

MOMENTO DE LEITURA: AMPLIAÇÃO DE REPERTÓRIO E TOPICALIZAÇÃO DE IDEIAS

Síndrome de Burnout: esgotamento profissional e a relação com o trabalho



Diz o ditado que tudo na vida tem limite. Você já teve a sensação de que o cérebro começou a pifar por se preocupar demais com as tarefas? De origem inglesa, a palavra "burnout" pode ser traduzida como "queimar-se por completo" ou entrar em combustão. Ela dá nome a uma síndrome, relacionada ao esgotamento físico e mental associado ao trabalho.

Segundo uma pesquisa da Internacional Stress Management Association (Isma), 33 milhões de pessoas sofrem da Síndrome de Burnout no Brasil. Isso significa 30% dos profissionais brasileiros.

Em 2019, a Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome da Estafa Profissional ou Esgotamento Profissional, foi incluída na Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial da Saúde (OMS). A lista, elaborada pela OMS, descreve enfermidades e estatísticas de saúde que serão prevalentes nos próximos anos.

Mas a OMS descreve o Burnout não como uma doença - seria um fenômeno ligado ao trabalho, "uma síndrome resultante de um stress crônico no trabalho que não foi administrado com êxito". O problema descrito pela OMS se caracteriza por três elementos: "sensação de esgotamento, cinismo ou sentimentos negativos relacionados a seu trabalho e eficácia profissional reduzida".

A Síndrome de Burnout chama a atenção em diversos países. No Japão, por exemplo, o termo "karoshi" é designado para nomear uma pessoa que morreu de tanto trabalhar. Empresas japonesas já adotam a estratégia de apagar todas as luzes do escritório às 19 horas.



O conceito e grupos de risco

Em 1974, o psiquiatra alemão Herbert Freundeberg fez a primeira descrição científica da síndrome. O psiquiatra identificou o problema por meio de sua própria experiência, quando adoeceu por ter trabalhado mais de 14 horas por dia. Também notou em muitos de seus colegas, antes apaixonados por seu ofício, a estranha mutação que os transformava em cínicos depressivos, capazes de tratar os próprios pacientes com crescente insensibilidade e desinteresse.

Freundeberg definiu o termo "burn out" como sendo um estado de fadiga ou de frustração motivado pelo "auto sacrifício" na consagração a uma causa, a um modo de vida ou a uma relação que não correspondeu às expectativas. Seus estudos pioneiros descreveram as consequências do estresse crônico de profissões de "cuidadores", como médicos e enfermeiras. Atualmente o termo é usado para todas as profissões, inclusive para determinadas tarefas domésticas como cuidar de idosos ou da casa.

Todo profissional pode desenvolver a síndrome. Os grupos de risco são profissionais da saúde (médicos, enfermeiros e cuidadores), professores, jornalistas, atendentes de telemarketing, bancários e agentes de segurança (policiais, vigias e guardas penitenciários).

Apesar de o problema estar mais ligado a casos trabalhistas, adolescentes e crianças também podem sofrer de desgaste emocional por conta de pressão em ambientes estudantis, como nos estudos para o vestibular, por exemplo.

Profissionais que frequentemente estão em estado de alerta ou perigo, que trabalham longe da família, que têm rendimento associado à produtividade, possuem pouca autonomia ou que possuem múltiplas tarefas estão em situação de maior risco.

Você já teve a sensação de que nunca vai estar à altura da exigência de ser mais ou poder mais? Ou que apostou uma corrida consigo mesmo e saiu perdendo? A forma como a gente lida com o trabalho também pode levar ao esgotamento. Segundo psicólogos, alguns traços de personalidade podem favorecer o burnout. Pessoas pessimistas, perfeccionistas, que não têm tolerância ao erro, que sentem a necessidade de se mostrar indispensáveis e competitivas também podem ter maiores chances de desenvolver a síndrome.



Como o corpo sente?

30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros sofrem com a Síndrome de Burnout. Segundo o Ministério da Fazenda, só em 2017, cerca de 179 mil trabalhadores no Brasil foram afastados de suas atividades por causa de transtornos mentais e comportamentais.

Exaustão, cansaço excessivo, dor de cabeça, taquicardia, problemas digestivos, lapsos de memória. Esses são sintomas físicos comuns de quem tem a Síndrome de Burnout. O estresse e a tensão extrema levam a alterações no modo como o cérebro trabalha e pode afetar a capacidade de atenção, debilitar a imunidade e mudar o equilíbrio hormonal.

Quando passamos por uma situação de alerta, o corpo reage de uma forma química. O mecanismo existe para proteger o corpo de algum perigo. O cérebro coloca o corpo em estado de alerta numa fração de

segundos. A glândula supra-renal secreta hormônios, o coração acelera e a pressão sobe. Na fração de segundo seguinte, porém, quando se reconhece que o acontecimento é inofensivo, esse "sistema de emergência" costuma ser desligado. Se uma situação de estresse durar muito tempo, meses ou anos, o organismo sente as consequências. O nível do hormônio cortisol, por exemplo, debilita o sistema imunológico e o corpo fica mais suscetível às infecções.

Do ponto de vista comportamental, a pessoa pode sentir tensão e pressão extrema, oscilação de humor, desmotivação, medo do fracasso, falta de sono e de apetite e aversão a tudo que se relacione com o trabalho, de maneira recorrente. É comum a dissociação psicológica. Em casos extremos, o profissional pode até mesmo colocar a própria vida em risco e cometer suicídio.

O diagnóstico da Síndrome de Burnout não é fácil. A condição pode ser confundida com depressão e estresse gerado por situações pessoais. Para a correta avaliação, psicólogos e psiquiatras levam em conta o histórico do paciente, a combinação de fatores internos e externos e seu envolvimento e satisfação no trabalho. O tratamento envolve terapia, medicamentos e mudanças de hábitos, como ter maior tempo para relaxamento e lazer.



O trabalho num mundo em transformação

Em 1936, Charles Chaplin interpretou um operário de uma linha de montagem no filme "Tempos Modernos". Ele testou uma "máquina revolucionária" para evitar a hora do almoço e foi levado à loucura pela monotonia frenética do seu trabalho. Após um longo período em um sanatório, o protagonista fica curado de sua crise nervosa, mas desempregado.

O trabalho é uma atividade que pode ocupar grande parcela do tempo de cada indivíduo e do seu convívio em sociedade. O impacto negativo do trabalho sobre a saúde se acentua desde a Revolução Industrial, que criou novas condições de vida e transformações, como a mudança nas relações entre os trabalhadores (força de trabalho assalariada) e os proprietários dos meios de produção (burguesia industrial).

Com o fim da escravidão oficial, surge a contratação por tarefas em países colonizados. Na Europa, durante o século 19, as atividades fabris foram responsáveis por um intenso processo de urbanização, consumo e produção em massa. Mas apesar de remunerados, os trabalhadores recebiam baixos salários e atuavam em jornadas exaustivas de trabalho (até 18 horas por dia) sendo comuns as mortes por exaustão e acidentes. As relações eram extremamente desiguais. Os donos acumulavam verdadeiras riquezas e os operários viviam em condições precárias.

Durante o século 20, surge a força da classe média, a linha de montagem fordiana (produção em massa) e o sonho da estabilidade no emprego. Surgiram as jornadas de oito horas e a ênfase em um maior tempo de lazer. Para a maior parte das pessoas, importava mais construir uma carreira estável e subir de cargo em uma empresa onde se trabalhava por toda a vida, tendo a aposentadoria garantida. Além disso, os governos também buscavam fortalecer o trabalhador com gastos de seguridade social.

No século 21, o trabalho se apresenta de outra forma, com novos formatos de remuneração, flexibilização das leis trabalhistas e oportunidades para o empreendedorismo e a economia criativa.

Também surgem relações mais fluidas de trabalho como os freelancers (que trocam a segurança por um estilo de vida mais flexível) e vínculos de trabalho mediados por aplicativos. A chamada "uberização" do trabalho implica no trabalhador aceitar as condições de sobrevivência impostas pelo mercado. O lema "fazer mais com menos" pode levar a uma precarização do trabalho, com salários menores e jornadas maiores.

O mundo também vive em "maior velocidade" e os processos são cada vez mais rápidos. Se por um lado estamos mais produtivos, por outro, algumas empresas e organizações podem ter metas abusivas, jornadas extensas, clima competitivo demais e um ambiente hostil de trabalho.

O campo do trabalho continua em mutação. As novas tecnologias também ajudaram a trazer um novo olhar sobre as atividades profissionais. Um sintoma recorrente é a "conexão o tempo todo" das pessoas com a internet. O uso do celular aumenta a mobilidade e dilui a fronteira entre a vida pessoal e a profissional.

A tecnologia também vai influenciar na extinção de vagas e postos de trabalho. Com os avanços no campo da Inteligência Artificial, os computadores estão se tornando mais rápidos e inteligentes que os humanos. Isso pode mudar a forma como trabalhamos, pois os robôs vão tomar o lugar de diversas profissões. Em um mundo com tantas mudanças, novas condições ao redor criam tensão (estresse) e ansiedade, o que pode levar mais pessoas a se tornarem suscetíveis a transtornos mentais nos próximos anos.

CUNHA, Carolina. Síndrome de Burnout - esgotamento profissional e a relação com o trabalho. **Uol Notícias.** Atualidades. Disponível em: <https://vestibular.uol.com.br/resumo-das-disciplinas/atualidades/sindrome-de-burnout---esgotamento-profissional-e-a-relacao-com-o-trabalho.htm>. Acesso em: 06 out. 2020.