

PSICOLOGIA E TRABALHO

Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o Curso de Psicologia da Uesb.



Burnout e trabalho: uma breve explicação

O trabalho é, possivelmente, a atividade humana a qual as pessoas dedicam a maior parte do seu tempo. São diversas as nuances que permeiam o trabalho de modo que pode ser fonte de prazer e saúde, mas também fonte de sofrimento e adoecimento (DEJOURS, 1996; CAVALHEIRO, TOLFO, 2011). Dentre os adoecimentos que podem ser desencadeados pelo exercício do trabalho destacamos neste informativo a síndrome de Burnout.

Síndrome de Burnout: o que é?

A Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico originado de estresse crônico envolvendo o ambiente de trabalho (REIS; FRANCO; FIALHO, 2020). Em um dos primeiros estudos sobre essa síndrome, o psicólogo Freudenberg (apud REIS; FRANCO; FIALHO, 2020) constatou que ela ocorre devido a um excessivo esgotamento emocional que afeta a relação do indivíduo com o trabalho de forma negativa.

Nesse sentido, o ambiente de trabalho e a organização na qual o indivíduo faz parte podem ser a causa do sofrimento desse trabalhador. Assim, além da exaustão emocional, ele começa a viver uma distância mental do emprego e pouca realização pessoal no mesmo. Além disso, a Síndrome de Burnout pode se manifestar através de reações tanto emocionais e mentais como físicas (REIS; FRANCO; FIALHO, 2020).

Sintomas

São sintomas da Síndrome de Burnout o cansaço físico e mental, dores de cabeça frequentes, problemas gastrointestinais, alterações no sono, sentimentos de solidão, baixa autoestima, depressão, memória prejudicada, falta de atenção, irritabilidade, agressividade, disfunções sexuais, mudanças nos ciclos menstruais das mulheres, alterações dos batimentos cardíacos, perda do interesse pelo trabalho, isolamento, entre outros (GOUVÊA; HADDAD; ROSSANEIS, 2014).

Como saber se tenho a Síndrome de Burnout?

A Síndrome de Burnout deve ser diagnosticada por um psicólogo ou psiquiatra. Além disso, amigos e familiares podem contribuir para que os sinais sejam identificados e a pessoa possa pedir ajuda. O tratamento em geral envolve a realização psicoterapia e o uso de medicações psiquiátricas quando necessário. Vale ressaltar a importância da promoção de mudanças nas condições de trabalho e de vida do sujeito acometido pela síndrome (CELIDORIO, E. S. et al, 2021). Estudos apontam alguns fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, são eles fatores organizacionais, fatores laborais (características do trabalho) e fatores sociais.

Burnout e Trabalho: Fatores organizacionais, laborais e sociais



Fatores organizacionais (TRIGO, TENG, HALLAK, 2007, p. 227)

- Burocracia (excesso de normas);
- Falta de autonomia (impossibilidade de tomar decisões sem ter de consultar ou obter autorização de outrem);
- Normas institucionais rígidas;
- Mudanças organizacionais frequentes (alterações frequentes de regras e normas);
- Falta de confiança, respeito e consideração entre os membros de uma equipe;
- Comunicação ineficiente;
- Impossibilidade de ascender na carreira, de melhorar sua remuneração, de reconhecimento de seu trabalho, entre outras;
- O ambiente físico e seus riscos, incluindo calor, frio e ruídos excessivos ou iluminação insuficiente, pouca higiene, alto risco tóxico e até de vida;

Fatores laborais (características do trabalho) (TRIGO, TENG, HALLAK, 2007, p. 228)

- Sobrecarga;
- Baixo nível de controle das atividades ou acontecimentos no próprio trabalho;
- Baixa participação nas decisões sobre mudanças organizacionais;
- Sentimentos de injustiça e de iniquidade nas relações laborais;
- Trabalho por turnos ou noturno;
- Precário suporte organizacional e relacionamento conflituoso entre colegas
- Ambigüidade de papel

Fatores sociais (TRIGO, TENG, HALLAK, 2007, p. 229)

- Falta de suporte social e familiar;
- Manutenção do prestígio social em oposição à baixa salarial que envolve determinada profissão;
- Valores e normas culturais.

Construindo estratégias de cuidado e prevenção

O artigo 7º da Constituição Federal brasileira advoga em seu inciso XXII, que são direitos de todos trabalhadores condições que proporcionam a “ redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança” (BRASIL, 1988). Nesse sentido, há uma série de estratégias possíveis de serem adotadas a fim de cumprir o que determina o artigo supracitado.



Burnout e Trabalho: estratégias organizacionais e individuais



Estratégias organizacionais (MORENO et al., 2011, p. 142 - 143)

- Distribuição de tempo adequado para descanso;
- Apoio ao trabalhador por meio de uma supervisão;
- Revisão quanto aos estilos de liderança e direção;
- Modificação de condições físicas desagradáveis;
- Flexibilidade de horário;
- Participação na tomada de decisão;
- Plano de carreira;
- Autonomia laboral;
- Favorecer a integração interpessoal no ambiente de trabalho
- Intensificação e efetividade da comunicação organizacional;
- Melhores condições de materiais de trabalho;
- Redimensionamento do setor de recursos humanos e do reconhecimento do mérito;
- Capacitação dos profissionais;
- Lotação do funcionário no local que melhor se adapte ao seu perfil;
- Resolução de conflitos de forma imparcial e justa.

Estratégias individuais (MORENO et al., 2011)

Praticar atividades físicas com regularidade;

- Dormir bem;
- Tentar manter uma dieta equilibrada;
- Usufruir de lazer, hobbies, momentos familiar;
- Procurar ajuda profissional, caso sinta necessidade.

Caso sinta que precisa de ajuda profissional você pode procurar os seguintes serviços:
Núcleo de Atenção Integral ao Servidor da UESB. Localizado no Campus da Uesb de Conquista Email: nais@uesb.edu.br

NUPPSI - Núcleo de Práticas Psicológicas da UESB - Endereço: Tv. João Pessoa, 369 - Centro, Vitória da Conquista - BA. CEP: 45000-795. Telefone: (77) 3424-1045.
Ambulatório de Saúde Mental de Vitória da Conquista - Endereço: Av. Olívia Flores, Complexo de Saúde (CEMAE) nº 3000 - Candeias, Vitória da Conquista - BA. CEP: 45000-100.



Expediente

Autores: Joanne Magalhaes Rodrigues, Regiane Lacerda e Wallace Sousa Cruz

Edição : Luiz Pedro Passos e Jaqueline Barreto

Contato: nais@uesb.edu.br



UESB

AGP

Assessoria Especial de Gestão de Pessoas

NAIS

Núcleo de Atenção Integral ao Servidor

Referências

:

Referências

- BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil - Art. 7º. Senado.leg.br. Disponível em: <https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88_Livro_EC91_2016.p df.> Acesso em: 13 de mai. 2023.
- CAVALHEIRO G, TOLFO SR. Trabalho e depressão: um estudo com profissionais afastados do ambiente laboral. Psico-USF, v. 16, n. 2, p. 241-249, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pust/a/vCXsfpGWPZCRk5yZGnQbmmk/abstract/?lang=pt.> Acesso em 14 mai. 2023. CELIDORIO, E. S. et al. Síndrome de burnout. 2021. 71f. Monografia - Etec Deputado Salim Sedeh, Leme.
- MORENO, F. N.; GIL, G. P.; HADDAD, M. do C. L.; VANNUCHI, M. T. O. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de burnout. Rev. Enferm. UERJ, Rio de Janeiro, p. 140-145, 2011. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/pdf/reuerj/v19n1/v19n1a23.pdf> Acesso em: 14 de mai. 2023.
- REIS, K. P.; FRANCO, M. V.; FIALHO, M. L. Síndrome de Burnout, psicologia e direito à saúde. In: SAMPAIO, E.C.; COSTA, E. F. (orgs.). Psicologia: um olhar do mundo real. 1. ed. São Paulo: Editora Científica Digital, 2020, 194 p. p.153-159. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/books/livro-psicologia-um-olhar-do-mundo-real-volume-18>; Acesso em 15 mai. 2023.
- RIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Rev. psiquiatr. clín. Vol.34, N.5, São Paulo: 2007, p. 223-233. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/GCTppS26X5ZLY5bXPPFB75/?format=pdf.> Acesso em: 13 de mai. 2023. DEJOURS C. Uma nova visão do sofrimento humano nas organizações. In: O indivíduo na organização: dimensões esquecidas. 3ª ed. - São Paulo: Atlas, 1996.