

SÍNDROME DE BURNOUT SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

FUKUMOTO, S. S.¹; MARONESE, W. A.²; GONÇALES, F. D.³; SQUILINO, G. K.⁴

RESUMO

O presente trabalho visa apresentar questões associadas ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout nos ambientes organizacionais e como a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) pode contribuir no tratamento deste distúrbio psíquico que acomete milhares de trabalhadores nos dias de hoje.

Palavras-Chave: Síndrome de Burnout, Trabalho, Terapia Cognitivo Comportamental.

ABSTRACT

This paper aims to present issues associated with the development of Burnout Syndrome in organizational environments and discuss how Cognitive Behavioral Therapy (CBT) can contribute to the treatment of this specific mental disorder that presently affects thousands of workers.

Keywords: Burnout Syndrome, Work, Cognitive Behavioral Therapy.

INTRODUÇÃO

As relações interpessoais do empregado no ambiente laboral nem sempre são consideradas harmoniosas, podendo haver conflitos, desavenças e discussões que poderão provocar um esgotamento do trabalhador. Tais divergências poderão resultar em um desgaste por parte do trabalhador e possivelmente acarretará seu

¹ Sabrina Silva Fukumoto, Faculdade de Apucarana – FAP, 2021, sabrinafukumoto@hotmail.com

² Wanessa Aparecida Maronese, Faculdade de Apucarana – FAP, 2021, nessamaronese@hotmail.com

³ Fabiana Domingos Gonçalves, Faculdade de Apucarana – FAP, 2021, fah_dg@hotmail.com

⁴ Gleyce Karla Squilino, Faculdade de Apucarana – FAP, 2021, gleycesquilino@gmail.com

adoecimento e sofrimento, no qual dentre as enfermidades acometidas podemos citar a Síndrome de *Burnout*.

A Síndrome de *Burnout*, conforme Rosa e Carlotto (2005), pode ocorrer como uma resposta emocional às situações de estresse crônico advindos de relações interpessoais dentro da organização e se inicia por meio de níveis excessivos e prolongados de estresse no trabalho.

Uma das teorias da Psicologia que propõem intervenções no tratamento da Síndrome de *Burnout* é Teoria Cognitivo Comportamental (TCC), que segundo Beck (1964) apud Beck (2013), é uma psicoterapia breve, estruturada e orientada ao presente, direcionada a resolver problemas atuais e a modificar os pensamentos e os comportamentos disfuncionais. Esse modelo de terapia acredita que no momento que se modifica as cognições, muda-se as emoções e os comportamentos subjacentes. (MELO; SARDINHA, & LEVITAN, 2014 apud CARVALHO, 2019)

OBJETIVO

Compreender quais os tratamentos desenvolvidos pela Teoria Cognitivo Comportamental para a Síndrome de *Burnout*.

MÉTODO

O presente estudo se dará através do levantamento teórico bibliográfico de fundamentações com base em estudos que tratem o tema e possam trazer perspectivas de entendimento a partir de apontamentos técnicos sobre a Síndrome de *Burnout* na perspectiva da Terapia Cognitivo Comportamental.

DESENVOLVIMENTO

O significado de trabalho, de acordo com o Dicionário do Pensamento Social do Século XX (OUTHWAITE; BOTTOMORE, 1996, p. 384), pode ser definido como o “esforço humano dotado de um propósito e que envolve a transformação da natureza através do dispêndio de capacidades físicas e mentais”. Sob esta perspectiva, pode-se analisar então que o ser humano utiliza seus esforços psíquicos e físicos para a

sua satisfação pessoal para um determinado fim. Porém, há de se distinguir o conceito de trabalho e emprego, no qual são facilmente confundidos.

O trabalho é uma prática transformadora da realidade que viabiliza a sobrevivência e a realização do ser humano. Por meio do ato e do produto de seu trabalho, o homem percebe sua vida como um projeto elaborado e conduzido por ele mesmo, reconhece sua condição ontológica, materializa e expressa sua dependência e poder sobre a natureza, produzindo as condições materiais, culturais e institucionais que constituem seu ambiente, e desenvolve seu padrão de qualidade de vida. (ZANELLI; BORGES-ANDRADE; BASTOS, 2014, p. 8)

De acordo com Woleck (2002), o emprego é estabelecido através de uma relação estável, ou seja, um contrato entre o dono de meio de produção e aquele que realiza o trabalho dentro deste meio de produção, no qual será remunerado pelo o que ele produz. Um dos principais motivos que acometem a Síndrome de *Burnout* nos empregados são os conflitos instalados dentro da instituição. Pode-se citar conflitos como: entre patrão e empregado, entre os próprios funcionários e os conflitos internos do próprio assalariado (ALMÉRI et. al., 2014)

Uma das consequências geradas pelos conflitos organizacionais é o estresse, que conforme Borges *et al.* (2002), o endocrinologista canadense Hans Seyle definiu como uma resposta orgânica, não específica, a situações estressantes, sendo separadas em três fases: alarme, resistência e exaustão. Ainda segundo este mesmo autor, passa a ser adotada uma perspectiva psicossocial, que toma a Síndrome de *Burnout* como um processo, no qual os aspectos do contexto de trabalho e interpessoais contribuem efetivamente para o seu desenvolvimento.

Segundo Fonsêca, Santana e Souza (2017), relatam que o primeiro a utilizar o termo "*burn-out*" foi o médico-psicólogo-psicanalista Herbert J. Freudenberger, quando publicou um artigo com o nome "*Staff Burn-out*" em 1974. Neste artigo o autor relatou a respeito da sobrecarga e exaustão a qual os profissionais da saúde passavam em decorrência do excessivo cuidado com o paciente e as dificuldades enfrentadas para a realização deste trabalho.

Nos estudos realizados por Carlotto e Benevides-Pereira (2002) há uma proposta de quatro categorias de sintomas para a Síndrome de *Burnout* sendo eles: físicos (exemplos: fadiga, dores musculares, enxaqueca, náuseas, vômitos, entre outros), psíquicos (exemplos: pensamentos mais lentos, tomada de decisões mais limitadas, ansiedade, sentimento de solidão, baixa autoestima, entre outros), comportamentais (menor tolerância com as pessoas, comportamentos destrutivos e hostis, tendência ao uso de álcool e drogas, entre outros) e defensivos (demonstração

de sentimento de onipotência, perda de interesse pelo trabalho, mal-estar, frustração e entre outros).

Uma das abordagens que busca tratar a Síndrome de *Burnout* é a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), que de acordo com Beck (1964) *apud* Beck (2013), é uma psicoterapia breve, estruturada e orientada ao presente, direcionada a resolver problemas atuais, a modificar os pensamentos, as crenças centrais e os comportamentos disfuncionais.

De acordo com Carvalho (2019), os pensamentos automáticos (PAs) são aqueles pensamentos que ocorrem de forma espontânea, sem muita reflexão, é superficial em relação aos outros e de fácil percepção com algum treinamento. As crenças intermediárias são regras, atitudes que influenciam como os indivíduos pensam e se comportam, são padrões construídos ao longo da vida que servem de orientação para tomadas de decisões. E as crenças centrais são aquelas mais profundas e enraizadas dentro do indivíduo a respeito de si mesmo.

Para o mesmo autor a Síndrome de *Burnout* é um problema que vem acometendo muitos trabalhadores e tem trazido inúmeros prejuízos para as instituições, tornando a busca por estratégias de prevenção de suma importância. Conforme França e Rodrigues, 1997 *apud* Silva, 2000, p.98 *apud* Carvalho (2019), uma das formas de prevenção da Síndrome de *Burnout* seria evitar a monotonia, criando variedades de rotina, evitar horas extras em excesso, dar suporte social para o trabalhador, oferecer melhores condições físicas e sociais de trabalho e investir em aperfeiçoamento profissional e social do trabalhador.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das pesquisas realizadas no decorrer deste trabalho verificou-se que a Síndrome de *Burnout* é um transtorno que acomete milhares de trabalhadores causando grandes prejuízos financeiros, emocionais, psicológicos, sociais e físicos, sendo esta uma resposta emocional ocasionada por situações de estresse que se inicia através de um trabalho prolongado e excessivo. Essa realidade nos desperta para um redesenho dos modelos de trabalho difundidos ao longo dos anos onde exista um espaço para um ambiente profissional saudável.

Dentro da Teoria Cognitivo Comportamental existem estudos satisfatórios sobre tratamentos eficazes para a Síndrome de *Burnout*, como a intervenção nos pensamentos automáticos (PAs), nas crenças intermediárias e nas crenças centrais que, juntamente com o uso de medicamentos antidepressivos auxiliam na melhora do paciente.

REFERÊNCIAS

ALMÉRI, T. M.; BARBOSA, E. G.; NASCIMENTO, A. Conflitos Organizacionais: os diversos tipos de conflitos interpessoais nas organizações, suas causas e efeitos. **Revista de Administração do UNIFATEA**, São Paulo, v. 9, n. 9, p. 54-71, 2014. Disponível em: <<http://unifatea.com.br/seer3/index.php/RAF/article/view/699/640>>. Acesso em: 30 de jul. de 2020.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo Comportamental: Teoria e Prática**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BORGES, L. O. et al. A síndrome de burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 15, n. 1, p. 189-200, 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722002000100020&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 19 de jun. de 2020.

CARLOTTO, M. S.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. O processo de adoecer pelo trabalho. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, p.21-91, 2002.

CARVALHO, A. V. **Teoria Cognitivo Comportamental na Síndrome de Burnout: Contextualização e Intervenções**. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2019.

FONSÊCA, C. J. B. da; SANTANA, C. A.; SOUZA, C. G. M.. **Síndrome de Burnout: um estudo teórico-empírico**. Saarbrücken, Alemanha: Novas Edições Acadêmicas, 2017.

OUTHWAITE, W.; BOTTOMORE, T. **Dicionário do pensamento social do século XX**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1996.

ROSA, C. da; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout e satisfação no trabalho em profissionais de uma instituição hospitalar. **Revista da SBPH**, v. 8, n. 2, p. 1-15, 2005.

WOLECK, A. O trabalho, a ocupação e o emprego: uma perspectiva histórica. **Revista de divulgação: Técnico-científica do Instituto Catarinense de Pós-Graduação**, v. 1, p. 33-39, 2002.

ZANELLI, J. C.; BORGES-ANDRADE, J. E.; BASTOS, A. V. B. **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil**. Porto Alegre: Artmed, 2ª ed, 2014.