

## PSICOLOGIA E PSICANÁLISE NA SÍNDROME DE BURNOUT

Emeli Mathiello Garlet

Matias Trevisol

### Resumo

**INTRODUÇÃO:** O presente resumo versa sobre a síndrome de burnout e sua visão através da psicanálise. É um trabalho resultante do componente de Estágio Curricular Supervisionado I, sendo essa uma disciplina do curso de Psicologia ofertado pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), campus de São Miguel do Oeste, com a supervisão e orientação de professor com CRP ativo. Tem por objetivo geral refletir sobre a síndrome de burnout e trazer implicações da psicanálise sobre a mesma. E como objetivos específicos, descrever sobre a síndrome e seus sintomas, observar quais as definições e conceitos a psicanálise traz sobre burnout e compreender o trabalho da psicologia a partir do diagnóstico.

**DESENVOLVIMENTO:** Cada época possui suas características, algumas únicas, outras que vão se desdobrando e sobrepondo-se a novas experiências e variedades, configurando uma história. Em todos os períodos da história o trabalho sempre se fez parte da vida do homem, fazendo parte da formação de sua subjetividade e também tendo influência no seu modo de vida. O fato de existir uma cadeia onde todos precisam um do outro para dar continuidade a seus trabalhos, sabendo que todas as funções exercidas são importantes para um bom andamento da instituição não deixa de fazer com

que haja desigualdades e questões com superioridades e adoecimentos dentro de empresas.

A contribuição do trabalho para as alterações da saúde mental das pessoas se dá através de vários aspectos: desde fatores pontuais, como a exposição a determinado agente tóxico, até a complexa articulação de fatores relativos à organização do trabalho, como a divisão e parcelamento das tarefas, as políticas de gerenciamento das pessoas e a estrutura hierárquica organizacional (BRASIL, 2001 p. 161). Os transtornos mentais resultam assim, não só de uma fonte, mas geralmente com vários fatores interligados.

A Síndrome de Burnout é frequentemente conhecida pelo seu principal sintoma, que é o esgotamento tanto físico, mas principalmente psíquico do indivíduo, relacionado ao seu trabalho. A pessoa acometida da Síndrome de Burnout é alguém severo consigo mesmo; talvez identificado com o ideal do ego, busca realizações inalcançáveis. A severidade consigo mesmo é a expressão de uma raiva narcísica contra um ego decepcionado, que espera sempre mais de si mesmo (SANTOS, 2009). Como fruto dessa desproporção entre o desejo de querer ser um funcionário ou patrão perfeito e a realidade vivida que geralmente não se remete a grandiosa expectativa fantasiada, vem o surgimento de uma culpa muito grande, acompanhada também de angústia. Todos esses sintomas somados resultam no adoecimento da pessoa, caracterizando-o como portador da síndrome de burnout.

Conforme fontes publicadas, Brasil (2001), a síndrome de burnout vem composta por três elementos centrais, que são: a) exaustão emocional, b) despersonalização e c) diminuição do envolvimento pessoal no trabalho. Os altos níveis de atenção e dedicação que são exigidos para que as tarefas sejam realizadas nas empresas, assim como também a pressão psicológica para cumprimento de prazos e alcances de metas por exemplo são gatilhos que levam a sensação de fadiga e um esgotamento psíquico, defasando a qualidade profissional da pessoa e também fazendo-a adoecer.

O esgotamento psicológico ligado ao burnout pode também ocasionar lesões físicas, decorrentes de acidentes de trabalho. Quando a pessoa está adoecida e continua a trabalhar, além de suas funções não serem cumpridas

da melhor maneira ela também poderá estar mais dispersa, não conseguindo focar e se dedicar da melhor maneira em sua determinada função, essa que pode ter altos riscos envolvidos, como por exemplo o uso de produtos químicos, trabalho em altura e/ou que necessite de tomadas de decisões influentes a vida.

Fazendo uma analogia a um texto de Freud de 1913, denominado "O Tabu Relativo aos Governantes", Belarmino (2016, p. 10), traz que com as atuais relações de trabalho, percebe-se que ao mesmo tempo, em que o "chefe/pai" precisava ser preservado, a tribo, principalmente os mais impotentes, necessitavam proteger-se dele, como uma forma de preservar suas vidas. Do mesmo modo hoje, o empregador, que deveria ser o protetor dos trabalhadores, passou a tornar-se a ameaça a sobrevivência e a saúde destes, devido a (des)organização do trabalho. Pode-se perceber apresentados na síndrome de burnout os processos de luto e melancolia, definidos através da exaustão emocional e da baixa realização pessoal. Os estágios de sofrimento, coincidem com a frustração, pois, o sujeito passa a perceber que seus objetivos pessoais estão dos lados opostos aos da organização.

A pessoa com burnout apresenta-se em uma fase melancólica, esta que está ligada a perda inconsciente e simbólica dos objetos, as consequências para o sujeito diante da realidade ideal que não foi atingida fazem com que seu ego se torne fragilizado e abandonado. Porém a realidade que é vivenciada nas relações de trabalho não permite que esse sujeito consiga elaborar suas perdas, sejam elas reais ou simbólicas.

Refletindo deste modo, o sujeito ao entrar em sofrimento na síndrome de burnout, passa a desvincular sua libido do externo e volta a empregá-la ao seu ego. Contudo, sendo o burnout um sofrimento transitório, ao superá-lo, o sujeito pode voltar a investir externamente à uma nova libido (BELARMINO, 2016).

O tratamento para a síndrome de burnout varia a cada caso, dependendo sempre de sua especificidade e gravidade, normalmente é constituído de tratamento farmacológico, psicoterapia e também intervenções

psicossociais. Na psicoterapia a escuta desempenha um papel ativo, quando o sujeito se dispõe a perceber o que está para além daquilo que está sendo dito, ou seja, as diversas falas, reparando nas emoções, nas dúvidas, na expressão corporal e tudo o que envolve o ato de comunicar (FALCÃO et al., 2017). Ao tratar em psicoterapia suas angústias, o sujeito é colocado na posição de desejante e de protagonista de sua história, fazendo assim, com que este se responsabilize e ressignifique seu sofrimento.

O tratamento com antidepressivos e ansiolíticos também se cabe aqui, faz-se importante desde que acompanhado de médico responsável. Uma das características centrais do burnout é o afastamento afetivo do trabalho, isso faz com que o desempenho profissional fique comprometido, como já exposto acima, e, muitas vezes, a própria capacidade de trabalhar. Cabe ao médico avaliar cuidadosamente a indicação de afastamento do trabalho por meio de licença para tratamento. Essa decisão deve envolver o paciente, com enfoque em procurar ajuda-lo, tanto a afastar-se do trabalho, se necessário para o tratamento, quanto a voltar para o trabalho quando recuperado (BRASIL, 2001).

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Como traz Santos (2009), o ser humano acabou sendo transformado em uma ferramenta de trabalho, onde ao perder sua utilidade acaba sendo descartado, o portador de burnout acaba tendo que fazer um esforço desumano para se manter humano e útil, tendo assim um valor. A busca por fazer seu máximo a todo tempo faz com que se perca a noção do seu próprio limite, resultando com que além de seu corpo, sua mente também adoença. Cabe aqui ressaltar a importância da psicologia, essa que tem um papel essencial nos processos de humanização das relações, capaz de reestabelecer aquelas que já estão adoecidas consigo mesmas, dando uma melhor qualidade de vida e auxiliando em processos complexos como em casos de burnout.

REFERÊNCIAS

BELARMINO, Adriane. O OLHAR DA PSICANÁLISE SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT, ENQUANTO SOFRIMENTO PSÍQUICO NO TRABALHO. 2016. 42 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Departamento de Humanidades e Educação Curso de Psicologia, Unijuí - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2016.

BRASIL. Secretaria de Políticas da Saúde. Ministério da Saúde do Brasil. Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde. 114. ed. Brasília-DF: Editora MS, 2001. 580 p.

FALCÃO, Monique et al. ESCUTA E SÍNDROME DE BURNOUT: uma estratégia para um ambiente de trabalho mais saudável. Revista Eletrônica de Administração da Universidade Santa Úrsula, [s. l], v. 2, n. 1, p. 1-11, 2017. Disponível em: <http://revistas.icesp.br/index.php/REASU/article/view/236/199>. Acesso em: 16 jun. 2022.

SANTOS, José Wellington dos. A síndrome de burnout: uma análise social e psicodinâmica. Revista Científica Eletrônica de Psicologia, Garça, v. 1, n. 13, p. 01-12, nov. 2009.

emeli.garlet2014@gmail.com