



TRANSTORNOS PSICOSSOMÁTICOS NO AMBIENTE DE TRABALHO: O PESO DA PRESSÃO E DO BURNOUT

PEREIRA, Thiago Schiebelbein¹
FERNANDES, Evelyn Cristina²
MORAIS, Giseli³
ALVES, Andrieli⁴
SOCZEK, Kelly de Lara⁵

Resumo: O ambiente de trabalho contemporâneo, cheio de metas desafiadoras e muitas vezes inalcançáveis, com prazos apertados e uma cultura que prioriza a produtividade acima do bem-estar, cria um cenário propício para o surgimento de transtornos psicossomáticos. Esses transtornos, nos quais fatores psicológicos têm um papel crucial no surgimento ou agravamento de sintomas físicos, se manifestam como uma linguagem corporal de sofrimento, na qual o corpo expressa o que a mente tem dificuldade em processar. Este estudo tem como objetivo explorar a relação entre a pressão no trabalho, a síndrome de burnout e o surgimento de transtornos psicossomáticos, destacando a importância de estratégias de prevenção e cuidado em saúde mental nas organizações. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica qualitativa, baseada na análise das obras de Trigo, Teng e Hallak (2007), Rangel e Godoi (2009), Campos e Rodrigues (2005) e Silva e Müller (2007). A partir da leitura, análise e interpretação desses artigos foram extraídas e comparadas as principais definições, categorias analíticas e achados empíricos desses autores, o que permitiu integrar conceitos centrais e desenvolver uma discussão sobre o fenômeno em questão. Os resultados indicam que a organização atual do trabalho atua como um estressor psicossocial crônico que favorece o desenvolvimento de sofrimento psíquico que, quando não tratado adequadamente, pode se manifestar por meio de sintomas físicos. Segundo Campos e Rodrigues (2005), quando o conflito intrapsíquico se torna persistente e intenso, a emoção resultante gera uma tensão que busca um alívio emocional e somático para manter a homeostase psíquica. A Síndrome de Burnout surge como uma manifestação desesperada desse processo, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de realização profissional reduzida (Trigo et al., 2007). Silva e Müller (2007) ressaltam que o estresse crônico provoca alterações

¹ Acadêmico do curso de Bacharelado em Psicologia, Faculdade Sant'Ana, e-mail: tsp_thiago15@hotmail.com

² Acadêmica do curso de Bacharelado em Psicologia, Faculdade Sant'Ana, e-mail: evefernades123@gmail.com

³ Acadêmica do curso de Bacharelado em Psicologia, Faculdade Sant'Ana, e-mail: giselimorais_19@hotmail.com

⁴ Acadêmica do curso de Bacharelado em Psicologia, Faculdade Sant'Ana, e-mail: andrielialves1234@gmail.com

⁵ Professora Orientadora, Esp. em Terapias Cognitivas, Docente do curso de Bacharelado em Psicologia, Faculdade Sant'Ana, e-mail: prof.kelly@iessa.edu.br

psicofisiológicas que se manifestam em diversas condições físicas, justificando a relação entre fatores psicológicos e condições fisiológicas por meio de doenças dermatológicas. Conclui-se, portanto, que o adoecimento psicossomático relacionado ao trabalho é um fenômeno que vai além do indivíduo, tendo raízes nas dinâmicas organizacionais que podem ser prejudiciais. Para garantir a saúde social e a sustentabilidade das organizações, é fundamental implementar políticas de saúde mental, programas de prevenção ao burnout e promover ambientes de trabalho saudáveis.

Palavras-chave: Transtornos Psicossomáticos. Síndrome de Burnout. Saúde mental no Trabalho. Organizações.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, E. M. P.; RODRIGUES, A. L. Mecanismo de formação dos sintomas em psicossomática. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, São Bernardo do Campo, v. 13, n. 2, p. 290-308, jul./dez. 2005.

RANGEL, F. B.; GODOI, C. K. Sintomas psicossomáticos e a organização do trabalho. *Revista Brasileira de Gestão de Negócios*, São Paulo, v. 11, n. 33, p. 404-422, out./dez. 2009.

SILVA, J. D. T.; MÜLLER, M. C. Uma integração teórica entre psicossomática, estresse e doenças crônicas de pele. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 24, n. 2, p. 247-256, abr./jun. 2007.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007.