

ESGOTAMENTO PROFISSIONAL

Síndrome de Burnout é uma resposta prolongada aos estressores no trabalho

OCTÁVIO MAIA SALIBA*

A síndrome de esgotamento profissional - Burnout - é uma resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais no trabalho.

O trabalho é parte integrante da vida das pessoas. Ele desempenha um papel central, contribui para sua maneira de ser, atribui-lhe uma identidade e o torna útil dentro de seu contexto familiar e social. Por meio do trabalho, a pessoa adquire independência econômica e reconhecimento. Já em 1881, o autor George Beard citava, no seu livro *American Nervousness - Causes and Consequences*, um quadro chamado Neurastenia, cujos sintomas eram mal-estar generalizado, falta de energia, exaustão física e mental, insônia, dificuldade de raciocínio, dores de cabeça, queixas físicas inespecíficas. Na mesma publicação, acreditava-se que as causas desse quadro eram iguais a: máquina a vapor, jornais publicados diariamente, telégrafo e as ciências, e para o qual o tratamento era na qual a época: repouso, conversas terapêuticas, cocaína e eletroterapia (carregar as reservas de energia com corrente elétrica).

Já em 1960, foi publicado nos Estados Unidos um livro de Graham Greene, *A Burnt-Out Case*, sobre um arquiteto muito bem sucedido, que estava atormentado e desiludido e que demitiu-se do seu emprego e isolou-se numa floresta na África.

Em 1974, o psiquiatra americano Herbert J. Freudenberger, na sua publicação *Journal of Social Issues*, dizia: "quanto mais cansado eu ficava, mais eu me esforçava, pois tinha uma sobrecarga de trabalho". Dessa forma, ele dizia: "eu mesmo experimentei esse estado de burnout". E criou a nomenclatura Burnout para descrever esses sintomas originários do estresse no trabalho.

Em 1986, a psicóloga Christi na Maslach estudou a estimulação emocional no trabalho e chegou à mesma conclusão de Freudenberger. Segundo ela, a síndrome de Burnout é composta por 3 dimensões: 1 - Esgotamento emocional ou exaustão,

que era uma perda de energia, uma debilitação, uma fadiga e os indivíduos sentem que a sua energia vital e os recursos emocionais de que dispõem, esgotam. É uma exaustão emocional. 2 - Despersonalização, que se caracteriza pelo desenvolvimento de atitudes negativas e inadequadas com relação às pessoas que lhe cercam; irritabilidade, retraimento, um certo endurecimento afetivo. 3 - Uma sensação de ineficiência e não realização pessoal, com perda de confiança nos seus atos e um alto conceito negativo. Um número crescente de pessoas com esse quadro tem problemas com sono, despertam ansiosas, chegam cansadas ao trabalho e permanecem nesse estado de desânimo ao longo do dia.

Na verdade, o Burnout surge quando os indivíduos experimentam demandas incessantes no trabalho e não dispõem de recursos adequados para atender a essas demandas.

O Burnout está associado a uma diminuição da satisfação no trabalho e a um menor comprometimento com o trabalho e com a organização.

Desencadeadores de Burnout: excesso de estresse mediado por longas horas de trabalho, fadiga, pressão na realização das tarefas, perda de sentido no trabalho, diminuição do suporte pela instituição, aumento da responsabilidade sem autonomia e flexibilidade, mudanças na cultura da instituição, falta de suporte pelos superiores, falta de liderança, problemas com o balanço entre a vida pessoal e o trabalho.

Fatores de risco para o Burnout: distúrbios de sono, alto nível de conflito no espectro vida pessoal - trabalho, trabalho interrompido por preocupações pessoais, estresse nas relações de trabalho, nível elevado de raiva, sentimento de solidão ou ansiedade, preocupação e ansiedade sobre a sua competência, dificuldade de desligar após o trabalho, uso regular de álcool ou qualquer outra droga.

Em 2005, foi revisado o diagnóstico de Burnout na CID 10 como uma dificuldade de controlar a vida caracterizada por esgotamento vital. Os sinais são: experiências diárias de baixa energia, dificuldade de concentração, irritabilidade, instabilidade emocional, torturas, dificuldades de sono, ansiedade, depressão.

Podemos dividir os sintomas do Burnout em 2 tipos: físicos e emocionais. Físicos: dores musculares, dores de cabeça, cansaço, infecções recorrentes, labirintite, desencadeamento de outras doenças como diabetes, alterações da tireóide. Emocionais: insônia, perda de apetite, choro excessivo, alterações de humor, angústia, rigidez, negativismo, ceticismo, irritabilidade, tensão, frustração, depressão.

Muitas vezes, a própria pessoa não percebe que tem algo errado, e os sinais são percebidos pelos colegas ou pelos gestores do trabalho. A irritabilidade, o nervosismo e a falta de paciência são sintomas habituais. Também costumam estar presentes, mudanças de comportamento, faltas frequentes ao

trabalho, redução do ritmo de produção e mais dificuldade nas tomadas de decisão.

Segundo a teoria da equidade, há sempre uma busca de reciprocidade nas relações interpessoais. O relacionamento sem reciprocidade desemboca num estado de estresse. A falta de reciprocidade no trabalho está relacionada com o Burnout e a falta de reciprocidade em relações íntimas está relacionada com a depressão. O processo de Burnout é iniciado por meio da elevação do nível de estresse emocional, que está sempre associado à sobrecarga no trabalho, conflitos, perda de controle.

Em 2004, foi ponderado que as consequências funcionais desse estresse reduzem a neurogênese do hipocampo no adulto e essa seriam uma hipótese na neurobiologia do Burnout.

Passos para o desenvolvimento do Burnout: múltiplos sintomas físicos como dores de cabeça, nas costas, pressão alta. Sintomas cognitivos como diminuição da atenção e da concentração, diminuição da capacidade de decisão e assertividade. Sintomas emocionais como irritabilidade, tristeza, ansiedade, depressão e distúrbios de sono.

Existe uma correlação direta entre o desempenho e o nível de estresse - Lei de Yerkes-Dodson.

Nos estados de tédio, como fadiga e exaustão, o desempenho cerebral é menor.

A civilização moderna está predisposta ao aparecimento do Burnout devido à mobilidade, globalização, obsolescência do conhecimento, competitividade e demandas, além de causas ligadas à internet, como incapacidade de se desligar do bombardeamento de informações recebidas a todo momento.

Podemos fornecer mais informações e tratamento sobre esse tema e outros por meio da Amagis Saúde, com profissional especializado, o médico psiquiatra Dr. Octávio Maia Saliba, que fará parte do Programa Amor à Vida a partir deste mês. ■

*Médico Psiquiatra. CRMMG 7813