**A Teoria de Burnout e sua relação com o estresse**

As mudanças tecnológicas, introduzidas no processo produtivo, possibilitaram às empresas o aumento da produtividade e, consequentemente, dos lucros, e trouxeram impactos à saúde do trabalhador, com manifestações tanto na esfera do seu físico quanto no psíquico. O surgimento de novas enfermidades relacionadas às mudanças introduzidas no mundo do trabalho é apontado nas produções científicas, nas últimas décadas.

Uma perspectiva de estudo das consequências ao psíquico dos trabalhadores, geradas pelas mudanças implementadas, resulta no surgimento do termo Burnout, designando aquilo que deixou de funcionar por exaustão energética, expresso por meio de um sentimento de fracasso e exaustão, causados por um excessivo desgaste de energia e recursos que acomete, geralmente, os profissionais que trabalham em contato direto com pessoas. Estudos realizados nos Estados Unidos da América indicam que a síndrome de Burnout constitui-se em um dos grandes problemas psicossociais atuais, desperta interesse e preocupação não só por parte da comunidade científica internacional, mas também das entidades governamentais, empresariais e sindicais norte-americanas e europeias, devido à severidade de suas consequências, tanto em nível individual como organizacional. O sofrimento do indivíduo traz consequências sobre seu estado de saúde e igualmente sobre seu desempenho, pois passam a existir alterações e ou disfunções pessoais e organizacionais, com repercussões econômicas e sociais. Portanto, o estudo surgiu da necessidade de obter maior compreensão sobre as questões envolvidas na discussão acerca da Teoria de Burnout, tendo em vista que ele é considerado como mais um desafio aos que desenvolvem estudos na área da saúde dos trabalhadores.

A busca da produtividade a qualquer custo esbarrou nos limites do próprio ser humano e resultou no aumento de seu sofrimento. Esse foi o terreno que propiciou o surgimento da Teoria do Estresse, ou seja, ela nasce no contexto da explosão da produção e do consumo. Dessa época até o presente, mudanças substanciais e significativas têm sido implantadas no mundo do trabalho. Avanços tecnológicos significativos têm sido conquistados, mas permanece como desafio a falta de motivação, o desamparo, a desesperança, a passividade, a alienação, a depressão, a fadiga, o estresse e, agora, o burnout. Por trás de todas essas situações, estaria a mesma questão: por que as pessoas desistem? Assim, não por acaso, surge, na década de 70, a Teoria do Burnout. Trata-se de uma teoria que se “[...] dispõe a compreender as contradições da área de prestação de serviços, exatamente quando a produção do setor primário descamba, e o setor terciário vem tomar seu lugar. A teoria do ser humano solitário, na época em que parece se esvanecer a solidariedade; a ênfase na despersonalização quando a ruptura dos contratos sociais parece ter eliminado a pessoa”. No Brasil, a primeira publicação data de 1987, em que França (1987), na Revista Brasileira de Medicina, discorre sobre A síndrome de “burnout”. Na década de 90 as primeiras teses e outras publicações começam a aparecer, alertando alguns profissionais sobre este tema a ponto de em seis de maio de 1996, quando da Regulamentação da Previdência Social, a síndrome de burnout vir a ser incluída no Anexo II no que se referem aos Agentes Patogênicos causadores de Doenças Profissionais. Ainda que o termo Burnout não esteja tão disseminado e popularizado quanto o Estresse, ele precisa ser considerado como um problema internacional, não sendo um privilégio de uma específica realidade social, educacional ou cultural. É uma síndrome que vem acometendo os trabalhadores desde o final do século passado e continua neste novo milênio. É preciso compreender que as transformações no mundo do trabalho implicaram também mudanças nas relações sociais e de trabalho, afetando o bem-estar físico e mental dos trabalhadores e dos grupos sociais dos quais eles fazem parte. Burnout foi o termo utilizado, primeiramente, em 1974, por Freudenberger que o descreveu como sendo um sentimento de fracasso e exaustão causados por um excessivo desgaste de energia e de recursos, observado como sofrimento existente entre os profissionais que trabalhavam diretamente com pacientes dependentes de substâncias químicas. Esses trabalhadores reclamavam que já não conseguiam ver seus pacientes como pessoas que necessitavam de cuidados especiais, uma vez que estes não se esforçavam em parar de usar drogas. Falavam que, devido à exaustão, muitas vezes desejavam nem acordar para não ter que ir para o trabalho. Ainda pela impossibilidade de alcançar os seus objetivos, sentiam-se incapazes de modificar o status quo; sentiam-se derrotados. Portanto, Burnout refere-se a uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho e faz com que as coisas já não tenham mais importância, qualquer esforço lhe parece ser inútil. Trata-se de um conceito multidimensional que envolve três componentes, que podem aparecer associados, mas que são independentes: a) exaustão emocional; b) despersonalização e c) faltam de envolvimento no trabalho. A exaustão emocional caracteriza-se por uma falta ou a carência de energia acompanhada de um sentimento de esgotamento emocional. A manifestação pode ser física, psíquica ou uma combinação entre os dois. Os trabalhadores percebem que já não possuem condições de despender mais energia para o atendimento de seu cliente ou demais pessoas, como já houve em situações passadas. Tratar os clientes, colegas e a organização como objeto, “coisificando” a relação, é uma das dimensões da despersonalização. Ocorre um endurecimento afetivo ou a insensibilidade emocional, por parte do trabalhador, prevalecendo o cinismo e a dissimulação afetiva. Nessa dimensão, são manifestações comuns, a ansiedade, o aumento da irritabilidade, a perda de motivação, a redução de metas de trabalho e comprometimento com os resultados, além da redução do idealismo, alienação e a conduta voltada para si. A falta de envolvimento pessoal no trabalho é uma dimensão na qual existe um sentimento de inadequação pessoal e profissional. Há uma tendência de o trabalhador se auto avaliar de forma negativa, com uma evolução negativa que acaba afetando a habilidade para a realização do trabalho e o atendimento, o contato com as pessoas usuárias do trabalho, bem como com a organização.

O interesse pela Teoria do Burnout aumentou e parece coincidir com a preocupação sobre a Qualidade de Vida e com as indicações de mudanças conceituais sobre saúde. Estaria relacionado, também, com o aumento da demanda e das exigências da população em relação aos serviços de maneira geral e, em especial, da educação e saúde. Ainda que não haja um consenso entre os estudiosos da área acerca da teoria aqui abordada, podemos reconhecer como contribuição o fato de que, com as nomeações de um sofrimento vivido pelos trabalhadores, surgem possibilidades para lidar com os sentimentos e, a partir de um melhor entendimento, enfrentá-lo, sabendo dos seus limites e das suas possibilidades. Desenvolver estudos futuros, utilizando essa teoria, poderia significar uma contribuição na melhoria das condições de trabalho e diminuição do sofrimento dos trabalhadores. Entretanto, deve-se considerar que se trata de dimensão particular que tem relação com outra mais geral: a sociedade em que está inserida.

Referências: [http://tupi.fisica.ufmg.br/michel/docs/Artigos\_e\_textos/Stress\_qualidade\_de\_vida/007%20B%20-%20Burnout%20-%20Diversos%20artigos%20-%20REVISTA%20ELETR%D4NICA.PDF#page=4](http://tupi.fisica.ufmg.br/michel/docs/Artigos_e_textos/Stress_qualidade_de_vida/007%20B%20-%20Burnout%20-%20Diversos%20artigos%20-%20REVISTA%20ELETR%EF%BF%BDNICA.PDF#page=4)

### [PDF] [Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem](http://www.revistas.usp.br/rlae/article/download/2022/2101) file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2022-2966-1-PB.pdf