

Transtorno psíquico "burn out" ataca desiludidos com o próprio trabalho

GUILHERME GENESTRETI
DE SÃO PAULO

03/11/2010 08h30

Compartilhar

[Mais opções](#)

Perfeccionismo é fator de risco para esta doença insidiosa, que ataca a motivação de gente que rala, sem distinção de cargos hierárquicos.

O "burn out", termo que em inglês designa a combustão completa, está incluído no rol dos transtornos mentais relacionados ao trabalho. Foi a terceira maior causa de afastamento de profissionais em 2009, segundo dados da Previdência Social.

A síndrome é bem mais que "mero" estado de estresse, não pode ser confundida.

Esse transtorno psíquico mescla esgotamento e desilusão. Pode ser desencadeado por uma exposição contínua a situações estressantes no trabalho, explica a psicóloga Ana Maria Rossi, presidente no Brasil da Isma (International Stress Management Association), entidade que pesquisa o "burn out".

Filipe Redondo/Folhapress



O professor Cláudio Rodrigues, afastado por causa da doença, disse sentir que o seu trabalho "não vale a pena"

"A doença é gerada pela percepção de que o esforço colocado no trabalho é superior à recompensa. A pessoa se sente injustiçada e vai se alienando, apresentando sintomas como depressão, fobias e dores musculares."

É a doença dos idealistas, diz Marilda Lipp, do Centro Psicológico de Controle do Stress e professora de psicologia da PUC-Campinas.

"O 'burn out' é um desalento profundo, ataca pessoas dedicadas demais ao trabalho, que descobrem que nada daquilo pelo que se dedicaram valeu a pena."

O estresse, compara Lipp, tem um componente biológico forte, ligado a situações em que o corpo tem de responder ao perigo. Já o "burn out" é um estado emocional em que a pessoa não sente mais vontade de produzir.

"Tem a ver com o valor depositado no trabalho", diz Lipp. "Quem apresenta exaustão emocional, não se envolve mais com o que faz e reduz as ambições pode estar sofrendo do transtorno."

O diagnóstico não é fácil: a apatia gerada pelo "burn out" pode sugerir depressão ou síndrome do pânico.

Médicos, professores e policiais são grupos de risco, diz Duílio de Camargo, psiquiatra do trabalho ligado ao Hospital das Clínicas.

DESMAIOS

O professor Cláudio Rodrigues, 43, entrou em combustão total por duas vezes. Começou como um estresse, que foi se acumulando ao longo de dez anos.

Ele lecionava 13 horas por dia numa escola da zona sul de São Paulo. E se frustrava com salas lotadas e alunos desinteressados, conta.

"Via um aluno meu entregando pizza junto com alguém que nunca tinha estudado. Eu me sentia impotente como professor". Deprimido, se manteve afastado das salas por dois anos. Em 2004, depois de receber acompanhamento psiquiátrico e tomar medicação, voltou. Em maio deste ano, recaiu.

"Nada tinha mudado na escola, estrutura péssima. Eu me sentia responsável por estar levando todos os alunos a um caminho sem futuro."

No meio de uma aula, o professor começou a suar e sentir o corpo ficar mole. Saiu e desmaiou na escada. Na semana seguinte, enquanto caminhava para o trabalho, desmaiou de novo. Está afastado desde então.

"Sinto uma insatisfação por ver que o meu trabalho não vale a pena", desabafa.

A vigia Lucimeire Stanco, 34, também passou um tempo licenciada por causa de "burn out". Em 2006, ela fazia a ronda noturna em um colégio da zona leste. Passava a noite só e por duas vezes teve que se esconder quando tentaram invadir o lugar.

"Sentia desânimo porque não me tiravam daquela situação. Me sentia rejeitada, vítima." Ela se tratou e se readaptou. Hoje, só trabalha de dia, e acompanhada de outros vigias.

Casos como esses são tratados com psicoterapia e antidepressivos mas, segundo Marilda Lipp, a medicação só combate os sintomas.

"A pessoa precisa reavaliar o papel do trabalho em sua vida, aprender a dizer não quando não tem condições de executar algo e reconhecer o próprio valor, mesmo que outros não o façam."

FACA NA GARGANTA

"Eu era infeliz e não sabia", afirma a empresária Amália Sina, 45. Hoje ela é a dona do negócio, mas há quatro anos, era a vice-presidente, na América Latina, de uma multinacional e responsável pelas atividades da empresa em 22 países.

"Dava aquela impressão de que o mundo girava em torno do trabalho, sempre com a faca na garganta", diz.

Para a empresária, o apoio que teve da família e a prática de exercícios a ajudaram a suportar as pressões. Até ela deixar a função executiva.

A empresária adotou a estratégia correta para prevenir um "burn out", segundo o psiquiatra Duílio de Camargo. "A pessoa chega a esse estado sem saber o que tem. Se não tiver acolhimento da família, o desconforto aumenta."

Na visão de Eugenio Mussak, fisiologista e professor de gestão de pessoas, as providências para prevenir essa patologia do trabalho devem partir tanto do sujeito quanto da empresa.

Segundo Mussak, todo mundo que trabalha bastante deve se permitir algumas atividades diárias cuja única finalidade seja o prazer, para compensar o clima estressante. E se o ambiente de trabalho puder criar um "estado de férias", melhor ainda.

"Chefes compreensivos, que valorizam o esforço e respeitam os limites de seus subordinados criam um ambiente menos favorável ao "burn out", diz o professor.

Ele continua: "É preciso respeitar o limite entre o que é profissional e o que é pessoal, e a empresa deve estimular o trabalhador a respeitar esses limites também."

Fonte: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2010/11/824508-transtorno-psiquico-burn-out-ataca-desiludidos-com-o-proprio-trabalho.shtml>