



5º Simposio de Ensino de Graduação

SÍNDROME DE BURNOUT

Autor(es)

NATHÁLIA TOMAZELA

Co-Autor(es)

POLLYANNE PROVINCIIATTO GROLLA

Orientador(es)

Acácia de Fátima Ventura

1. Introdução

O presente artigo discute a Síndrome de Burnout, doença característica do trabalho, que atinge com maior incidência os profissionais da área de saúde e educação em função de estarem diretamente ligados as relações humanas que exigem do trabalhador a afetividade. Sua relevância está em mostrar a comunidade acadêmica e aos interessados pelo tema, a importância da prevenção de tal síndrome. Justifica-se em função de o trabalho ocupar papel central na vida dos indivíduos, ser fator primordial na formação da identidade social, inserí-lo no mundo produtivo e levá-lo ao sofrimento, como nas observações feitas nos professores da UNIMEP após o dia 07 de dezembro de 2006. Para o desenvolvimento do texto foram utilizadas obras de autores renomados na área de Psicologia e Trabalho indicados pelo plano de ensino da disciplina em que o artigo foi desenvolvido.

2. Objetivos

Conceituar “Síndrome de Burnout”, suas causas e conseqüências na vida dos trabalhadores da área de educação superior e possíveis tratamentos, visando alertá-los sobre a importância de estarem atentos aos sintomas e da busca de tratamento.

3. Desenvolvimento

Os primeiros estudos sobre a síndrome de burnout iniciaram na década de 70 com Freudenberger (1974), quando observou nos voluntários com os quais trabalhava, um processo gradual de desgaste no humor e/ou desmotivação. Em 1976, Maslach (1982) empregou o termo para referir-se a uma situação que afeta, com

maior frequência, pessoas que, em decorrência de sua profissão, mantêm um contato direto e contínuo com outros seres humanos. Para Freudenberger (1970), o nome burnout deve origem no verbo inglês “to burn out” queimar-se por completo, consumir-se. Através de seu cansaço e frustração que o trabalho lhe trazia conclui-se que esta síndrome é “um estado de esgotamento físico e mental ligada à vida profissional”. Para Codo e Vasques-Menezes (1999), burnout consiste na “síndrome da desistência”, pois o indivíduo, nessa situação, deixa de investir em seu trabalho e nas relações afetivas que dele decorrem e, aparentemente torna-se incapaz de se envolver emocionalmente com o mesmo, portanto entram em burnout ao se sentirem incapazes de investir afetivamente em seu trabalho. Suas características são: exaustão emocional – sentimentos muito fortes de tensão emocional que produz uma sensação de esgotamento, de falta de energia e de recursos emocionais próprios para lidar com as rotinas da prática profissional e representa a dimensão individual da síndrome –, diminuição da realização pessoal – tendência que afeta as habilidades interpessoais relacionadas a prática profissional, que influi diretamente na forma de atendimento e contato com os usuários, bem como com a organização/escola – e despersonalização – resultado do desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas, ceticismo, insensibilidade e despreocupação com respeito a outras pessoas, por vezes indiferentes e cínicas em torno daqueles que entram em contato direto. Pode ser um fator de proteção, mas representa risco de desumanização, constituindo a dimensão interpessoal de burnout – (MASLACH, 1998). Amorim e Turbay (1998), afirmam que a síndrome de Burnout é uma experiência subjetiva, que agrupa sentimentos e atitudes implicando alterações, problemas e disfunções psicofisiológicas com conseqüências nocivas para as pessoas e a organização, sendo que esta afeta diretamente a qualidade de vida do indivíduo. Por isso, é necessário um estudo também filosófico onde se explicita a natureza humana e, principalmente, as dinâmicas interpessoais que possam interferir no desempenho e produtividade no trabalho. Psicólogos, por atuarem na área de saúde mental estão entre a clientela de risco da Síndrome de Burnout. O local de trabalho, portanto, também influencia sensivelmente o grau de realização pessoal no trabalho e a possibilidade de se desenvolver burnout e estresse a partir de um ambiente que exerça pressão nos indivíduos. Especificamente em relação à psicoterapeutas, Faber (1985), identificou cinco fatores desencadeadores de estresse: manutenção da relação terapêutica, agendamento, dúvida profissionais, envolvimento excessivos no trabalho e esgotamento pessoal. Os sintomas identificados nesta síndrome são: Físicos (cansaço a todo o momento, enxaqueca, dores musculares, distúrbios do sono, dores no estomago); Psíquicos (tentativa de suicídio falta de atenção e concentração e alterações de memória); Comportamentais (irritabilidade, resistência a mudanças e perda de iniciativa) e Defensivos (perda de interesse pelo trabalho e pelas coisas pessoais, ironia e isolamento). O método mais usado para tratar a síndrome de burnout é o uso de medicamentos associados às sessões de psicoterapia. Alguns hábitos também podem trazer benefícios para o paciente: praticar meditação ou relaxamento; desenvolver a espiritualidade; sempre fazer exercícios e estabelecer um ritmo de trabalho para que não prejudique a sua vida social e não se sobrecarregar com responsabilidades. O contexto sócio-econômico a que estão sujeitos o profissionais de saúde mental no Brasil e os da educação devem ser considerados. O sofrimento psíquico (e social) que os pacientes apresentam, as condições de atendimento, os baixos salários e o pequeno tempo disponível para uma consulta são fatores importantes a se considerar para pensar os processos de estresse ocupacional e burnout. Segundo Figueroa; Veliz-Caquias (1992) as profissões mais afetadas pela síndrome são: polícia, enfermeiras, professores. Neste grupo ainda se encontram os terapeutas ocupacionais, psicoterapeutas e outros relacionados à saúde mental. Trata-se de uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas não lhe importam e qualquer esforço lhe parece em vão. Ela não aparece repentinamente como resposta a um estressor determinado, mas emerge de uma seqüência de fatores. A preocupação das escolas com a(s) pessoa(s) que possui(em) a síndrome de burnout é mínima, ou seja, quando os trabalhadores estão com problemas isto é pessoal e não estão relacionados a precariedade de seu salários, de recursos, excesso de trabalho sem remuneração e direitos usurpados. Burnout nos professores é conhecido como uma exaustão física e emocional que começa com um sentimento de desconforto que pouco a pouco diminui a vontade de lecionar. As conseqüências prejudiciais para ambas as partes: a produção reduz, a qualidade do trabalho é ruim, há maior absenteísmo, número elevado de licença-saúde, dentre outros.

4. Resultados

Entende-se Burnout como o produto de uma interação negativa entre o local, a equipe de trabalho como afirma Gallego e Rios (1991). De fato, a Organização Internacional do Trabalho reconhece que o estresse e a síndrome de Burnout não são fenômenos isolados, mas ambos foram convertidos em um risco ocupacional significativo (Barona, 1991). Aluja (1997) confirma através de uma pesquisa a relação existente entre saúde mental, psicopatologia e Burnout. A observação feita pelo grupo nos professores afetados emocionalmente pelas condições precárias de trabalho, que, efetivamente o Burnout, transforma-os em pessoas diferentes da conhecida anteriormente. Pois, a interação professor-aluno é o suporte mais forte da vinculação saudável do professor com o seu trabalho. Na interação com o aluno muitos encontram o sentido do trabalho docente, junto com a liberdade que ainda existe, do professor na sala de aula.

5. Considerações Finais

Podemos entender Burnout como o produto de uma interação negativa entre o local de trabalho e seu grupo profissional. De fato, a Organização Internacional do Trabalho – OIT – reconhece que o estresse e a síndrome de Burnout não são fenômenos isolados, mas ambos foram convertidos em um risco ocupacional significativo (Barona, 1991).

A qualidade de vida no trabalho quando inexistente leva ao comprometimento no desempenho das funções, ou seja, comprometimento nas condições de vida no trabalho, que inclui aspectos de bem-estar, garantia da saúde e segurança física, mental e social, capacitação para realizar tarefas com segurança e bom uso de energia pessoal. Não depende só de uma das partes, ou seja, depende simultaneamente do indivíduo e da escola e é este o desafio pelo qual passam os professores em função das gritantes alterações no ensino superior.

Portanto, o professor pode apresentar prejuízos em seu planejamento de aula, tornando muitas vezes, este menos freqüente e cuidadoso. Com isso, este acaba perdendo o entusiasmo e criatividade, atrapalhando também o seu relacionamento com os alunos. O professor mostra-se autodepressivo e arrependido de ingressar na profissão, fantasiando ou planejando seriamente abandoná-la.

O que tornou-se evidente para os alunos da instituição em que estudamos, quando, após a demissão de uma centena e meia de profissionais docentes, sua luta pela reintegração, pelos direitos trabalhistas e o retorno as aulas, os sintomas acima descritos nos saltavam aos olhos; nos pareciam frios e distantes, como se a chama estivesse apagada, certamente ela tenha sido consumida por tamanho desgaste, o cansaço e a frustração pelo trabalho e pelas condições de trabalho evidenciavam nos olhares, na fisionomia, na expressão corporal, dentre outros. Aqueles mestres que tínhamos antes de dezembro de 2006 não mais retornaram as salas de aula, mas sim pessoas que esforçavam-se para concluir um compromisso assumido, terminar o semestre letivo, este é o que a teoria chama de estado de esgotamento físico e psíquico ligados a profissão. Nós que sempre buscávamos a prática em nossos estudos, nos sentimos entristecidos em vivenciá-la naquele período.

Referências Bibliográficas

BENEVIDES – PEREIRA, A. M. T (ORG). Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. Disponível em <http://www.efdesportes.com/efd78/burnout.htm>. Entrada em 28 de junho 2007 as 15h00min horas.

BARONA, E. G. (1991) Estudo preliminar à síndrome de Burnout. *Ciência psicológica*, (3): 63-76.

CODO, W. (Org.). Educação, carinho e trabalho. São Paulo, Editora Vozes, 1998.

CODO, W. (Org.). Indivíduo trabalho e sofrimento – uma abordagem interdisciplinar. São Paulo, São Paulo, 1993.

FIGUEROA, J. F.; VELIZ-CAQUIAS, R. E. (1992). A síndrome de exaustão em seu ambiente de trabalho. *Revista Ciências e Conduta*. Volume 3, p. 101-121.

KRAFT, U. – Esgotamento total. *Revista Viver mente cérebro*. Ed. Duetto, ano XIV, nº161, junho/2006, p.60-67.

Quando a energia acaba. *Revista Psicologia, ciência e profissão*. Ed. Posigraf, ano 3, nº4, dezembro/2006,

p. 50-51.

MALASK Revista Psicologia, ciência e profissão. Volume 22, nº2, Brasília, junho 2002.

ROSSI, A. M., PERREW, P. L., SANTER, S.L. – Stress e qualidade de vida no trabalho: “perspectiva atuais da saúde ocupacional”. São Paulo, Ed Atlas S.A., 2005, p. 41-55.