do trabalho. Por fim, a ineficiência é a dimensão de autoavaliação, onde encontram-se sentimentos de incompetência e declínio da produtividade. (ZANELLI, BORGES-ANDRADE, BASTOS. ORGS, 2014)

3 TECNOLOGIA CONTRIBUINDO PARA O CRESCIMENTO DO ESTRESSE

Hoje em dia a tecnologia e a conectividade claramente faz parte de todos os seres humanos do mundo inteiro, sendo assim essa nossa geração tem causado um grande impacto principalmente no trabalho. Atualmente foi feita uma pesquisa por Cary Cooper onde ele ressalta que 40% das pessoas que amanhecem a primeira coisa que fazem é chegar seus emails. (BBC, Brasil, 2016).

A tecnologia cresce de maneira muito rápida, a cada mudança que acontece as pessoas são obrigadas a se adaptarem, e esse processo de adaptação é muito doloroso tanto psicologicamente quanto fisicamente.

Nos últimos anos as tecnológicas começaram a afetar negativamente a saúde de todas as pessoas, ao nos dar acessos à noite e de dia em redes sociais, recebendo notificações de alerta com intuito de nos dizer que algo está acontecendo, e isso resulta a milhares de pessoas sofrendo com o vício ao uso de celulares, computadores e principalmente redes sociais, onde acaba afetando a produtividade e causando certa dependência ao uso da tecnologia. (MIKE ELGAN, 15/02/2018).

3.1 Tecnoestresse

O tecnoestresse é uma doença não muito recente, causada pelo acúmulo de estresse pela tecnologia, ou seja é uma doença onde acaba juntando todos os efeitos psicológicos e físicos que resultam na mudança acelerada da tecnologia.

As pessoas hoje em dia sentem a necessidade de estar o tempo todo conectadas, é como um sentimento de fomo algo como medo de ficar por fora do que está acontecendo com as redes sociais.

Enquanto as pessoas estão conectadas eles veem todos os tipos de comunicação e acabam se sentindo obrigados a responderem todos eles como e-mails, mensagens no facebook, Sms, e entre outros, para eles o tempo parece que parou as horas de trabalho ou afazeres gasta de forma totalmente excessiva de aplicativos de mensagens e redes sociais eles acabam levando bem mais tempo do que realmente parece. (MIKE ELGAN, 15/02/2018).

No final do expediente todos os trabalhadores estão exaustos, sentindo que trabalharam muito. Mas a maioria da parte desse cansaço é resultado do excesso da mudança mental de um eletrônico para o outro, o estresse e a ansiedade são ocasionados por esse excesso de tecnologias hoje em dia. (MIKE ELGAN, 15/02/2018).

Ressaltemos então que as consequências do Tecnoestresse podem ser psicológicas ou físicas, estudiosos alertam que é preciso ficar atenta aos sinais. Os sintomas geralmente são cansaço físico e mental, dificuldades para se concentrar, problemas relacionados à memória, ansiedade, alterações de humor e do sono. Dores de cabeça e musculares também podem estar associadas ao uso excessivo das tecnologias. (REVISTA GLAMOUR,2021).

Por meio disso é necessário um controle sobre o uso destes meios, para que não haja um uso exacerbado desse tipo de tecnologia e estas pessoas desenvolvam esse tecnoestresse. (REVISTA GLAMOUR,2021).

4 IMPLICAÇÕES DO BURNOUT NO MERCADO DE TRABALHO

O trabalho é uma atividade que acaba ocupando grande parte do tempo de cada pessoa, e acaba afetando o convívio em sociedade. O mesmo muitas vezes não possibilita a realização profissional ou seja, acaba afetando as pessoas de forma em que elas ficam exaustas e sobrecarregadas. (FRANCINARA PEREIRA, 2016).

Sendo assim o trabalho faz parte da natureza humana, é através dele que as pessoas constroem o mundo e se constrói com pensamentos e identidades próprias. O trabalho poderia ser definido como uma atividade prazerosa, mas a maioria das vezes o trabalhador é vivenciado de uma forma obrigatória e vista como um sacrifício, onde as pessoas adoecem e se frustram diante da sua profissão. (FRANCINARA PEREIRA, 2016).

De fato hoje em dia as mudanças no meio profissional, como por exemplo a evolução nas tecnologias, e o processo de globalização referente a economia, a compulsão dos chefs e empresários de querer produzir mais rápido sem haver desperdício de tempo e dinheiro, esse é o fator principal onde desenvolve o desgaste e a exaustão dos trabalhadores.

Nessa nova estratégia organizacional, surgem novas exigências de competência e de qualidade do funcionário. Como consequência surgem novas doenças em decorrência dessas mudanças drásticas, as doenças mentais é a principal dentre elas encontra-se a Síndrome de Burnout. (FRANCINARA PEREIRA, 2016).

5 BURNOUT NA PANDEMIA E OS PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Um recente estudo de amostra nacional do PEBMED (Content Health Technology for Doctors) adquirido pela Afya Educacional mostrou que 78% dos profissionais de saúde

apresentaram sinais de síndrome de burnout durante a pandemia. A prevalência entre os médicos é de 79%, entre os enfermeiros é de 74% e entre os técnicos de enfermagem é de 64%. (MEDICINA S.A, 2021).

A pandemia afetou a saúde mental das pessoas e dos profissionais de saúde, principalmente daqueles que estão diretamente envolvidos no combate à doença. Pesquisas têm mostrado que um dos fatores que contribuem para o esgotamento dos profissionais de saúde é o trabalho na linha de frente. Entre os médicos que atuavam na linha de frente da luta contra a Covid-19, a prevalência da doença era de 83%, enquanto entre os médicos que não trabalharam diretamente com a doença, o índice era de 71%. (MEDICINA S.A, 2021).

A elevada carga de trabalho e o maior medo da poluição por parte dos familiares também fizeram com que os entrevistados se sentissem física e mentalmente exaustos. Além disso, a pesquisa mostra que 70% dos profissionais de saúde pesquisados são mulheres que, além do trabalho, costumam acumular tempo em casa. (MEDICINA S.A, 2021).

Como já dizíamos os profissionais de saúde muitas vezes são evitados por familiares e amigos e vivem isolados e muito próximos da solidão. Além disso, as limitações físicas dos equipamentos utilizados, a perda da autonomia, o estado de alerta constante e a necessidade de adaptação às novas formas de trabalhar dificultam a capacidade do profissional de proporcionar conforto às pessoas que estão doentes. Sobressaltando ainda que é impossível cuidar de todos os pacientes, principalmente de doenças que ainda não foram curadas, e há um sentimento de frustração por parte deles que eleva ainda mais os sintomas do Burnout. (MEDICINA S.A, 2021).

É importante dizer que a equipe da área da saúde já se trata de um grupo que possui a predisposição a vivenciar momentos de insatisfação profissional ocasionados pelo esgotamento físico e mental, pois muito pior do que lidar com um ambiente de trabalho desfavorável é, diariamente, sofrer o luto da morte de pacientes, colegas de trabalho e conhecidos, o sentimento de impotência, de que não pode fazer nada e que é incapaz de ajudar o próximo a qual estudou tanto para fornecer apoio sobressaí entre todos os demais sentimentos e isso corrobora para o surgimento e prevalência da síndrome em questão. (MEDICINA S.A, 2021).

Deste modo existe a elevada necessidade de que estes profissionais mantenham-se atentos aos sinais que seu corpo possa estar apresentando e busque ajuda para que esta desregulação psíquica possa ser tratada e o mesmo consiga voltar a sua rotina normal, sem esse desgaste elevado que seu corpo e mente possui. (MEDICINA S.A, 2021).

6 RISCO DE SUICÍDIO E TRATAMENTO

Para um tratamento de qualidade, em quaisquer circunstância, é imprescindível um diagnóstico confiável, garantindo que não gere dúvidas acerca da Síndrome de Burnout a outros transtornos psicológicos como depressão, ansiedade ou transtornos de humor. Lembrando também que o uso de substâncias como álcool ou drogas ilícitas podem ocasionar características que se associam a alguns dos sintomas de Burnout (TRIGO ET AL, 2007).

O acompanhamento terapêutico deve ser continuado com mais afinco após o diagnóstico, pois o Burnout pode intensificar uma ideação suicida. Apesar de os dados sobre suicídio provocados por estresse no trabalho serem escassos, existe um alto índice de suicídio nos demais transtornos e o esgotamento é um fator precipitante para o ato (LIPP, 2016).

De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde, cerca de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão no mundo, e a cada ano cerca de 800 mil pessoas cometem suicídio (em uma diversidade de fatores ocasionais), e um número ainda maior realizam a tentativa de suicídio, números esses que se baseiam em notificações ao Ministério de Saúde, sabendo que existe uma taxa ainda maior dos subnotificados (OPAS).

No Japão existe o termo “Karoshi”, a “morte por excesso de trabalho” e é reconhecida pelas autoridades japonesas por acidente de trabalho desde 1989. Causa a morte de cerca de 200 pessoas durante o ano, sendo por ataque cardíaco, acidente vascular encefálico ou suicídio. Os fatores que desencadeiam estão entre uma extensa jornada de trabalho sem pausas e obediência a normas rígidas que são estabelecidas, mas um dos principais fatores está na cultura japonesa, visto que até mesmo tirar férias é concebido por eles como um ato vergonhoso (Agência Reuters, 2006).

O tratamento do Burnout pode ser feito através de psicofármacos e pelo processo psicoterápico, mas a atividade física e alguns tratamentos alternativos estão sendo utilizados para reduzir o estresse. Os autores Silva e Salles (2016) trazem alguns exemplos como a hipnoterapia, que modifica o padrão de consciência por meio de direcionamento de pensamentos, focando em diminuir a relevância dos estressores, os autores trazem também o processo de acupuntura como alternativa.

Sobre a atividade física, é de conhecimento geral que é de grande valia para a saúde de modo geral, pois auxilia na produção de beta endorfina, conhecido como “a fórmula da felicidade” que conseqüentemente proporciona uma sensação de bem estar e equilíbrio emocional (SILVA E SALLES, 2016).

Enfatizamos que quando o paciente com Síndrome de Burnout faz o tratamento de forma adequada podem surgir sinais de melhora como maior rendimento no trabalho, maior confiança e diminuição da frequência das dores de cabeça e do cansaço. Além disso, o trabalhador começa a ter maior rendimento no trabalho, aumentando o seu bem-estar. (LIPP, 2016).

As medidas de prevenção e tratamento que são relacionadas ao Burnout, devem ser abordadas como problemas coletivos e organizacionais ao invés de ser considerado um problema individual. (LIPP, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho possibilitou conhecer de forma mais aprofundada a Síndrome de Burnout que afeta uma boa parcela da sociedade, demonstrando dados científicos quanto ao seu surgimento e causas específicas. Enfatizando ainda a necessidade de um acompanhamento especializado para seu tratamento.

Consta-se a necessidade de que as empresas e demais instituições presem pela saúde psíquica de seus funcionários, sensibilizem pelo contexto geral e busquem meios e alternativas viáveis quanto ao trabalho desses indivíduos, propiciando a eles um local de trabalho assertivo e convidativo a está pessoa.

Torna-se necessário declarar a necessidade de que pesquisas científicas sobre o tema debatido seja cada vez mais estudadas, para que obtenhamos um grande acervo sobre o assunto, possibilitando a todos que busquem dados e informações sobre o assunto possam obter de forma ágil e fácil, certifiquem-se de poder dar abertura para aqueles que possam contribuir com seus dados científicos.

Para finalizarmos citamos o quanto o presente trabalho contribuiu para a elevação de nossas competências em relação ao tema estudado, dando assim a oportunidade de repassar a diante informações verídicas e coesas, que é o claro intuito do mesmo.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA REUTERS. **Excesso de trabalho aumenta índice de suicídio no Japão.** Disponível em:<http://www6.rel-uita.org/laboral/exceso_trabajo.htm>. Acesso em 22/03/2021.

BOCK, Ana Mercedes Bahia. TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. FURTADO, Odair. **Psicologias: Uma introdução ao estudo de psicologia. 15.ed. - São Paulo: Saraiva Educação, 2018.**

CARLOTTO, Mary Sandra. & CÂMARA, Sheila Gonçalves. **Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. Revista PSICO, v.39, n.2, p. 152-158, abr/jun., Porto Alegre, 2008.**

FRANCINARA PEREIRA, **Síndrome de burnout**, 2016. Disponível em: <<https://www.rbmt.org.br/details/46/pt-BR/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 27/03/2021.

FRANCO, G.P., BARROS, A.L.B.L., NOGUEIRA-MARTINS, L.A. & Zeitoun, S.S. 2011. **Burnout em residentes de enfermagem. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 45(1), 12-18.** Golonka, K., Gawlowska, M., Mojsa-Kaja, J. & Marek, T. 2019. Psych

MIKE ELGAN, **Excesso de tecnologia pode acabar com a produtividade 15/02/2018.** Disponível em:

<[https://computerworld.com.br/sem-categoria/estresse-por-excesso-de-tecnologia-pode-acabar-com-a-
produtividade/#:~:text=O%20tecnoestresse%20%C3%A9%20causado%20pelas,para%20um%20n%C3%ADvel%20totalmente%20novo.](https://computerworld.com.br/sem-categoria/estresse-por-excesso-de-tecnologia-pode-acabar-com-a-produtividade/#:~:text=O%20tecnoestresse%20%C3%A9%20causado%20pelas,para%20um%20n%C3%ADvel%20totalmente%20novo.)> Acesso em: 27/03/2021.

MARIA VARELLA 02/0519 Site **Drauzio Varella**. <https://drauziovarella-uol-combr>. Acesso em 05/02/21.

MEDICINA S.A **“Burnout na Pandemia”** Disponível em: <https://medicinas.com.br/burnout-profissionais-de-saude/> > Acesso em: 2 de Outubro de 2021.

PSICOLOGIA.PT ISSN 1646-6977 **Síndrome de burnout as novas formas de trabalho que adoecem**. Artigo científico 28/01/2017. Acesso em 05/02/21.

REVISTA, Glamour “Tecnoestresse” Disponível em:

<<https://revistaglamour.globo.com/Lifestyle/noticia/2021/02/afinal-o-que-e-o-tecnoestresse.html>> Acesso em: 10 de Outubro de 2021.

SILVA, L.C. & SALLES, T.L.A. **O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. Recape – Revista de Carreira e pessoas. Volume VI – Número 02, 2016.** Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/ReCaPe/article/view/29361/20473>. Acesso em 22/03/2021

TRIGO, T.R et al. **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Revista Psiquiátrica Clínica 34v (5) 222-233,2007.** Acesso em 05/02/21.

TRIGO, Telma Ramos. TENG, Chei Tung. HALLAK, Jaime Eduardo. **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Revista Psiquiatria Clínica 34 v(5) 223-233, 2007.**

ZANELLI, José Carlos. BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo. BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt. Orgs. **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil. - 2. ed. - Porto Alegre : Artmed, 2014.**

