



ISSN: 2674-8584 V2 – N2– 2023

## **SÍNDROME DE BURNOUT: UM ENTENDIMENTO A PARTIR DA TEORIA DA SM & T – DESGASTE MENTAL NO TRABALHO**

**Idaiane Figueiredo Duarte**

Discente. UNIDOCTUM, Curso de graduação em Psicologia

**Wallasce Almeida Neves**

Professor Orientador. UNIDOCTUM, Curso de graduação em Psicologia

**Lucio Onofri**

Professor de TCC Unidoctum Teófilo Otoni

**Recebimento 15/05/2023 Aceite 01/07/2023**

### **Resumo**

O processo de adoecimento no trabalho é marcado por conjugação extremamente próxima com os mecanismos de organização do trabalho. Deve-se lembrar que a organização do trabalho ganha características de gestão altamente qualificada e de alcance mundial apenas no século final do XIX. A revolução industrial foi também uma revolução do trabalho e dos meios de produção. Nesse contexto, a condição de trabalho passou a ter um nexu muito estreito com ambiente da fábrica. Nesse sentido, temos uma relação explicativa próxima entre trabalho e adoecimento, e não apenas, já são bem conhecidas as condições de proximidade entre especificidades do trabalho e certos quadros patológicos e psicopatológicos. Desta forma, o artigo busca discutir a relação de como alguns autores específicos tentam entender e descrever essa realidade.

Palavras-chave: Síndrome; Burnout; saúde mental; trabalho; Desgaste.

### **Abstract**

The process of illness at work is marked by an extremely close conjunction with the mechanisms of work organization. It should be remembered that the organization of work only gained characteristics of highly qualified management and worldwide reach in the late 19th century. The industrial revolution was also a revolution in work and in the means of production. In this context, the working condition came to have a very close connection with the factory environment. In this sense, we have a close explanatory relationship between work and illness, and not only that, the conditions of proximity between work specificities and certain pathological and psychopathological conditions are already well known.



In this way, the article seeks to discuss the relationship of how some specific authors try to understand and describe this reality.

Keywords: Burnout Syndrome; mental health; job; wear

## **Introdução**

O trabalho humano já foi pesquisado por uma grande quantidade de estudiosos de várias áreas; Sociologia, Economia, Administração, Psicologia, Medicina, só para citar algumas. No decorrer do tempo cada uma delas vem desenvolvendo uma quantidade de métodos que podem ser usados para descrever os impactos do sistema de organização trabalho na vida e na saúde do trabalhador, nas empresas e da sociedade a qual ele pertence. Também se deve considerar o tempo histórico em que cada forma de trabalho se organiza. Esses estudos sobre o trabalho humano, trabalho humano porque se difere do trabalho executados por não humanos, tem seguido, às vezes juntos e às vezes separados, dos estudos sobre adoecimento no trabalho ou em razão do trabalho.

Importante dizer que os relatos sobre os impactos do trabalho, ou condições de trabalho na vida e saúde dos trabalhadores são tão antigos quanto os relatos do próprio trabalho. São relatados casos de acidente de trabalho nas construções das grandes pirâmides do Egito antigo. Porém os estudos consistentes sobre adoecimento no trabalho só ganham estrutura de estudo científico com método específico a partir da Revolução Industrial. Não se pode esquecer dos estudos do médico italiano Bernardino Ramazzini, que nos anos de 1680 até depois de 1700 produziu importantes estudos sobre adoecimento no trabalho. Suas aulas sobre a matéria que inaugurou com o título de *Mobis Artificum Diatiba* - as doenças dos trabalhadores. A sua obra influenciaria depois a criação da Medicina do Trabalho e a Medicina Social. Na Psiquiatria e Psicologia, apenas nos anos de 1930, com pesquisadores como Le Guillant, em sua obra inaugural *A Neurose das Telefonistas*, é que os estudos sobre saúde mental e trabalho ganham força como campo de pesquisa e intervenção.

As doenças relacionadas ao trabalho se ampliam à medida que os modelos de organização das empresas passam a ampliar o controle sobre a vida do trabalhador. Com a evolução dos mecanismos de controle, os processos passam a ser aplicados especificamente sobre um grupo de trabalhadores ou a um trabalhador. O cumprimento de metas, o controle de qualidade na própria linha de produção, o modelo de trabalho multifuncional, são exemplos desta evolução. No caso específico da Síndrome de Burnout, segundo Seligmann os sintomas apontam para uma condição de esgotamento e fadiga extrema. Junto à síndrome de burnout já havia sido documentada a Síndrome da Fadiga Crônica, que apresenta sintomas bem aproximados.

Mesmo que não se consiga estabelecer um nexo em todos os casos de adoecimento com as relações de trabalho, os dados mais gerais apontam para uma condição de adoecimento causada diretamente pelas condições de trabalho. (SELIGMANN-SILVA, 1988)

Em uma perspectiva teórica, Lima (2002) enfatiza a necessidade de serem analisadas as condições de trabalho partindo de uma análise descrita por ela como AET (Análise Ergonômica do Trabalho) e APT (Análise Psicossociologia do Trabalho), ressaltando que os elementos ou condições psicossociologias do trabalho têm um impacto direto na condição de saúde e doença dos trabalhadores. Nessa mesma linha de pensamento, Seligmann-Silva (1994, 2022) descreve os danos causados pelo controle mental acerca do trabalho e do trabalhador.

Como foi abundantemente divulgada a informação, a Síndrome de Burnout entrou para o grupo de doenças ocupacionais, e desde o dia 1º de janeiro, ela foi incorporada à lista das doenças ocupacionais reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Assim, os indivíduos diagnosticados (inclusive no Brasil) passam a ter as mesmas garantias trabalhistas e previdenciárias previstas para as demais doenças do trabalho.

Para a Psicologia, a descrição precisa desta síndrome é de grande importância, uma vez que se trata de um grave problema de saúde mental que

atinge um considerável número de pessoas a cada ano. Os seus impactos na vida laboral são devastadores e muito incapacitantes, desse modo, os psicólogos na clínica precisam estar atentos às especificidades da síndrome e como promover as intervenções necessárias.

Esta pesquisa tem como objetivo geral descrever a Síndrome de Burnout; e os seus objetivos específicos são: apresentar uma teoria que proporcione uma possibilidade de entendimento da síndrome, descrever, brevemente, o contexto histórico/social/organizacional que atua diretamente no surgimento da síndrome e descrever o impacto da síndrome de burnout na saúde mental do trabalhador. Trata-se de uma pesquisa explicativa e bibliográfica.

## **Referencial teórico**

### **Aspectos comuns do mecanismo de adoecimento trabalho.**

De modo geral, os estudos sobre Saúde Mental e Trabalho e processos de adoecimento refletem alguns “aspectos comuns” do mecanismo de adoecimento. Sobre as condições de trabalho associadas às exigências deste mesmo ambiente de trabalho e às formas específicas de controle organizacionais, Seligmann-Silva (2011), em sua obra clássica sobre a temática Saúde Mental e Trabalho, salienta que o trabalho de abordagem do objeto adoecimento no trabalho deve sempre ser feito de forma interdisciplinar e a definição de paradigmas nesse campo não pode ser considerada tarefa simples. Ainda, segundo Seligmann-Silva podemos analisar o assunto segundo 3 perspectivas, a primeira delas são as abordagens que tem suas bases nas teorias do estresse, depois a corrente fundamentada na utilização do referencial psicanalítico, e, por fim, o modelo que adota o conceito de desgaste mental.

As duas abordagens que apresentam pertinência com o tema são a primeira e terceira. A abordagem da temática segundo a Teoria do Estresse foi formulada nos anos 30 pelo endocrinologista Selye, com clara vinculação na

Fisiologia e embasada em estudos da Medicina e uma perspectiva behaviorista da realidade da rotina de trabalho e das organizações. Já o modelo que adota o conceito de desgaste, surge diretamente dos estudos do processo de trabalho. Segundo Seligmann-Silva (2011, p.123), apud Laurel (1983, 1989), “a concepção de desgaste está vinculada à ideia de consumo de substância e das energias vitais do trabalhador”. Esta concepção entende a evolução do processo de organização trabalho a partir de uma perspectiva histórica e materialista. Ademais, essa perspectiva apresenta vínculos estreitos com a Psicologia Social e outras ciências sociais, e focaliza o processo de adoecimento dentro de uma perspectiva do trabalhador como dominado, uma condição em que ele se encontra em um contexto de controle mínimo sobre as tarefas, e o seu modo de executar o trabalho é altamente prescrito e controlado.

### **Relação entre trabalho e saúde/saúde mental**

Borsoi (2007), diante das atuais transformações no mundo do trabalho, tornou-se substancial aprofundar o debate sobre a relação entre trabalho e saúde/saúde mental, bem como sobre como essa relação impacta o trabalho, principalmente no tocante à saúde mental, e criar subsídios para um amplo e profundo debate quanto à complexidade da presente questão, no que concerne às consequências da organização do trabalho sobre a saúde do trabalhador.

Borsoi (2007), ao fazer um importante retrospectiva histórica, descreve que os mecanismos de controle sobre o trabalho humano se sofisticaram e a própria contradição (capital x trabalho, por exemplo) apontada por autores como Marx, ganha contornos de sofrimento e adoecimento na prática efetiva do trabalho.

Borsoi (2007); Lima (2002); Sato (2002), refletem uma questão central no processo de adoecimento no trabalho e pelo trabalho, a questão do nexos, como também propõe Seligmann-Silva (2011). O estabelecimento deste marco exige



etapas, as mesmas servem como marcas de passagem que podem ser observadas, como uma trilha. A teoria do estresse, busca fornecer esse subsídio.

Segundo Borsoi (2007. p. 106),

O conceito de estresse, além de ser muito utilizado entre pesquisadores da área da saúde, é também amplamente disseminado nos meios de comunicação, integrando nossa linguagem cotidiana. Originalmente empregado na física para definir o desgaste de materiais sob efeitos de peso, calor ou radiação, o termo “estresse” foi, posteriormente, adotado pelo médico Hans Selye para denominar a “síndrome geral de adaptação”, um processo de dimensão biológica que caracteriza a resposta de um organismo a situações de ameaça no ambiente, sendo, portanto, em última instância, uma reação natural de defesa.

Logo depois houve uma migração do termo, e o conceito de estresse passou a ser utilizado para definir a relação entre uma pessoa e o ambiente percebido como prejudicial ao seu bem-estar. Nesse sentido, a ideia central de tensionamento e dificuldade de retorno ao ponto inicial ficam muito associadas à condição de adoecimento gradativo, um ponto em que ocorre a ruptura dos fundamentos psicológicos. Borsoi (2007, p.106), lembra que como a “noção de estresse psicológico designa quaisquer situações de adaptação do indivíduo, independentemente de estas serem (ou não) relacionadas ao trabalho, foi necessário delimitar o campo de compreensão do problema”. Assim, os estudos e propostas provenientes dos autores deste campo, fazem emergir o conceito de Estresse Profissional e Burnout. Burnout, como designação de uma síndrome de esgotamento profissional, se caracteriza por “uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto e excessivo com outros seres humanos, particularmente quando estes estão preocupados ou com problemas”. Toda a construção teórica nesse sentido buscou estabelecer uma condição de demonstrar que o trabalho é um fator que impacta a saúde mental a partir do seu modelo organizacional e riscos inerente, e logo mais, uma condição de nexos, ou seja, alguns tipos de trabalho são responsáveis por processo de adoecimento específico. (Brasil, 2001)

A Teoria do Estresse 1959 facilitou estudos epidemiológicos e estatísticos dos processos de adoecimento correlacionados; Selye propôs um conjunto de



experimentos conduzidos em laboratório relacionando reações fisiológicas do organismo com diante de situações de ameaça e agressão, percebeu reações de alarme com descarga de adrenalina, essa condição impacta o sistema circulatórios e processos correlatos. Depois foram estudadas situações não agudas produtoras de mal-estar. A conclusão dos autores foi de que situações de trabalho estressoras também levariam a um processo de ruptura do equilíbrio suscitando uma condição de adoecimento. Os distúrbios funcionais podem, se vivenciados de forma mais ou menos prolongada, podem levar a quadros de transtornos psicofisiológicos, afetando quadros de lesões orgânicas crônicas. Posteriormente, essa visão profundamente fisiológica se abre à investigação de processos cognitivos, até mesmo como forma de lidar com os elementos estressores presentes no ambiente de trabalho. Os fatores sociais também foram estudados como forma de identificar estressores no ambiente e, ao identificá-los, o trabalhador consegue lidar melhor com eles.

### **Alguns estressores identificados no ambiente de trabalho.**

Seligmann-Silva (2011, p.127), apud Kalimo (1987), lista um grupo de estressores identificados no ambiente citados em 9 grupos principais:

1-Estressores relacionados às exigências para a realização de tarefas. Nesse grupo estão a sobrecarga e sub carga de trabalho (quantitativa e qualitativamente percebidas), trabalho fragmentado e repetitivo;

2-Organização em gerenciamento. Como exemplo deste grupo temos: falta de possibilidade de tomar decisões, burocracia e autoritarismo;

3-Problemática referente à carreira. Falta de perspectiva quanto ao progresso, critérios de promoção obscuros e desinformação quanto às perspectivas;



4-Work-Role, papéis organizacionais desempenhados com ambiguidade e conflito;

5-Horários de trabalho inconvenientes. Regime de trabalho em turnos alternado;

6-Limitação do contato interpessoal no ambiente de trabalho;

7-Pouca segurança no emprego;

8-Riscos físicos e químicos;

9-Problemas de interface trabalho/lar.

Seligmann-Silva (2011), apud Kalimo (1987), lembra que a análise desses marcadores (fisiológicos, psicológicos, comportamentais e clínicos) de estresse são indispensáveis para se estabelecer uma lista de condições de risco para o processo de adoecimento no trabalho. Além disso, outra condição de sua observação é a mensuração dos seus impactos sobre a saúde dos trabalhadores.

No tocante ao risco, dentro de uma perspectiva epidemiológica, pode ser definido como a probabilidade de que pessoas expostas a determinado conjunto de fatores sofram danos à saúde. Deste modo, é possível atribuir níveis de risco à saúde a partir de certos níveis de exposição aos fatores listados como estressores (fator de risco). No decorrer da década de 80, essa corrente dos Estressores, a partir da evolução das pesquisas, propõe um chamado Modelo Tridimensional do Ambiente Psicossocial do Trabalho, proposto por Robert Karasek, esse modelo é organizado em 3 eixos: 1ª exigências do trabalho, 2º níveis de apoio social ao executante da tarefa, e 3º os níveis de controle do trabalhador sobre o seu próprio desempenho. A partir deste modelo, a partir da década de 90, foram desenvolvidas as estratégias de identificação e enfrentamento do estresse, as estratégias de coping (termo usado de forma genérica para designar as estratégias e modos que as pessoas desenvolvem para lidar com situações de estresse. (SELIGMANN-SILVA, 2011, p.126-127).



### **Abordagem do Desgaste,**

Segundo Seligmann-Silva (2011, p. 135), a respeito da abordagem do Desgaste, nessa perspectiva o desgaste é entendido como uma relação “desigual de poderes impostos ao trabalho e sobre o trabalhador, acionando forças que incidem no processo biopsicossocial”, ou seja, a relação entre trabalhador e organização de trabalho é um jogo de força em que o trabalhador não é capaz de fazer frente e sempre estará em desvantagem para se contrapor. Seligmann-Silva (2011, p. 135) apud Laurel e Noriega (1989, p.116), afirma que dentro desse processo o desgaste pode ser designado como, “perda da capacidade potencial e/ou efetiva, corporal e psíquica” e seguem afirmando, “o trabalho converte-se numa atividade cujo componente desgastante é muito que a reposição e desenvolvimento das capacidades”. Nesse sentido, o processo de desgaste pelo trabalho é um fator de deterioração gradual das condições físicas, psíquicas e sociais de trabalhador, levando o sujeito a situação inevitável de adoecimento.

Segundo Seligmann-Silva (2011), é importante destacar que um quadro amplo de vulnerabilidade tende a agravar as condições de adoecimento. Elementos como: precariedade das condições de gerais de vida, respeito as condições de direitos fundamentais e cidadania, apoio social do Estado e respeito às leis trabalhistas, são exemplos de indicadores de vulnerabilidade. O conceito de desgaste, de forma ampla, pode ser associado ao sentido de corrosão, tal qual proposto por Sennet, quando o caráter do trabalhador, em certos contextos de trabalho, se “dissolve” e se “deforma”, produzindo uma adesão excessiva às políticas institucionais da empresa ou a perspectivas ideológicas e alienantes promovidas até por construções sociais em algumas profissões. Um exemplo desta postura foi observado no comportamento dos profissionais de saúde quando colocaram a vida em risco no atendimento aos doentes de Covid – 19.

O conceito de desgaste pode ser entendido em dois planos: no plano orgânico e no plano psíquico. No plano orgânico o desgaste como ser entendido como exposição a fatores como substâncias ou rotinas e ambientes comprometedores à saúde; no plano psíquico, o impacto se dá na construção e estruturação da própria autoimagem, autoestima, realização pessoal e construção de um projeto de vida. Nas palavras de Mendel (1985), citado por Seligmann-Silva (2011, p.137), o desgaste pode ser entendido como “a mutilação da personalidade psicossocial historicamente possível”.

### **Definição da Síndrome de Burnout**

No que tange à Síndrome de Burnout, Brasil (2020), define síndrome e burnout ou síndrome do esgotamento profissional como um distúrbio emocional, que apresenta como sintomas a exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, esses tipos de sempre exigem uma postura de muita competitividade e/ou responsabilidade.

Segundo Trigo, et ali (2007), A Síndrome de Burnout é resultado de prolongados níveis de estresse no trabalho e é marcada por um processo de exaustão emocional, distanciamento das relações pessoais e diminuição do sentimento de realização pessoal.

### **Nexo causal da Síndrome de Burnout.**

Brasil (2020) aponta que a principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho, porém, deve-se considerar que o termo excesso tem uma significação ampla, uma vez que a busca, por parte das empresas, em atingir índices de produtividade cada vez mais altos torna o termo flexível e pode levar a uma falta de consenso sobre a condição de sobrecarga ou não de trabalho. A Síndrome de Burnout é “comum” ou mais amplamente registrada em algumas categorias profissionais, estes grupos atuam diariamente sob pressão e com



responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros. Em uma tradução estrita do inglês, "burn" quer dizer queima e "out" exterior. Essa ideia de queima remete a um significado de destruição total, total "consumo", uma metáfora para a condição psicológica do trabalhador ao vivenciar o quadro.

Trigo, et ali (2007, p.225) aponta que o termo Burnout é definido, segundo um jargão inglês, e o seu significado, para além de uma tradução literal, descreve uma condição mental e física do trabalhador, afirma que estado de burnout significando "aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia". De forma metafórica "é aquilo, ou aquele, que chegou ao seu limite, com grande prejuízo em seu desempenho físico ou mental". Essa condição se inicia com a vivência de elevados níveis de estresse no trabalho, uma condição de exaustão emocional com uma constante desesperança, solidão, raiva, diminuição da empatia, entre outros. Junto com sintomas de fraqueza, cefaleia e náuseas. O agravamento desse quadro geral pode produzir situação de despersonalização e grande comprometimento afetivo. Essa condição física e mental também torna o trabalhador suscetível a outros tipos de doenças

Brasil (2020, p.4) Os principais sinais e sintomas que podem indicar a Síndrome de Burnout são:

Cansaço excessivo, físico e mental; Dor de cabeça frequente; Alterações no apetite; Insônia; Dificuldades de concentração; Sentimentos de fracasso e insegurança; Negatividade constante; Sentimentos de derrota e desesperança; Sentimentos de incompetência; Alterações repentinas de humor; Isolamento; Fadiga; Pressão alta; Dores musculares; Problemas gastrointestinais; Alteração nos batimentos cardíacos.

Pegô e Pegô (2016), afirma que Burnout é uma palavra inglesa utilizada para se referir a algo que deixou de funcionar por exaustão. Essa síndrome tem forte incidência sobre profissionais da área de saúde, professores e profissionais



da área de segurança (principalmente policiais). O que caracteriza a síndrome é um processo concepção multidimensional, cuja manifestação, caracteriza por esgotamento emocional, redução da realização pessoal no trabalho e despersonalização do profissional.

Brasil (2020, p.3) complementa o quadro ao lembra que são sintomas da síndrome de burnout apresenta episódios de nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como por exemplo, dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas. E como sintomas emocionais, o estresse e a falta de vontade, como, por exemplo, dificuldade de sair de casa, quando constantes, podem indicar o início da doença. Os sintomas surgem de forma leve, pouco insidiosa, mas tendem a piorar com o passar dos dias, principalmente se forem mantidas as condições de trabalho. Em razão disso, muitas pessoas entendem que pode ser uma condição passageira. Para evitar problemas mais sérios e “complicações da doença, é fundamental buscar apoio profissional assim que notar qualquer sinal. Pode ser algo passageiro, como pode ser o início da Síndrome de Burnout”, uma vez que se trata de um transtorno grave e de comprometimento amplo da vida do trabalhador.

Kimura (2021. p.5), et ali, lembra que processo de gestão do trabalho tem uma relação direta com a síndrome da síndrome, desde as suas manifestações iniciais, passando pela consolidação do quadro e piora crescente da condição mental e física do trabalhador. Descrevendo o seguinte quadro: as jornadas de trabalho excessivas; as escalas mal planejadas, a insatisfação profissional relacionada diretamente às condições de trabalho, os recursos em sua maior parte são insuficientes, conflitos de valores pessoais e institucionais. Kimura ainda que a despersonalização se faz presente em um ambiente de grandes situações de estresse profissional. Essas características se tornam graves para o acometimento da Síndrome de Burnout.



Pegô e Pegô (2016, p.171), salientam a síndrome apresenta um conjunto de sintomas objetivos, porém os elementos sociais, legais, históricos, econômicos e tecnológicos devem ser considerados.

O trabalho é uma atividade que pode ocupar grande parcela de tempo de cada indivíduo e do seu convívio em sociedade. Nem sempre possibilita realização profissional; pode, ao contrário, causar problemas que vão desde insatisfação até exaustão. Para Soares, o trabalho faz parte da natureza humana e, por meio dele, o homem constrói o mundo e se constrói, com identidade e subjetividade próprias. A execução do trabalho poderia ser percebida como primariamente prazerosa, no entanto, em muitas circunstâncias, ainda é sentida como sacrifício e desencadeadora de sofrimento e adoecimento; não pelo trabalho em si, mas pelo clima organizacional e emocional existente no ambiente laboral. As mudanças que têm ocorrido no mundo do trabalho, como, por exemplo, o processo de globalização da economia, as novas tecnologias, a grande competição no mercado de trabalho, a necessidade de se produzir mais e mais rápido evitando desperdícios, entre muitos outros fatores, acabam gerando um desgaste físico e emocional nos trabalhadores. Nessa nova configuração organizacional, são requeridas novas exigências de qualificação e de competências do trabalhador. Como resultado, novas enfermidades surgem em decorrência dessas mudanças<sup>3</sup>. Os agravos mentais ocupam lugar de destaque. Dentre eles encontra-se a Síndrome de Burnout (SB).

Dentro deste contexto Kimura, et ali (2021.p. 3), afirma que a síndrome de burnout é um distúrbio que está ligado diretamente ao desgaste emocional e exaustão dos profissionais. Tendo principal grupo atingido profissionais que lidam diretamente com pessoas que necessitam de uma atenção intensa e frequente demanda por assistência de saúde e cuidados. prestados, com isso podendo levar a um desgaste tanto físico como emocional.

Brasil (2020) A Síndrome de Burnout também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir. Essa síndrome pode resultar em estado de



depressão profunda e por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas.

Como é o diagnóstico da Síndrome de Burnout é feito por - O diagnóstico da Síndrome de Burnout é feita por profissional especialista após análise clínica do paciente. O psiquiatra e o psicólogo são os profissionais de saúde indicados para identificar o problema e orientar a melhor forma do tratamento, conforme cada caso.

## **Metodologia**

A questão do método nas pesquisas em saúde mental e trabalho refletem, como em outras ciências, certas especificidades. Como já citado acima, as bases teóricas carregam determinadas nuances e todas apresentam um elemento histórico e filiações próprias.

Prodanov (2013, p.43) nos lembra que;

A pesquisa científica é a realização de um estudo planejado, sendo o método de abordagem do problema o que caracteriza o aspecto científico da investigação. Sua finalidade é descobrir respostas para questões mediante a aplicação do método científico. A pesquisa sempre parte de um problema, de uma interrogação, uma situação para a qual o repertório de conhecimento disponível não gera resposta adequada. Para solucionar esse problema, são levantadas hipóteses que podem ser confirmadas ou refutadas pela pesquisa. Portanto, toda pesquisa se baseia em uma teoria que serve como ponto de partida para a investigação. No entanto, lembre-se de que essa é uma avenida de mão dupla: a pesquisa pode, algumas vezes, gerar insumos para o surgimento de novas teorias, que, para serem válidas, devem se apoiar em fatos observados e provados. Além disso, até mesmo a investigação surgida da necessidade de resolver problemas práticos pode levar à descoberta de princípios básicos.

Portanto uma condição essencial para a metodologia dentro de uma perspectiva científica é o uso de metodologia que dê segurança quanto aos



caminhos para se seguir e para a replicação das pesquisas em buscas de similaridades e discordâncias. Fonseca destaca ainda que:

O método científico envolve técnicas exatas, objetivas e sistemáticas. Regras fixas para a formação de conceitos, para a condução de observações, para a realização de experimentos e para a validação de hipóteses explicativas. O objetivo básico da ciência não é o de descobrir verdades ou de se constituir como uma compreensão plena da realidade. Deseja fornecer um conhecimento provisório, que facilite a interação com o mundo, possibilitando previsões confiáveis sobre acontecimentos futuros e indicar mecanismos de controle que possibilitem uma intervenção sobre eles. (FONSECA (2002, p. 12).

No que se refere ao presente trabalho e a sua necessária categorização dentro de perspectiva metodológica, temos uma pesquisa de caráter qualitativa, uma vez que não existe uma preocupação central com quantidade de itens pesquisados, e sim, a sua relevância quanto a tentativa de se conseguir descrever a temática, temos uma pesquisa bibliográfica, uma vez que, como afirmam Silveira e Córdova (2009, p. 33), “A pesquisa qualitativa não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização”. Os pesquisadores que adotam a abordagem qualitativa buscam uma nova abordagem do problema e defendem um modelo específico de pesquisa ciências sociais, “as ciências sociais têm sua especificidade, o que pressupõe uma metodologia própria”. No caso da Psicologia a diversidade é necessária, uma vez que a ciência psicológica se abre para uma grande diversidade de teorias.

Quanto à natureza a presente pesquisa deve ser considerada aplicada, uma vez que lida com dados já compilados e “objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática, dirigidos à solução de problemas específicos.” Silveira e Córdova (2009, p. 35).

Quanto aos objetivos, pode-se definir esta pesquisa deve ser definida como explicativa, uma vez que se preocupa em “identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos. Ou seja, este



tipo de pesquisa explica o porquê das “coisas” através dos resultados oferecidos. Silveira e Córdova (2009, p. 35).

Segundo Gerhard e Silveira (2009) apud Gil (2007, p. 43), “uma pesquisa explicativa pode ser a continuação de outra descritiva”, uma vez que é necessária uma identificação de fatores que determinam um fenômeno. Este fenômeno de ser descrito e detalhado anteriormente.

Quanto aos procedimentos a presente pesquisa é definida como bibliográfica. Como afirma Fonseca (2002, p. 32).

A pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto.

No que se refere aos procedimentos metodológicos para a construção do trabalho foram realizados os seguintes passos; inicialmente a estruturação de projeto de pesquisa, nessa ocasião foram feitas leituras referentes ao tema de pesquisa – Síndrome de Burnout. Os materiais pesquisados foram levantados em fontes como base de dados scielo, livros eletrônicos, livros físicos, bancos de teses e dissertações. As palavras-chave usadas foram: Síndrome; Burnout; saúde mental; trabalho; desgaste.

Posteriormente à seleção do material foi feita a leitura, resenha e síntese. Depois a construção do texto. A construção do texto se orientou para responder o objeto geral e os objetivos específicos.

Quanto aos parâmetros para escolha, o material usado foi selecionado em razão de sua pertinência com os objetivos propostos. Algumas obras citadas e pesquisadas tem um relativo tempo de publicação, porém se mostraram importantes para o objetivo geral do trabalho.

## **Discussão e conclusão**





Os modelos de gestão do trabalho têm avançado no sentido de “extrair” o máximo de produtividade de cada trabalhador nas empresas, práticas como trabalho/trabalhador multifuncional, formas de gestão em que cada trabalhador é responsável por gerir o seu próprio trabalho, índices crescentes de produtividade/metal a serem atingidos (muitas irrealistas), são exemplos de formas de organização do trabalho com sérios impactos sobre o psiquismo humano. Quando se destaca o caso particular de adoecimento com a Síndrome de Burnout deve-se considerar que outras doenças do trabalho são também produto destes mecanismos de organização do trabalho.

Como foi apresentado no referencial teórico, Seligmann-Silva (2011, p.127), apud Kalimo (1987), lista um grupo de estressores identificados no ambiente citados em 9 grupos principais:

- 1-Estressores relacionados às exigências para a realização de tarefas. Nesse grupo estão a sobrecarga e sub carga de trabalho (quantitativa e qualitativamente percebidas), trabalho fragmentado e repetitivo;
- 2-Organização em gerenciamento. Como exemplo deste grupo temos: falta de possibilidade de tomar decisões, burocracia e autoritarismo;
- 3-Problema referente à carreira. Falta de perspectiva quanto ao progresso, critérios de promoção obscuros e desinformação quanto às perspectivas;
- 4-Work-Role, papéis organizacionais desempenhados com ambiguidade e conflito;
- 5-Horários de trabalho inconvenientes. Regime de trabalho em turnos alternado;
- 6-Limitação do contato interpessoal no ambiente de trabalho;
- 7-Pouca segurança no emprego;
- 8-Riscos físicos e químicos;
- 9-Problemas de interface trabalho/lar.

No primeiro item vemos que tem sido prática comum a descrição genérica de cargos situação que facilita a movimentação do trabalhador no chamado trabalho flexível, nessa situação o trabalho se ocupa em uma grande quantidade de tarefas sem que receba, necessariamente, qualquer tipo de adicional. Ainda nesse caso, o processo de fragmentação de trabalho, propagado no Fordismo, foi muito intensificado nos modelos de gestão atuais e por vezes a repetição do ato já é causa suficiente de adoecimento, incluindo aqui casos de LER/DORT. O processo de fragmentação do trabalho proporciona ou busca uma intensificação do ritmo, o que gera um ganho inicial de produtividade, mas esse mecanismo é causa importante de adoecimento – físico e mental.

No item segundo, pode se observar que o processo de gerenciamento do trabalho é um considerável fator de risco nos casos da Síndrome de Burnout, uma vez que a pressão da gerência faz parte de um processo amplo de controle exercido por toda a organização. Esse controle é exercido de forma mesmo explícita do que era no passado, porém aparece na colocação de metas inatingíveis, disputas e ameaças; culminando em situações de assédio e adoecimento.

No item três vemos que a dificuldade de muitas empresas em proporcionar formas de ascensão na carreira para os trabalhadores, mesmo diante de esforço extremo por parte destes, cria sentimento de menos valia e desinvestimento, junto com atitudes de desinteresse pelo trabalho, por fim uma sensação de ter que permanecer trabalhando e não ao mesmo tempo não ter o próprio trabalho e esforço não reconhecidos por parte da empresa.

Nos itens quatro e seis vemos práticas comuns nas empresas, muitas promovem o conflito interno como forma de desarticulação entre os trabalhadores e desestimulam o contato interpessoal. Esse isolamento tem sido causa direta ou associada de casos da síndrome de Burnout.

O item sete é produto de uma evolução que supostamente traria benefícios tanto para a empresa como para o trabalhador. Os modelos de contrato temporário de trabalho com um a flexibilização e reforma da legislação



trabalhista tem sido apresentado como uma possível forma de resolução da crise do emprego vivida pelo Brasil. Os dados sobre os resultados são questionados e não se pode dizer que tiveram resultados positivos para os trabalhadores. Uma coisa é certa, essas práticas têm gerado insegurança nos trabalhadores, uma vez que, não tendo qualquer renda adicional senão a do próprio trabalho, ficar desempregado é uma situação de risco à saúde mental e à própria sobrevivência.

A Síndrome de Burnout é resultado da convergência de fatores complexos, mesmo que se possa propor um único fator ou mecanismo desencadeante, os registros empíricos não confirmam este fato. As condições antigênicas estabelecidas no ambiente de trabalho são um fator importante do processo desencadeante da Síndrome. Deve-se ressaltar que o referencial teórico adotado no trabalho aponta para uma condição intrínseca de fatores presentes no ambiente de trabalho.

O elemento central da organização, teoricamente discutido no decorrer do processo histórico, está centrado nesta condição que aponta para uma contestação e uma contradição. Neste contexto os interesses do trabalhador e da empresa não convergem, são necessariamente opostos.

O contexto do surgimento e da manifestação dos sintomas na Síndrome de Burnout apontam para uma crescente deterioração das condições de trabalho com agravamento dos impactos sobre a saúde mental do trabalhador.

O papel da Psicologia neste contexto vai além do atendimento clínico, deve se iniciar na pesquisa, na descrição de sintomas, nos estudos de impactos sobre os sujeitos no ambiente de trabalho e no que se refere ao processo de desempenho no trabalho e na socialização.

## **Referências**

BORSOI, Izabel C. F. Da relação entre trabalho e saúde à relação entre trabalho e saúde mental. *Psicologia & Sociedade*; 19, Edição Especial 1: 103-111, 2007. Link <



<https://www.scielo.br/j/psoc/a/ZK47NkYwTQv8w6cXcfVqP6S/?format=pdf&lang=pt> >.

BRASIL. Ministério da Saúde do Brasil. Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde / Ministério da Saúde do Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil; organizado por Elizabeth Costa Dias; colaboradores Idelberto Muniz Almeida et al. – Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2001.

Link <

[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas\\_relacionadas\\_trabalho\\_m\\_anual\\_procedimentos.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho_m_anual_procedimentos.pdf)

BRASIL. Ministério da saúde. Síndrome de burnout, 2020. Link <

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20ou%20S%C3%ADndrome,justamente%20o%20excesso%20de%20trabalho>

BRASIL. Ministério da Saúde do Brasil. Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde / Ministério da Saúde do Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil; organizado por Elizabeth Costa Dias; colaboradores Idelberto Muniz Almeida et al. – Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2001.

Link <

[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas\\_relacionadas\\_trabalho\\_m\\_anual\\_procedimentos.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho_m_anual_procedimentos.pdf)

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. Kimura C.S.F.G., Maruí, F.R.R.H., Amaral, J.G., Vieira, E.C.B., Mazzier., M.L., Ferreira. R.S., Cavalcanti, A.P.S, Silva M.R...Principais consequências da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. Glob Acad Nurs. 2021;2(Spe.2):e114. Link <

<https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v14n2a15.pdf>

LIMA. M.E.A. Aprisionado aos ponteiros de um relógio: um caso de transtorno mental desencadeado pelo trabalho. In: Saúde mental e trabalho: leituras. Rio de Janeiro: Vozes, 2002

Métodos de pesquisa. (org.) GERHARDT, T.E., SILVEIRA, D.T.; coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.



PÊGO, F.P. Lopes, PÊGO, D.R. Síndrome de Burnout. Rev. Bras. Med. Trab. 2016;14(2):171-6. Link <  
<https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v14n2a15.pdf>

PRODANOV, Cleber Cristiano. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. – 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013

SATO, L. Saúde e controle no trabalho: feições de um antigo problema. In: Saúde mental e trabalho: leituras. Rio de Janeiro: Vozes, 2002

Selye H. Stress: a tensão da vida. São Paulo: IBRASA;1959.

SELIGMANN-SILVA, E. Os vínculos entre condições de trabalho e saúde mental. Agência Estado: São Paulo, 1988.

TRIGO, T.R. et al. / Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Rev. Psiq. Clín. 34 (5); 223-233, 2007. Link <  
<https://www.scielo.br/j/rpc/a/6CTppSZ6X5ZZLY5bXPPFB7S/abstract/?lang=pt#:~:text=Burnout%20syndrome%20and%20psychiatric%20disorders&text=CONTEXO%3A%20A%20s%C3%ADndrome%20de%20burnout,do%20sentimento%20de%20realiza%C3%A7%C3%A3o%20pessoal.> > Data de acesso 08/05/22