

QUANDO O TRABALHO ADOECE: REFLEXÕES SOBRE SOFRIMENTO PSÍQUICO E PRÁTICA CLÍNICA EM PSICOLOGIA

HELEN ELY ZART¹

FRANCIELE DA COSTA²

Resumo

O trabalho ocupa lugar central na vida social, não apenas por constituir fonte de renda, mas também por participar da construção da identidade, das relações sociais, do pertencimento e do reconhecimento. Embora possa favorecer realização, autonomia e desenvolvimento, também pode constituir fonte de sofrimento quando marcado por sobrecarga, pressão, conflitos, ausência de reconhecimento, insegurança e falta de autonomia. Estudos recentes apontam que aspectos relacionados à organização, gestão, relações sociais e exigências do trabalho podem repercutir na saúde dos trabalhadores, incluindo sofrimento psicológico e burnout (SANTOS et al., 2024). Esse sofrimento pode ultrapassar o ambiente laboral e repercutir em diferentes dimensões da vida. A partir da experiência de estágio em Psicologia Clínica, observou-se a recorrência de demandas relacionadas ao trabalho associadas à exaustão, ansiedade, desânimo, irritabilidade,

¹ Graduanda no curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC). Campus de Pinhalzinho/SC. E-mail: helenelyzart9@gmail.com.

² Professora Orientadora. Docente do Curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC). Campus de São Miguel do Oeste/SC e Pinhalzinho/SC. E-mail: franciele.costa@unoesc.edu.br

dificuldades nas relações e sensação de incapacidade diante das exigências cotidianas. Essa aproximação despertou o interesse em compreender de que maneira o trabalho pode estar relacionado ao sofrimento psíquico e quais contribuições a escuta psicológica pode oferecer. Assim, este estudo teve como objetivo refletir sobre o sofrimento psíquico relacionado ao trabalho, considerando suas repercussões na vida dos sujeitos e as possibilidades de acolhimento no contexto da clínica psicológica. Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter exploratório, desenvolvido por meio de revisão bibliográfica narrativa, articulada às reflexões decorrentes da experiência de estágio em Psicologia Clínica. Foram considerados estudos relacionados à saúde mental e ao trabalho, ao sofrimento psíquico, aos aspectos psicossociais e à clínica psicológica, buscando compreender o fenômeno para além de uma perspectiva individualizante. A literatura contemporânea evidencia que a compreensão da relação entre trabalho e saúde mental deve considerar tanto características individuais quanto as condições concretas nas quais a atividade laboral é desenvolvida. Santos et al. (2024), em revisão de escopo sobre os aspectos psicossociais do trabalho no Brasil, identificaram associações entre esses aspectos e diferentes desfechos em saúde, entre eles o burnout. Embora referências clássicas permaneçam relevantes, estudos atuais permitem atualizar essa discussão. Dejours (1992), a partir da Psicodinâmica do Trabalho, compreende o sofrimento considerando a relação entre trabalhador e organização do trabalho, especialmente diante da distância entre o trabalho prescrito e o efetivamente realizado. Essa perspectiva contribui para compreender que o sofrimento não deve ser entendido como resultado exclusivo de características individuais. Vieira e Santos (2024) ressaltam a importância de considerar as condições concretas

e os processos organizacionais na análise do sofrimento e do adoecimento, evitando responsabilizar exclusivamente o trabalhador por experiências também relacionadas à forma como o trabalho é organizado. A Organização Mundial da Saúde (OMS), em conjunto com a Organização Internacional do Trabalho (OIT), destaca que o trabalho pode atuar tanto como fator de proteção quanto como fonte de riscos para a saúde mental. As diretrizes apontam fatores como cargas excessivas de trabalho, baixa autonomia, insegurança e outros aspectos do ambiente laboral como elementos que podem contribuir para problemas de saúde mental. Também enfatizam que a promoção da saúde mental não deve se limitar a intervenções individuais, sendo necessárias ações voltadas às condições e à organização do trabalho (OMS, 2022). Entre as manifestações relacionadas ao sofrimento no trabalho estão cansaço persistente, dificuldades de concentração, alterações do sono, irritabilidade, sentimentos de impotência, redução da motivação e prejuízos nas relações. Essas manifestações não devem ser tomadas isoladamente como evidência de que o trabalho constitui a causa de determinado quadro clínico. É necessário considerar a singularidade de cada pessoa, a duração e intensidade das experiências, os diferentes contextos e os sentidos atribuídos ao sofrimento. Assim, a compreensão clínica deve articular aspectos subjetivos, relacionais, sociais e laborais. O burnout também merece atenção. A Organização Mundial da Saúde classifica, na CID-11, o burnout como um fenômeno ocupacional relacionado ao estresse crônico no local de trabalho que não foi manejado com sucesso, caracterizado por exaustão, distanciamento mental ou sentimentos de negativismo em relação ao trabalho e redução da eficácia profissional (OMS, 2019). Estudos brasileiros identificam associação entre condições de trabalho e burnout (JARRUCHE; MUCCI, 2021; SANTOS et al.,

2024). Embora relacionado ao contexto ocupacional, sua identificação exige avaliação adequada, não devendo experiências de cansaço ou insatisfação ser automaticamente compreendidas como burnout. . Na perspectiva clínica, torna-se fundamental oferecer um espaço de escuta no qual o sujeito possa nomear e elaborar aquilo que vivencia, sem reduzir sua experiência a rótulos ou responsabilizá-lo individualmente por condições que também podem estar relacionadas ao seu sofrimento . A escuta pode favorecer a identificação de estratégias de enfrentamento, limites, necessidades e recursos disponíveis, possibilitando uma compreensão mais ampla da relação estabelecida com o trabalho. O atendimento psicológico pode auxiliar o sujeito a reconhecer sinais de sobrecarga, compreender seus impactos e construir formas possíveis de enfrentamento, respeitando sua singularidade e os limites da atuação profissional. A experiência de estágio mostrou que as queixas relacionadas ao trabalho frequentemente não permanecem restritas ao ambiente laboral. A clínica psicológica pode contribuir para compreender o trabalho como uma dimensão da experiência subjetiva, sem reduzir o sujeito ao papel de trabalhador. Uma queixa como "cansaço do trabalho" pode envolver, entre outros aspectos, desvalorização, medo de perder o emprego, dificuldade de estabelecer limites, necessidade de reconhecimento ou experiências de impotência. A escuta permite ampliar essa compreensão e construir possibilidades de enfrentamento que façam sentido para o paciente. Ao mesmo tempo, estratégias centradas exclusivamente no indivíduo podem deslocar para o trabalhador a responsabilidade por problemas relacionados à organização e às condições de trabalho (VIEIRA; SANTOS, 2024). Diante disso, o sofrimento relacionado ao trabalho constitui uma demanda relevante para a clínica psicológica e requer uma compreensão que articule aspectos subjetivos,

laborais, relacionais e sociais. Mais do que identificar sintomas, é necessário compreender como o trabalhador vivencia sua atividade, quais sentidos atribui a ela, quais recursos possui e em quais condições o trabalho é realizado. A experiência de estágio reforça a importância de uma prática clínica ética, acolhedora e não culpabilizante, capaz de reconhecer os aspectos subjetivos e as condições concretas relacionadas ao sofrimento. Conclui-se que a escuta psicológica pode constituir importante espaço de acolhimento, reflexão e elaboração diante das experiências de sofrimento relacionadas ao trabalho. Ao mesmo tempo, o cuidado clínico deve considerar que a saúde mental do trabalhador também é atravessada pelas formas de organização do trabalho, pelas relações estabelecidas nesse contexto e pelos aspectos psicossociais presentes no cotidiano laboral. Compreender essa relação implica considerar o sujeito em sua realidade, evitando transformar questões coletivas e organizacionais em problemas exclusivamente individuais.

REFERÊNCIAS

- DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho**. São Paulo: Cortez, 1992.
- JARRUCHE, Layla Thamm; MUCCI, Samantha. **Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa**. Revista Bioética, v. 29, n. 1, p. 162–173, 2021.
- SANTOS, Caroline Castro de Assis et al. **Avaliação dos aspectos psicossociais do trabalho no Brasil no contexto da saúde do trabalhador: uma revisão de escopo**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 49, 2024.
- VIEIRA, Carlos Eduardo Carrusca; SANTOS, Nayara Cristina Teixeira. **Fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho: uma análise contemporânea**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 49, 2024.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases**. Geneva: WHO, 2019.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION; INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. **Mental health at work: policy brief**. Geneva: WHO, 2022.