

# Ensaio sobre o Burnout e a Depressão

---

Engenharia Informática  
Gestão de Projetos em Engenharia



## **Autores**

Vítor Neto - 68717

João Leal - 68719

Luís Santos - 68708

Hugo Anes – 68571

Pedro Monteiro – 69605

## Índice

1.	Introdução .....	1
2.	O Burnout.....	2
2.1	O Burnout e o Burndown Chart .....	2
2.2	O Burnout.....	2
2.3	As consequências do Burnout.....	3
2.4	Sintomas do Burnout.....	3
2.5	Dados assustadores .....	3
2.6	A relação entre o burndown chart e o burnout.....	4
3.	A Depressão .....	5
4.	Conclusão .....	6
5.	Autoavaliação .....	6
6.	Referências.....	7

## 1. Introdução

Para este ensaio, irão ser abordados vários temas relacionados que podem surgir no contexto do desenvolvimento de software recorrendo ao Scrum, especialmente o burnout, visto que é este que leva ao surgimento de todos os outros. Este leva a vários problemas pessoais e sociais, levando, muitas vezes, à depressão, que, por sua vez, pode levar a inúmeros outros problemas sociais, desde o isolamento social até mesmo ao suicídio.

Estes temas são temas sérios e habituais que devem possuir especial destaque no século XXI, visto que está a tornar-se no novo normal, o que não é nada ideal nem saudável tanto individualmente como coletivamente. Irá ser também colocado em destaque um artefacto do Scrum, o Burndown Chart, e irá ser discutido de que maneira este pode estar relacionado e levar ao surgimento destes problemas.

## 2. O Burnout

### 2.1 O Burnout e o Burndown Chart

No contexto do desenvolvimento Scrum, existe a fase de Burndown cuja progressão pode ser mantida através de um gráfico associado ao Scrum denominado de Burndown Chart. A maneira que esse gráfico funciona é a seguinte: no eixo dos x temos as datas de realização do projeto, no eixo dos y temos a quantidade de tarefas que foi proposta para certo Sprint e é traçada uma linha decrescente a começar no primeiro dia com o número mais alto de tarefas do Sprint e a acabar no dia final do Sprint com 0 tarefas esta reta é a situação ideal, isto é, começar o projeto com todas as tarefas e acabar o Sprint com todas as tarefas realizadas. Após esta reta estar traçada, é traçada outra reta, conforme as tarefas vão sendo realizadas, se esta segunda reta se mantiver abaixo da situação ideal significa que a equipa está a fazer um bom trabalho, caso contrário está atrasada no projeto. Se a equipa estiver atrasada, muitos fatores podem estar a causar esta anormalidade, um dos mecanismos, em muitas equipas, para combater estes atrasos, é fazer com que a equipa de desenvolvimento entre em *crunch time*, que pode traduzir-se em horas extras ou até mesmo fazer com que certos membros da equipa trabalhem em tarefas que não lhes estavam inicialmente atribuídas o que origina um ambiente de trabalho sobrecarregado de pressão, esforço pessoal e leva a que a equipa trabalhe até ao extremo e muitas vezes, na maioria dos casos, leva a que os membros sujeitos a este tipo de abordagem entrem em burnout.

### 2.2 O Burnout

O burnout está a tornar-se um problema cada vez mais sério, daí ser importante ser estudado e abordado para que possa ser prevenido. Este problema é considerado uma síndrome que pode surgir como resposta à exposição a um stress laboral crónico, perante o qual a pessoa sente que não tem estratégias adaptativas para lidar com o mesmo.

## **2.3 As consequências do Burnout**

Segundo alguns autores, esta síndrome pode ter várias etapas, nomeadamente, exaustão emocional, sensação de sobrecarga e desgaste, exaustão emocional - sensação de sobrecarga e desgaste, de exaustão física e emocional, percepção de falta de energia para levar a cabo as atividades profissionais (e pessoais). O trabalho passa a ser visto como algo penoso e doloroso. Despersonalização/ desumanização - assumir de uma atitude mais distanciada na prestação de cuidados. Contactos mais impessoais e sem afetividade e pouco empáticos e humanizados com o outro. Barreiras cognitivas e emocionais em relação ao trabalho, àqueles a quem se presta serviços, aos colegas, aos superiores e à instituição. Baixa realização profissional - sensação de descontentamento e desmotivação com o trabalho, que conduzem à percepção de perda de sentido e interesse e consequente sensação de que o trabalho se tornou "um fardo". Como resultado, o investimento é cada vez menor, a sensação de realização profissional também e a eficácia fica muitas vezes comprometida.

## **2.4 Sintomas do Burnout**

Alguns dos sintomas do burnout são a fadiga crónica, insónias, perda de apetite, dificuldade em concentração, ansiedade, raiva e depressão, sendo este último considerado um dos sintomas mais graves, mas também mais habituais na sociedade de atualmente, sendo importante a procura de ajuda para evitar situações extremas.

## **2.5 Dados assustadores**

Segundo dados de 2016 da Associação de Psicologia da Saúde Ocupacional, 17,3% dos trabalhadores portugueses estão em burnout. Este número tem vindo sempre a aumentar: em 2008 eram 9%; em 2013 eram 15%. Cerca de 86% relatam situações de stress no trabalho, muito mais do que em 2013 (62%).

## 2.6 A relação entre o burndown chart e o burnout

Como é que o burnout e o burndown chart estão relacionados? No desenvolvimento de um projeto no âmbito do Scrum, nem sempre as coisas correm como previsto. Visto que o burndown chart é o artefacto que nos permite visualizar o ponto atual da situação e compará-lo com o esperado. Caso o objetivo da equipa não esteja a ser cumprido devido a problemas pessoais, de equipa, ou monetários, pode formar um ciclo em que problemas podem originar mais problemas afetando o trabalho de equipa bem como o bem-estar pessoal. Se a causa do incumprimento do objetivo for a carga excessiva de tarefas, fatores monetários etc pode levar a que surja problemas anteriormente falados, nomeadamente o burnout, medida necessária para a tentativa de corrigir o atraso do objetivo, e a depressão.

### 3. A Depressão

A depressão é uma perturbação mental persistente que afeta negativamente a forma como a pessoa se sente, pensa e age. A depressão induz assim um sofrimento intenso, podendo conduzir, em última instância, ao suicídio.

A forma como a sociedade esta estabelecida atualmente leva a que esta doença seja cada vez mais comum, devido a problemas familiares, financeiros e de trabalho.

A depressão é a primeira causa de incapacidade no trabalho, afetando a produtividade e originando absentismo recorrente. Uma situação económica adversa, as alterações na forma de trabalhar (teletrabalho) e a insegurança em manter o emprego, o conflito com chefias ou o mau ambiente entre colegas podem ser fatores de risco. Um estudo feito por parte da IDEA (Impact of Depression in the Workplace in Europe Audit), conduzido pela European Depression Association (EDA), em 2012, concluiu que 1 em cada 10 trabalhadores já faltou ao trabalho devido a depressão, uma patologia que se traduz numa média de 35 dias de absentismo anuais. Dos inquiridos, 1 em cada 4 admitiu não informar a chefia da doença que tinha, sendo as principais razões apontadas o receio de não ser compreendido ou de perder o emprego.

A depressão é um problema que pode afetar qualquer pessoa, idade, profissão ou condição social. As causas podem ser variadas, mas a ansiedade e o stress causados pelo trabalho são muitas vezes razões que levam a este diagnóstico. Identificar os sinais de alerta é muito importante para procurar ajuda médica atempadamente e iniciar o tratamento.

## 4. Conclusão

Com este ensaio, tentámos mostrar o lado “mental” do scrum, abordando assim alguns problemas que podem vir a surgir. Resumindo, num projeto Scrum, a possível existência de um burnout é originada principalmente pelo incumprimento das tarefas no prazo estabelecido, o que costuma desencadear uma depressão, e vice-versa.

## 5. Autoavaliação

Prosseguiremos agora a uma breve autoavaliação do grupo como um todo na realização deste projeto. Iremos basear-nos nos seguintes critérios: **Rigor Científico dos Factos** (RCF) e **Qualidade de Argumentação** (QA) dando o peso de 70% e 30%, respetivamente, a cada um dos critérios.

A fórmula para cálculo da média final será então:  $D = RCF * 0,7 + QA * 0,3$

**Rigor Científico:** no âmbito deste critério, decidimos classificar-nos com um 17, visto que nos baseamos em factos presentes no livro falado nas aulas, não fugindo ao tema e abordando, não demasiado exaustivamente, todos os temas necessários à realização do projeto.

**Qualidade de Argumentação:** com qualidade de argumentação referimo-nos à qualidade do texto e exemplos fornecidos em cada tópico descrito no trabalho bem como a articulação dos mesmos e coerência da progressão do desenvolvimento do relatório. Acreditamos que fizemos também um bom trabalho neste tópico, autoavaliemo-nos assim com um 17 neste.

$$\text{Desempenho (D)} = 17 * 0,7 + 17 * 0,3 \approx 17 \text{ valores}$$

Consideramos assim um 17 uma nota justa nesta avaliação.



## 6. Referências

Stress crónico: síndrome de burnout | CUF (2016). - <https://www.cuf.pt/mais-saude/stress-cronico-sindrome-de-burnout>

Isabel Holanda (2020), Depressão no trabalho: como identificar os sintomas e o que fazer - <https://blog.fortestecnologia.com.br/gestao-de-pessoas/depressao-no-trabalho/>

Hospital de Santa Mónica (2018), Os sinais da síndrome de burnout - <https://hospitalsantamonica.com.br/os-sinais-da-sindrome-de-burnout-sera-que-voce-tem/>

Rad, Nader; Turley, Frank. (2013) The Scrum Master Training Manual A Guide to Passing the Professional Scrum Master (PSM) Exam, Management Plaza, 1st Edition.