



Evento: XXI Jornada de Extensão.

DAS PATOLOGIAS RELACIONADAS AO TRABALHO: UM OLHAR SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT¹

FROM WORK-RELATED PATHOLOGIES: A LOOK AT BURNOUT'S SYNDROME

Giovana Smolski Driemeier², Juliana Zago³, Sônia Aparecida da Costa Fengler⁴

¹ Trabalho oriundo de pesquisa bibliográfica para o estágio em psicologia e processos sociais.

² Aluna do curso de Psicologia da Unijuí campus Santa Rosa, bolsista de iniciação científica PIBIC/UNIJUI.

³ Aluna do curso de Psicologia da Unijuí campus Santa Rosa

⁴ Professora do curso de Psicologia da Unijui

RESUMO

O objetivo desse estudo foi de apresentar a síndrome de burnout, a diferenciação desta de outras doenças e por fim explicar sobre as possíveis causas dela. Para isso foi utilizado um estudo bibliográfico, levando em conta a teoria psicanalítica de Freud e Lacan, visando articula-las com o adoecimento no contexto do trabalho. Durante o estudo, foi possível perceber que a síndrome de burnout trata-se de um estado de estresse crônico, necessariamente ligado ao âmbito do trabalho do sujeito em questão. O indivíduo, vivencia o burnout como uma ferida narcísica, da impossibilidade de olhar passivamente para seus limites, imperfeições e finitude, sem a ascendência do sentimento de culpa. Assim, devido a interlocução do trabalho com a vida do sujeito, se faz necessário que se estude essa síndrome, de modo a não confundí-la com outras patologias e por fim poder acolhe-la e escuta-la.

Palavras-chave: Trabalho. Burnout. Sofrimento Psíquico.

INTRODUÇÃO

O trabalho sempre apresentou uma relação intrínseca com a vida do sujeito. Essa relação, no entanto, vem se complexificando com o passar do tempo, em virtude da reestruturação produtiva. Nesse sentido, como resposta, pode haver uma repercussão na saúde física e mental do trabalhador (BAHIA, 2014).

Percebe-se também, que o trabalho contribui para o equilíbrio psíquico do indivíduo por ser gerador de significações psíquicas e sustentador das relações sociais. É permeado pela dualidade prazer-sofrimento, que coexistem entre si. O prazer está relacionado aos sentimentos de valorização e reconhecimento no trabalho. “O sofrimento é vivenciado quando é experimentado o desgaste em relação ao trabalho que vem na forma de desânimo e descontentamento. O sofrimento é o limite entre a saúde e a doença” (BAHIA, 2014, p.12)

Entende-se que é necessário um equilíbrio entre as exigências do trabalho e os recursos materiais desprendidos. Caso ocorra um desequilíbrio entre isso, tanto por um excesso de carga



mental quanto por falta dela tem-se o adoecimento. O processo subsequente, trata-se do adoecimento (BAHIA, 2014).

Em relação aos adoecimentos relacionados ao trabalho, percebe-se uma crescente da denominada Síndrome de Burnout. Essa síndrome é sempre relacionada ao trabalho e causa uma exaustão extrema. Nesse sentido, o presente trabalho justifica-se pela necessidade de olhar para o sujeito acometido pelo burnout, considerando que isso vem ganhando grandes proporções. Assim, tem-se como objetivo apresentar a síndrome de burnout, a diferenciação desta de outras doenças e por fim explanar sobre as possíveis causas dela.

METODOLOGIA

A abordagem metodológica empregada no presente trabalho é executada a partir de levantamentos bibliográficos, realizados em livros e artigos científicos indexados em bases de dados. Teoricamente o escrito leva em conta a literatura psicanalítica advinda de autores como Freud e Lacan, buscando articulá-la ao processo de adoecimento no trabalho. Tal escrito revela sua importância devida à falta de informações acerca do tema que com isso causa desentendimentos e dificuldades na identificação do problema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Santos (2009) apresenta uma metáfora para explicar o que é a síndrome de burnout, "uma brasa que virou cinza". O autor justifica a utilização desta metáfora pelo fato de se tratar de uma queixa bem específica, não de um sujeito em sofrimento generalizado e sim de uma desilusão e desesperança profissional.

Levando isto em conta, é possível definir o burnout como uma ramificação de estresse ocupacional, passível de acometer qualquer profissional que trabalha com diferentes tipos de cuidados, nos quais existe uma relação contínua, direta e altamente emocional com outras pessoas (FALCÃO et al, 2017). Trata-se de um fenômeno da ordem psicossocial que envolve as dimensões da exaustão emocional, despersonalização e pouca realização profissional (SANTOS, 2009).

Santos (2009) declara a importância de realizar a diferenciação entre o burnout e outras patologias:



Diferença entre Estresse e Burnout: A síndrome de burnout trata-se de um estado de estresse crônico, necessariamente ligado ao âmbito do trabalho do sujeito em questão. Além disso, o estresse usual apresenta características positivas e negativas, enquanto que o burnout é sempre negativo (SANTOS, 2009; FALCÃO et al, 2017).

Diferença entre Burnout e Depressão: Os sujeitos acometidos pela depressão sentem letargia e sentimentos ligados a culpa e a derrota. Já nas pessoas com burnout os sentimentos são de desapontamento e tristeza. Ambos, no entanto, apresentam em comum a disforia e o desânimo (SANTOS, 2009).

Os principais sintomas da síndrome de burnout são o esgotamento emocional; sintomas físicos do estresse, como cansaço por exemplo; sintomas de hiperatividade, como a irritabilidade, inquietação, agressividade e comportamento paranóide; por fim as manifestações corporais como condutas aditivas e evitativas, impaciência, uso de café, álcool e fármacos entre outros sintomas (SANTOS, 2009; FALCÃO et al, 2017).

Falcão et al (2017) mostra a síndrome como uma intersecção de três fatores, sendo eles a exaustão emocional, a despersonalização e a sensação reduzida de realização profissional. Neste contexto, o burnout pode ser entendido como a interação mútua entre indivíduo e sociedade. Nessa relação, o ambiente de trabalho ocupa um lugar de mediação (FALCÃO et al, 2017).

O sujeito acometido pelo burnout parece ser alguém identificado com seu ideal de eu, este trata-se de uma instância psíquica, resultante da convergência entre o narcisismo e as figuras ideais, trata-se do modelo para o sujeito conformar-se (LAPLANCHE; PONTALIS, 2001) por buscar realizações inalcançáveis e direcionar uma forte severidade contra si mesmo. Esta última pode ser explorada pelo viés de uma raiva narcísica direcionada ao ego, decepcionado, por esperar demais de si mesmo (SANTOS, 2009).

Denota-se uma desproporção entre uma expectativa laboral grandiosa, fantasiada pelo sujeito, e uma realidade desafetada. Isto relaciona-se diretamente com o sintoma depressivo nessa patologia, que trata-se de um tipo narcísico de apego aos ideais existentes para nos movimentarem, porém não para serem alcançados. Como resposta a isso, surge um sentimento de culpa e decepção, por estar em uma situação diferente da idealizada por um desejo impossível. O indivíduo, então, vivencia o burnout como uma ferida narcísica, da



impossibilidade de olhar passivamente para seus limites, imperfeições e finitude, sem a ascendência do sentimento de culpa (SANTOS, 2009).

A despersonalização, por sua vez, refere-se a uma defesa contra a vulnerabilidade das frustrações das relações humanas. Trata-se de uma defesa global, utilizada para lidar com o outro quando isso se torna fatigante e incômodo. O sujeito, então, não pode reagir aos sentimentos dos outros e o trata como desprovido de tais, o que constitui uma apatia (SANTOS, 2009).

Pode-se pensar a presente síndrome como uma reação ao processo de esvaziamento subjetivo dos sujeitos, o qual é “coisificado” para ser transformado em ferramenta de trabalho, como maneira de servir ao sistema capitalista. É um esforço para manter-se humano nesse ambiente social de obsolescência, de relações interpessoais desumanizadas, transpassado pelo individualismo, utilitarismo e pela competição (SANTOS, 2009).

Santos (2009) ainda evoca Bauman e sua teorização sobre a sociedade líquida, para explicar as modificações da relação dos sujeitos com seus trabalhos. Segundo ele, essa sociedade dá luz a pessoas ansiosas, individualistas, inseguras, competitivas e rígidas quanto ao seu desempenho. Além do mais, trata-se de um tempo volátil, onde não se tem certeza de nada e isso acaba por gerar estresse e esgotamento da nossa capacidade de adaptação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os estudos trazidos até então, fica nítido que o trabalho é inerente à vida das pessoas e seja de uma forma ou de outra, ele vai causar efeitos e estabelecer uma relação muito tênue entre saúde/doença, pois assim como ele traz benefícios à vida dos sujeitos, este pode também causar o adoecimento.

Portanto, se trouxe para discussão questões relacionadas à Síndrome de Burnout já que, como dito anteriormente, esta vem tomando grandes dimensões e se tornando cada vez mais presente nas vidas dos sujeitos. Sendo assim, é importante conhecer e pensar nesta Síndrome, a fim de conseguir detectá-la para que não seja confundida nem com estresse nem com depressão e que sua escuta e acolhida possa se postar.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAHIA, Secretaria da Saúde do Estado. Superintendência de Vigilância e Proteção da Saúde. Diretoria de Vigilância e Atenção à Saúde do Trabalhador. Centro Estadual de Referência em Saúde do Trabalhador. Protocolo de atenção à saúde mental e trabalho. Salvador: DIVAST, 2014. 60 p: il.

FALCÃO, Monique et al. Escuta e Síndrome de Burnout: uma estratégia para um ambiente de trabalho mais saudável. REASU, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, 2017. Disponível em: <http://revistas.icesp.br/index.php/REASU/article/view/236>. Acesso em: 08 mar. 2021.

LAPLANCHE, Jean; PONTALIS, Jean- Bertrand. Vocabulário da Psicanálise. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

SANTOS, José Wellington dos. A Síndrome de Burnout: uma análise social e psicodinâmica. Revista Científica Eletrônica de Psicologia, Publicação Científica da Faculdade de Ciências da Saúde de Garça, São Paulo, Ano VII, n. 13, nov. 2009. Disponível em: http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/BceySbdZN5mczCk_2013-5-13-14-51-20.pdf. Acesso em: 08 mar. 2021