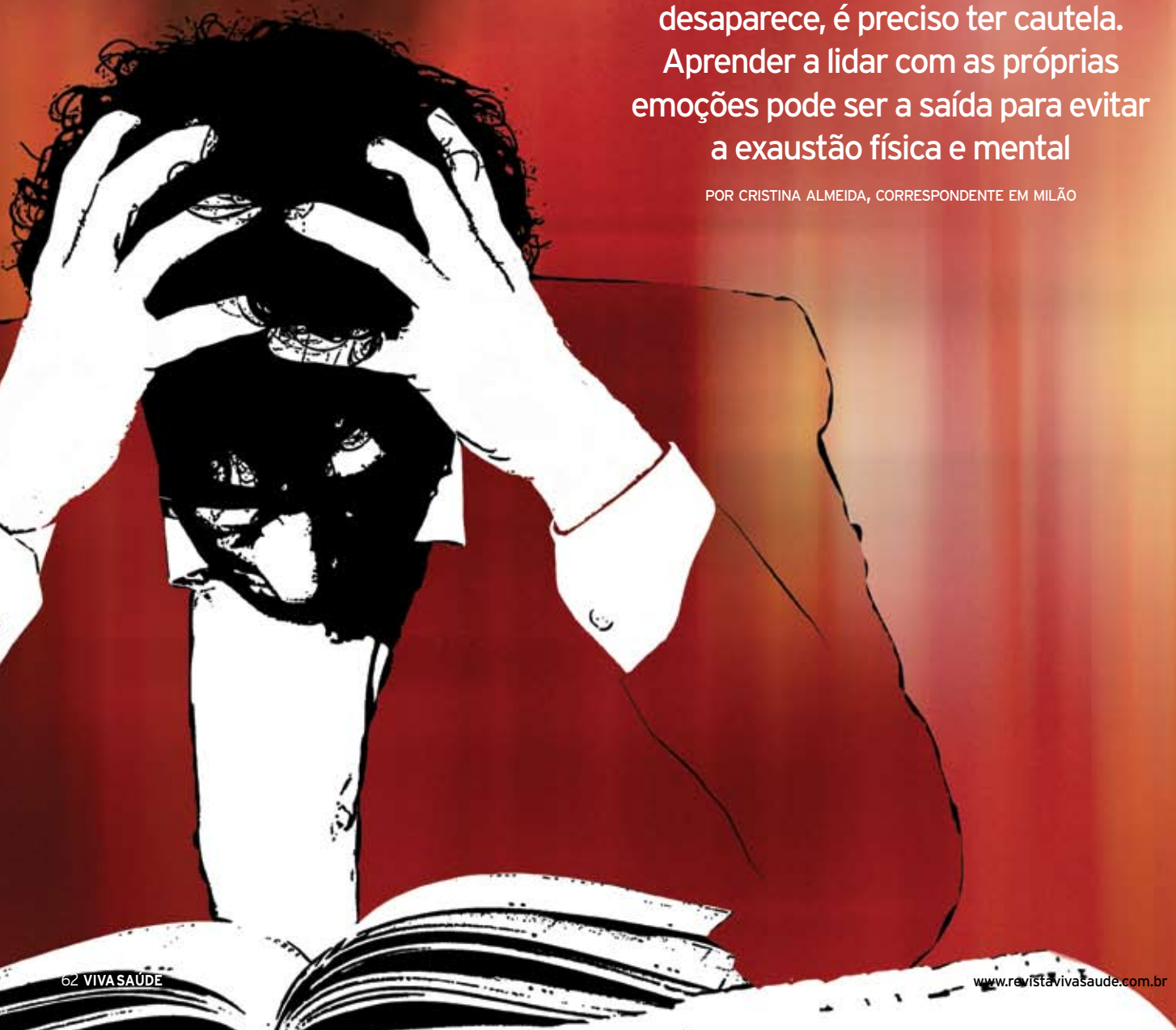


BURNOUT:

O trabalho pode ser fonte de prazer ou de dor, mas, quando a motivação desaparece, é preciso ter cautela. Aprender a lidar com as próprias emoções pode ser a saída para evitar a exaustão física e mental

POR CRISTINA ALMEIDA, CORRESPONDENTE EM MILÃO



a síndrome do desânimo

Ganhar o pão de cada dia com o suor do próprio rosto já foi considerado uma pena a ser cumprida. Com o passar dos anos, o trabalho foi perdendo essa característica e incorporou valores capazes de conferir às pessoas dignidade, respeito e admiração: o homem é o que ele faz. Quando alguém escolhe uma profissão não deseja apenas obter um bom salário e um padrão de vida compatível, ou mesmo um futuro bem estruturado. O que o move, para além das vantagens econômicas de determinada carreira, é o desejo de se realizar como indivíduo.

Superados os desafios da conquista de um bom emprego, pode acontecer que a repetição das tarefas diárias desencadeie um mal-estar que se manifesta por meio de uma profunda insatisfação. Primeiro vem o desânimo. Depois, a motivação desaparece, seguida do completo desinteresse pelas relações no trabalho. Um processo de isolamento se inicia e são comuns estados de tensão e ansiedade, que estimulam o absentismo. O que parecia ser apenas um cansaço passageiro pode ser a síndrome de *Burnout* ou exaustão física e emocional crônica, decorrente da constante exposição ao estresse no ambiente laborativo.

Deixou de funcionar

Na década de 1930, o termo *Burnout*, que em inglês significa aquilo que deixou de funcionar ou se apagou, foi uti-

lizado pela primeira vez no meio esportivo para definir uma situação em que um atleta, após uma carreira brilhante, não conseguia mais apresentar resultados satisfatórios. Esse exaurimento indicava que a pessoa havia chegado ao seu limite, como se toda sua energia tivesse sido consumida. Somente em 1974, o *Burnout* foi descrito como síndrome caracterizada por uma peculiar forma reativa ao estresse profissional, típica das chamadas "profissões de socorro", tais como médicos, enfermeiros, professores, policiais e advogados.

Um estudo realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a considerou como uma das principais doenças entre europeus e americanos, encontrando-se no mesmo patamar de diabetes e doenças cardiovasculares. No Brasil, inexistem dados oficiais sobre o tema, mas pesquisas setoriais revelaram que 93% dos funcionários de três hospitais universitários no Rio Grande do Norte apresentavam sintomas de *Burnout*. Entre os educadores, outro levantamento realizado em 1999,

e abrangendo um universo de 30 mil professores em todo o país, concluiu que 26% deles experimentavam exaustão emocional.

Os primeiros sinais

O psiquiatra italiano Antonello Bello-mo, professor da Università degli Studi di Foggia, conta que a síndrome se manifesta por meio de diversos sintomas, podendo ser físicos (mal-estar geral, distúrbios do sono, problemas gastrointestinais, cefaleia intermitente e/ou dificuldades sexuais); comportamentais (impaciência excessiva, impulsividade, irritabilidade e agressividade, uso excessivo de medicamentos, conflitos em família ou com o parceiro) ou cognitivo-afetivos (destacamento afetivo, incapacidade de concentração e de ouvir o que as pessoas dizem, rigidez de pensamento e resistência a mudanças, sensação de falência, raiva, ressentimento, senso de culpa e distímia). O resultado é um esgotamento físico e mental que mina todas as energias do sujeito, levando-o à perda do interesse pela vida ▶

ESTUDO REALIZADO PELA OMS APONTOU A SÍNDROME DE BURNOUT COMO UMA DAS PRINCIPAIS DOENÇAS ENTRE EUROPEUS E AMERICANOS, ENCONTRANDO-SE NO MESMO PATAMAR DE DIABETES E DOENÇAS CARDIOVASCULARES

em geral, comprometendo sua identidade, motivação e produtividade.

Nenhuma profissão está livre, porque o *Burnout* é inerente à atividade laborativa. Entretanto, nas atividades em que as pessoas se colocam diretamente em ação, utilizando as habilidades sociais e psíquicas para satisfazer as necessidades dos outros, que, por sua vez, nem sempre expressam gratidão ou reconhecimento, a síndrome tende a aparecer com maior frequência.

Bellomo explica que a vulnerabilidade aos sintomas dependerá da forma como cada indivíduo reage ao estresse – situação que varia conforme o sexo e a idade (pessoas com idade avançada ou jovens que esperam demais da própria carreira são perfis de risco). Personalidades em que se identificam o que o especialista denomina ansiedade neurótica (característica típica de quem se impõe metas impossíveis que, não alcançadas, estimulam

a autopunição), baixa autoestima, excessiva idealização da profissão e rigidez (incapacidade de adaptação às demandas sempre mutáveis do ambiente externo), além de introversão, também estão mais predispostas.

E a empresa?

Uma vez identificada a síndrome, muitas pessoas tomam a decisão de mudar de emprego. Mas os especialistas dizem que essa estratégia funciona apenas por determinado tempo: a longo prazo pode agravar os sintomas, pois é preciso entender por que determinada situação é prejudicial para aprender técnicas que diminuam essas reações negativas ao estresse.

Para o psiquiatra italiano, a melhor forma de lidar com o *Burnout* é por meio da psicoterapia que potencialize o autoconhecimento: “É preciso que o paciente aprenda a traçar limites bem precisos entre vida pessoal e profissional, equilibrando os próprios sentimentos. O aprendizado de técnicas de relaxamento físico e mental, além da frequência a grupos de apoio que permitam ajuda direta, conforto, compreensão e comparação são muito úteis e devem envolver toda a comunidade corporativa”.

Bellomo acredita que as organizações precisam desenvolver projetos preventivos: “O ideal seria que as empresas mantivessem programas de treinamento para levar os funcionários a importantes mudanças comportamentais, como novas propostas para trabalhar menos e melhor, traçar objetivos realistas, chegando até a implantação de estratégias administrativas que pudessem auxiliar a redução do estresse emocional”.

Não basta motivar

Segundo a psicóloga Beverly Potter, autora do livro *Overcoming job burnout - how to renew enthusiasm for work* [Superando o Burnout - como renovar o entusiasmo no trabalho, Ed. Ronin Publishing, sem tradução para o português], pesquisas feitas nos EUA revelam que a falta de liderança é a

principal causa do aumento de estresse no ambiente profissional. O resultado é que as habilidades da equipe adormecem, o interesse minguia, e tudo se transforma numa tarefa desagradável. Tanto Beverly como Bellomo concordam com o fato de que os métodos tradicionais de liderança e motivação parecem não funcionar mais. Daí a importância de encontrar novas formas de vivenciar o trabalho.

Expectativa e frustração

A psicóloga Beverly Potter afirma que hoje as pessoas esperam e anseiam ser vistas e tratadas como peças necessárias para que as empresas alcancem seus objetivos: “Tudo depende da forma como se avalia a relação com o trabalho, superiores e/ou colegas. Nesse universo de expectativas, existem muitas coisas que podem causar frustração e, conseqüentemente, a perda de motivação”.

E acrescenta: “Assim como o corpo necessita de vitaminas e proteínas para ter boa saúde, certos nutrientes também são essenciais para sustentar o entusiasmo no ambiente de trabalho. Quando a pessoa obtém resultados positivos em suas ações, alcança um bom equilíbrio entre profissão e sentimentos. É assim que ela evita o risco de ‘se apagar’”.

Partindo desse raciocínio, a psicóloga conclui que quando as iniciativas profissionais não resultam em recompensas positivas, especialmente aquelas esperadas, a motivação esvanece. “Quando a pessoa acha que não há mais nada a fazer, experimenta emoções como frustração, raiva, ansiedade, culpa e, às vezes, depressão e desespero. Mesmo que as condições mudem, ela não consegue enxergar e aprender com a experiência e continua agindo de forma negativa”, explica Beverly.

Administrar emoções

O único caminho para superar o *Burnout* é libertar-se de ideias mágicas e onipotentes no ambiente de trabalho, sugere o psiquiatra italiano Antonello Bellomo. Isso significa saber que

De que maneira afeta a sua saúde

SINTOMAS FÍSICOS:

- Fadiga constante e progressiva.
- Dores musculares ou dor na nuca, ombros, coluna cervical ou lombar.
- Distúrbios do sono.
- Cefaleias.
- Enxaquecas.
- Gastrites e úlceras.
- Imunodeficiência com resfriados ou gripes constantes.
- Afecções da pele (pruridos, alergias, quedas de cabelo, aumento de cabelos brancos).
- Transtornos cardiovasculares (hipertensão arterial, infartos).
- Distúrbios do sistema respiratório (bronquite, asma, suspiros profundos).
- Disfunções sexuais (diminuição do desejo, dispareunia/anorgasmia em mulheres, ejaculação precoce ou impotência nos homens; alterações menstruais).

SINTOMAS COMPORTAMENTAIS:

- Impaciência.
- Sentimento de impotência.
- Agressividade.
- Perda de iniciativa.
- Comportamento de alto risco e até suicídio.

SINTOMAS COGNITIVOS-AFETIVOS:

- Falta de concentração.
- Alteração da memória.
- Lentidão dos pensamentos.
- Sentimento de solidão.
- Desânimo.
- Baixa autoestima.
- Dificuldade para relaxar e aceitar mudanças.



é desnecessário ser amado por todos, ou mesmo ter a simpatia irrestrita dos superiores. Também é importante entender que ninguém precisa ser sempre competente e ter sucesso, nem é imprescindível ocupar-se de todos os problemas: “Não resolver alguns deles não é uma catástrofe!”.

“Um profissional para ser eficiente e não se apagar deve se sentir responsável exclusivamente por si mesmo. Deve saber que seu trabalho é difícil e que

não receberá muita ajuda, que precisará lidar com situações e pessoas desagradáveis, com pontos de vista diferentes do seu. É bom que aceite o fato de ser absolutamente imperfeito, assim como o são todos os demais, e que renuncie à vontade de salvar o mundo, procurando apenas elaborar e realizar metas realistas, ressaltando mais os sucessos que as derrotas, e focando mais nos processos que nos resultados”, resume Antonello Bellomo. 🧠

8 FORMAS DE EVITAR O BURNOUT

1 Administre as emoções:

Estabeleça objetivos, programando um passo por vez, dando créditos a si mesmo por apoiar seu próprio progresso. Desenvolva o senso de competência e eficiência, que nada mais é do que a certeza de que “você pode fazer”.

2 Controle o estresse:

Quando você consegue administrá-lo, entende que é possível lidar com situações difíceis sem ser intimidado por elas. Isso aprimora o “eu posso fazer”.

3 Adquira habilidades:

Se você sabe que é possível adquirir as habilidades necessárias para enfrentar desafios, sente-se poderoso e decidido para vivenciar problemas, ficando mais disponível para avançar e alcançar o sucesso.

4 Desenvolva bom suporte social:

Uma forte rede social ajuda a diminuir os efeitos do *Burnout*. Existem associações profissionais que fornecem sistemas de suporte para seus membros.

5 Encontre um trabalho que se ajuste a você:

O trabalho é elástico e não fixo. Existem várias formas de alcançar seus objetivos. Até o mais rígido deles pode ser adaptado ao seu próprio estilo.

6 Mude de emprego:

Essa é uma técnica clássica para prevenir a síndrome. Entretanto, é importante aprimorar a forma de lidar com a situação no trabalho atual. Em primeiro lugar, lembre-se de que você é mais valioso para sua empresa do que outra pessoa com as mesmas qualificações: você sabe como as coisas funcionam ali; conhece a cultura da empresa e os outros funcionários; sabe como as coisas são feitas. Uma alternativa é conseguir uma nova função na mesma companhia. Que tal uma transferência?

7 Pense positivo:

A forma como você pensa influencia sua motivação. As pessoas que lutam com o *Burnout* tendem a enxergar tudo como sem importância. Outra pessoa que pense positivo responderá de forma diferente. Uma situação com possibilidades é mais motivadora do que outra que parece ser inútil.

8 Desenvolva o desapego:

Esse é um comportamento *zen* para a prevenção ou superação da síndrome. Trata-se de esquecer os resultados. É um pouco como ter espírito esportivo: o bom esportista entra em campo e trabalha duro para vencer, deixando de lado a vitória; já o mau esportista, quando perde, desconta no outro time...

FONTES: ANTONELLO BELLOMO, PSIQUIATRA; BEVERLY POTTER, PSICÓLOGA.