

Você sabe o que é “Síndrome de Burnout” ?

Se você tem se sentido fatigado, com dor de cabeça, reclamando de insônia, cansaço crônico, tensão muscular, depressão e ansiedade, tem andando consumindo demais tranquilizantes ou antidepressivos e ainda por cima tem a impressão de que seu trabalho é a causa de tudo isso, talvez você esteja sofrendo da "Síndrome de Burnout". Isso mesmo "burnout", que pode ser traduzido livremente por esgotamento físico e mental.

Saiba que você não está sozinha, já que estudos indicam que **até 20% das pessoas sofrem com o problema**, que é uma das causas mais importantes de falta ao trabalho e baixa produtividade. Além disso, a Síndrome de Burnout é constituída por três dimensões: a Exaustão Emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia, entusiasmo e sentimento de esgotamento de recursos psíquicos próprios; a Despersonalização, onde o trabalhador passa a tratar os clientes, colegas e a própria organização de forma impessoal, distanciando-se deles; e a Baixa Realização Profissional, na qual o trabalhador tende a se auto-avaliar negativamente, passando a se sentir infeliz e insatisfeito com seu desenvolvimento profissional.

Pois bem, um **estudo brasileiro** procurou avaliar estas dimensões deste sério problema contemporâneo, numa amostra de 879 servidores públicos municipais de uma cidade da região metropolitana de Porto Alegre. Os participantes foram submetidas a entrevistas sobre diversos aspectos sócio-demográficos e aplicação de instrumentos próprios para avaliar "burnout". Quase 70% das pessoas eram mulheres, na faixa etária entre 40 e 49 anos. Mais da metade destas pessoas cumpria carga horária de 40 horas semanais.

Alguns resultados da pesquisa são interessantes. Inicialmente, os pesquisadores confirmaram que o problema do esgotamento **resulta do estresse crônico**, típico do cotidiano do trabalho, principalmente quando existe excessiva pressão, conflitos, poucas recompensas emocionais e reconhecimento profissional. Até aí nenhuma novidade, mas um dado curioso do estudo é que ele mostrou que trabalhar com o público esteve relacionado a menores escores da síndrome. O que realmente importava era o relacionamento entre as pessoas que fazem parte da organização, ou seja, uma parte importante da síndrome não tem a ver com a clientela atendida, mas principalmente com a **qualidade da interação com colegas e chefia**. Para citar dois exemplos, os índices de despersonalização e exaustão emocional aumentaram à medida que o servidor percebia o trabalho como estressante, com a presença de calúnias e fofocas, grosserias, conflitos interpessoais e pessoas que atrapalhavam o ambiente de trabalho. Por outro lado, quando o trabalhador reconhecia o ambiente como democrático e participativo, os escores melhoravam.

O que fazer então?. Primeiro, reconhecer que o **estresse no ambiente de trabalho** é um fator de risco para o adoecimento. Segundo, tentar melhorar este ambiente de trabalho lembrando que existem evidências que as intervenções focalizadas no indivíduo são ineficazes, sendo necessária a realização de estratégias preventivas, que atuem diretamente na organização e no ambiente de trabalho. Ou seja, não adianta tentar melhorar o astral e a saúde do trabalhador se o ambiente de trabalho é que está doente.

* **Alexandre Faisal** é ginecologista-obstetra, pós-doutor pela USP. Formado em Psicossomática pelo Instituto Sedes publicou o livro "Ginecologia Psicossomática" .

[box type="bio"] Este artigo foi divulgado anteriormente no UOL Notícias. A equipe do CIÊNCIAemPAUTA esclarece que o conteúdo e opiniões expressas nos artigos assinados são de responsabilidade do autor e não refletem necessariamente a opinião do site. [/box]