

SÍNDROME DE BURNOUT: O PONTO ALTO DO ESTRESSE

DIAS, S.K.F.¹;

RODRIGUES, I.B.²;

FARIA, M.C.C.³.

RESUMO

A seguinte pesquisa tem como objetivo levantar as principais causas e tratamentos para a síndrome de *Burnout*. As pessoas que sofrem dessa síndrome geralmente desenvolvem uma conduta mais agressiva, tornando o lugar de trabalho mais penoso e com dificuldade de conversação. Com pouco mais de 30 anos, os estudos de *Burnout* tem se intensificado, fazendo com que cada vez mais indivíduos possam voltar a ter relações e hábitos saudáveis dentro das organizações.

Palavras-chave: Depressão. Trabalho. Psicopatologia.

ABSTRACT

The following research aims to identify the main causes and treatments for Burnout. People who suffer from the syndrome often develop a more aggressive behavior, making the place more drudgery and difficulty speaking. With just over 30 years, studies of Burnout has intensified, causing more and more individuals can again have relationships and healthy habits within organizations.

Keywords: Depression. Job. Psychopathology.

¹Estudante do Curso de Psicologia do Departamento de Saúde da Faculdade de Apucarana – FAP. Email: stefany.kauane@yahoo.com.br

²Estudante do Curso de Psicologia do Departamento de Saúde da Faculdade de Apucarana – FAP. Email: isah-rodrigues11@hotmail.com

³ Professora Doutora do Departamento de Humanas da Faculdade de Apucarana – FAP. Email: maria.carvalho@fap.com.br

INTRODUÇÃO

Por ser uma parte muito importante na vida das pessoas, o tema que será abordado nessa pesquisa é a Síndrome de *Burnout*. Um distúrbio que começou a ser pesquisado em 1970 e se intensificou em 1999. Trazendo a definição de que *Burnout* é o estresse causado pelo excesso de trabalho ou mesmo por trabalhos rotineiros.

De acordo com o Ministério da Saúde, *Burnout* é considerado um transtorno mental e de comportamento, causando a agressividade das pessoas dentro das organizações e gerando conflitos. Dependendo do estágio que a síndrome alcançar, pode, por vezes, levar o indivíduo a entrar em uma depressão profunda.

Essa pesquisa tem como objetivo geral a apresentação da síndrome de *Burnout*, bem como suas causas e consequências, para que se torne claro e compreensível que a vida organizacional do indivíduo também merece ser tomada como importante.

Os objetivos específicos são:

- Mostrar o quão importante é cuidar da saúde organizacional;
- Alertar quanto ao risco de desenvolver uma depressão profunda;
- Fazer com que as pessoas busquem profissionais para uma qualidade de vida nos ambientes de trabalho.

A sociedade precisa estar atenta aos mecanismos psicológicos dos trabalhadores, é necessário o cuidado do profissional para que ele não chegue ao nível mais profundo da síndrome. Cuidando do bem estar do trabalhador, é muito provável que ele vá estar motivado e produzir sempre mais.

Essa pesquisa terá como procedimento metodológico o levantamento bibliográfico, elucidando o tema proposto de acordo com diversos autores renomados e específicos, com base em artigos fundamentados cientificamente e com pesquisas valorizadas no centro acadêmico.

REFERENCIAIS TEÓRICO-METODOLÓGICOS

Um dos primeiros autores a pesquisar sobre a Síndrome de *Burnout* foi Maslach (2001), mas quem definiu esse conceito foi Bradley, em 1960. Após as investigações de Freudenberger (1980), essa síndrome começou a ser divulgada. Maslach (2001) definia ainda, que o termo *burn* quer dizer “queimar” e *out* quer dizer “fora”, logo, ele afirmava que acontecia um esgotamento de forças, um esvaziamento de energias.

Segundo Carlotto (2006) *burnout* é definida como uma síndrome multidimensional constituída por exaustão emocional, desumanização e diminuição da realização pessoal no trabalho.

Os sintomas relacionados com síndrome de *burnout*, segundo Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), estariam relacionados com a exaustão mental e emocional, com o psíquico e também comportamentais, causando fadiga e depressão. Tem a tendência de diminuir a afetividade no desempenho do trabalho, que ocorre por comportamentos e atitudes negativas e agressivas. Qualquer pessoa corre o risco de desenvolver essa síndrome, mesmo aquelas que não possuem nenhum tipo de distúrbio psicopatológico.

Para Benevides-Pereira (2004), a síndrome de Burnout é caracterizada pela exaustão emocional, falta de energia e sensação de exaurir o físico e o emocional. Existe certo descontentamento por parte do indivíduo, no qual o trabalho perde o sentido e passa a ser encarado como um fardo.

A especificação da metodologia da pesquisa é a que abrange maior número de itens, pois responde, a um só tempo, às questões: Como? Com quê? Onde? Quanto? Nada mais é um estudo das organizações. A metodologia que será abordada nesse projeto de pesquisa será o levantamento bibliográfico.

Síndrome de *Burnout*

Passou a existir uma suposição no ano de 1970 de que os indivíduos poderiam adquirir o estresse ocupacional por causa da pressão exercida do trabalho. As investigações também eram direcionadas a âmbitos pessoais e familiares, fazendo uma biografia completa de cada pessoa.

Para Maslach (2001) as investigações que ocorreram dariam indícios de que as pessoas idealistas são mais suscetíveis para o *Burnout*, e também que poderia resultar de estresses crônicos.

A Síndrome de *Burnout*, ainda descrita por Maslach (2001), estaria composta por três particularidades:

- 1- O cansaço emocional ou esgotamento emocional - que se refere às sensações de esforço emocional que se resulta das interações entre clientes e eles;
- 2- A despersonalização – que se refere ao desenvolvimento de atitudes negativas frente às pessoas a quem os trabalhadores prestam serviços;
- 3- Realização pessoal reduzida - levando à perda de confiança em sua realização pessoal e autoconceito negativo.

Logo, a síndrome de *Burnout* seria um efeito a grandes momentos estressantes, onde o indivíduo pudesse ter uma ligação intensa com os clientes, o que acarretaria em mais estresses, desgaste físico e emocional podendo levar a sérias complicações, inclusive à depressão.

O tratamento para a síndrome de *burnout* é totalmente psicoterapêutico com psicólogos, se o indivíduo tiver algum problema de saúde é necessária a administração de remédios, passando a consultar um psiquiatra, que ministrará a dose certa, mas sem parar as visitas ao psicólogo.

Faz parte do tratamento que a pessoa tenha um acompanhamento também na empresa onde trabalha, para diminuir os riscos e as causas do estresse que acarretam na síndrome, causando uma liberdade maior para lidar com os colegas e também com o chefe.

Ainda hoje, os especialistas lutam para que essa síndrome seja reconhecida como uma doença, para constituir processos específicos de tratamento e um reconhecimento claro pela medicina.

CONCLUSÃO

A Síndrome de *Burnout*, pouco conhecida e difundida pela maior parte da população, se tornou considerável para a saúde organizacional e mental do indivíduo, passando a ser objeto de estudo de muitos especialistas.

Hoje, com a consolidação de todos os aspectos psicológicos, cognitivos e comportamentais, sabe-se que o *Burnout* traz sérias consequências, portanto, para um melhor crescimento profissional e pessoal, é necessário o tratamento para a cura dessa síndrome, acabando de vez com todos os impactos psicológicos e devolvendo a saúde mental dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

LIMA, J.C. **Estresse policial**. 1. ed. Associação da Vila Militar, 2002.

SCHMITZ, G.A. Síndrome de Burnout: Uma análise sob enfoque analítico-comportamental. **Revista de Psicologia Social e Institucional**. Londrina, 2015. Disponível em: <<http://www.uel.br/pos/pgac/wp-content/uploads/2015/10/S%C3%ADndrome-do-burnout-uma-proposta-de-an%C3%A1lise-sob-enfoque-anal%C3%ADtico-comportamental.pdf>>. Acesso em: 8 jun. 2016.

SILVA, F.P.P. Burnout: Um desafio à saúde do trabalhador. **Revista de Psicologia Social e Institucional**. Londrina, 2000. Disponível em: <<http://www.uel.br/ccb/psicologia/revista/textov2n15.htm>>. Acesso em: 9 jun. 2016.