

Maria Dilma Alves Teodoro  
Diretoria Geral da Escola Superior de Ciências da Saúde ESCS/FEPECS/SES-DF

## Estresse no Trabalho

Estudos realizados pelo International Stress Management Association - ISMA em nove países apontou os trabalhadores brasileiros entre os mais estressados do mundo no quesito Esgotamento Profissional. O Brasil é o segundo país em que a Síndrome de Burnout é mais relatada, ficando abaixo apenas do Japão.

Esta síndrome foi descrita a primeira vez em 1974 nos Estados Unidos, por Herbert Freudenberger, a partir de estudos sobre a perda de motivação, acompanhada de sintomatologia psíquica e física, manifestada por voluntários de uma instituição para tratamento de dependentes químicos (Freudenberger & Richelson, 1980; Schaufelli & Buunk, 1996).

No Brasil, a primeira publicação a respeito aconteceu em 1987, na *Revista Brasileira de Medicina* e na década de 1990, começaram a surgir às primeiras teses sobre o tema. Em 1996, quando da Regulamentação da Previdência Social a síndrome foi incluída como um agente patogênico causador de doença profissional.

O termo *Burnout* é uma composição *de burn* = queima e *out* = exterior, sugerindo assim que a pessoa com esse tipo de estresse consome-se física e emocionalmente, passando a apresentar um comportamento agressivo e irritado.

A expressão em inglês significa aquilo que deixou de funcionar por completa falta de energia, por ter sua energia totalmente esgotada.

Acontece quando o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas já não importam e qualquer esforço lhe parece inútil. Afeta a vida pessoal, através das repercussões físicas e do comprometimento profissional.

Foi observada, originalmente, em profissões predominantemente relacionadas a um contacto interpessoal mais exigente, como médicos, psicanalistas, carcereiros, assistentes sociais, comerciários, professores, atendentes públicos, enfermeiros e bombeiros.

Diversos autores como Byrne, Farber, Keltchtermans, Woods, 1999; realizaram estudos com professores havendo evidências de gravidade maior de sintomatologia nesses profissionais, podendo ser o Magistério uma das profissões de risco.

Parece haver também uma preponderância do transtorno nas mulheres, possivelmente devido à dupla carga de trabalho que concilia a prática profissional e a tarefa familiar.

A síndrome de Burnout ainda é pouco conhecida por parte dos profissionais, e muitas vezes a pessoa que apresenta nível considerável de *burnout* é tratada como portadora de estresse ou depressão, sendo as dificuldades atribuídas a componentes pessoais, o que pode levar a não tratamento adequado.

Pessoas que se envolvem intensamente em tudo o que fazem, acreditam possuir domínio da situação, encaram as situações adversas com otimismo, responsabilizam-se exclusivamente pelo sucesso ou insucesso são mais propensas a desenvolver os sintomas.

A prevenção é fundamental e para isso é importante não usar a falta de tempo como justificativa para não praticar exercícios físicos, cuidar da saúde, desfrutar de momentos de lazer junto aos amigos e familiares,

Ficar atento ao consumo de álcool e de outras drogas na tentativa de diminuir ansiedade e sintomas depressivos.

Avaliar sempre se as condições de trabalho estão interferindo em sua qualidade de vida e prejudicando sua saúde física e mental. Não deixar de buscar ajuda, ser feliz é essencial ao ser humano.