



SÍNDROME DE BURNOUT: SEUS SINTOMAS E CONSEQUÊNCIAS NO ÂMBITO PROFISSIONAL E PESSOAL.

Rhaine Aparecida Fronczak Bueno¹

Resumo: *O presente estudo aponta quais as indagações acerca da síndrome de burnout, descrevendo seus conceitos e fazendo revisão a literatura. Em seguida identifica suas causas e consequências, e o que isso representa na vida do indivíduo, considerando as variáveis em que a doença se apresenta. Por fim, são retratadas as formas de tratamento e os possíveis métodos de não ser acometido.*

Palavras chaves: Burnout. Causa. Consequências. Tratamento. Doença.

Introdução

A síndrome de burnout (traduzida como síndrome de esgotamento profissional) foi definida por Maslach e Jackson (1981) como uma reação à tensão emocional crônica e que envolve três componentes: a exaustão emocional, a despersonalização e a diminuição do envolvimento pessoal no trabalho.

Esse tema vem sendo discutido em decorrência da sua importância na vida do indivíduo, visto que traz problemas não apenas no âmbito profissional, suas consequências podem ser observadas na área pessoal, onde a convivência coletiva se faz de maneira restringida, devido ao cansaço físico e emocional que a síndrome desenvolve, além do bloqueio para certas atividades no meio organizacional.

Os sintomas apresentados fazem com que o profissional atinja apenas a sua satisfação mínima, não dando importância para alavancar suas metas e objetivos, não consegue demonstrar sua capacidade, e muitas vezes podem ser mal interpretadas, visto que seu rendimento diminui.

A devida importância de tratar esse assunto é abordar quais as consequências seus sintomas trazem a vida dos que a acometem, e de alguma maneira demonstrar como ela pode ser evitada.

Segundo Maslach, o burnout não é uma síndrome clínica, e sim um diagnóstico de situação de trabalho.²

Objetivos

O objetivo do estudo foi identificar e associar as consequências que o esgotamento profissional traz a vida pessoal, segundo a literatura brasileira, analisando suas

¹ rhaianeaparecidafronczak@gmail.com, Universidade do Norte do Paraná - UNOPAR

² Administração, Bacharelado, Universidade do Norte do Paraná.

causas e consequências ao longo da vida do indivíduo, tanto no âmbito profissional quanto nas relações de convívio pessoal.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, em artigos e livros, sobre o tema da síndrome de Burnout utilizando como palavras chaves síndrome de burnout, sintomas síndrome de burnout, consequências síndrome de burnout. Foi realizada pesquisa em Google acadêmico. Sob o ponto de vista da natureza, é uma pesquisa básica, visto que objetiva descrever de uma forma teórica sobre as consequências da síndrome na vida dos profissionais.

Referencial Teórico

O sucesso profissional com o qual se sonha por anos, pode repentinamente cessar, quando se depara com o esgotamento que a profissão escolhida traz consigo e os males que trazem a sua vida pessoal.

Profissionais das mais diversas áreas tem se deparado com a “doença” do século, a chamada SINDROME DE BURNOUT, que tem seus sintomas associados ao esgotamento profissional ao qual são submetidos em suas áreas de atuação.

Essa síndrome é considerada por França e Rodrigues (1999) como uma resposta emocional a situações de estresse crônico em função de relações intensas em situações de trabalho com outras pessoas.

A transformação cultural, social e políticas que ocorreram na história, geraram avanços tecnológicos que possibilitaram a globalização da economia, a aceleração do ritmo de trabalho e o foco na produtividade (Assis, 2006).

Resiliência, capacidade de submeter-se a qualquer situação, onde necessitamos aprender de maneira rápida, eficiente e eficaz, traz consigo consequências que são observadas na síndrome de burnout, como exaustão emocional.

Segundo Carlotto e Gobbi (2000), as atuais relações de trabalho têm afetado de forma intensa o comportamento dos indivíduos, causando insegurança, ansiedade e preocupações voltadas para a obtenção de recompensas denominadas extrínsecas, tais como salário e manutenção do emprego. Nesse contexto, a satisfação pessoal e a convivência coletiva acabaram ficando em segundo plano, comprometendo o bem estar no ambiente laboral e pessoal.

A síndrome de Burnout apresenta-se de quatro maneiras, sendo seus sintomas:

Física: Quando o trabalhador apresenta fadiga constante, distúrbio do sono, dores musculares e falta de apetite;

Psíquica: Quando observada falta de atenção, alterações de memória, ansiedade e frustração;

Comportamental: Identificada quando o indivíduo apresenta-se negligente no trabalho, com irritabilidade ocasional ou instantânea, concentração alterada, aumento de conflitos com os colegas, cumprimento irregular do horário de trabalho; e

Defensiva, baixo rendimento no trabalho.

Estratégias de Prevenção

As ações para minimizar os quadros de sofrimento dos profissionais estão associadas à divisão do trabalho, reposição de trabalhadores faltantes, apoio de supervisor e colegas na solução de problemas, oportunidade de desenvolvimento de habilidades (Bourbonnais et al, 1998).

Preservar-se, fazer a distinção de pessoal e profissional, realizar atividades prazerosas, praticar exercício físico regular, diminuição do horário de trabalho, fazer o que gosta, e trabalhar com o que ama são algumas das maneiras de não ser acometido por essa doença, e buscar ajuda quando observada alguns dos sintomas descritos.

Resultados/Resultados parciais e discussão

Ao término dessa pesquisa observamos que o esgotamento profissional acomete diversas áreas e que os ambientes onde há atendimento ao público, trabalho sob pressão, e os profissionais da educação, são os sujeitos mais afetados, visto que estão em contato com um número maior de pessoas, a qual traz estresse excessivo.

Quando acontece o avanço da doença sua consequência mais grave é o pensamento de suicídio, e muitas vezes a concretização do fato. Quando a pessoa já não encontra mais prazer em realizar nenhuma atividade, sua vida se restringe a pensamentos de diminuição existencial.

Pode-se buscar o tratamento psicológico, e ainda psiquiátrico, o profissional fará as devidas orientações a respeito de cada paciente, levando em consideração o grau de complexidade.

Considerações Finais

Após conclusão do referido estudo, constatou-se a importância de tratar o assunto abordado, visto que a situação decorrida da doença acomete qualquer profissional, e que suas consequências afetam também a vida particular do indivíduo.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, M. N.; Morais, P. R.& Souza, F. G. (2004).Relações entre síndrome de burnout e transtornos de humor. In BAPTISTA, M. N. **Suicídio e depressão: atualizações**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

GRAZIELA NASCIMENTO DA SILVA – MARY SANDRA CARLOTTO. Síndrome de Burnout: Um estudo com professores da rede pública. *Psicologia Escolar e Educacional*, Volume sete, Número 2, 145-153, Outubro 2003.

Schimitz, Giliane Aparecida, Síndrome de Burnout, uma proposta de análise sob enfoque analítico-comportamental. 2003. 61. Dissertação Pós Graduação – Universidade de Londrina, Londrina, 2015.