



FARMACOLOGIA NA SINDROME DE BURNOUT

Jeferson S. Dos Santos¹; João Carlos Cardoso¹, Luiz C. Lopes¹, Rosicler Batista Moreno¹, Sandra Cristina Catelan Mainardes²

RESUMO: A *Síndrome de Burnout* é o estado de exaustão plena e prolongada da mente humana que causa diminuição de interesse, principalmente com relação ao trabalho. *Burnout* vem do inglês uma composição de *burn* (queimar) e *out* (fora), ou seja, traduzindo para o português significa “perda de energia” ou “queimar” para fora, descreve principalmente a sensação de exaustão emocional onde a pessoa sente que não pode mais dar nada de si mesma. Geralmente desenvolvem a síndrome de *Burnout* pessoas que durante esforço excessivo no trabalho, com intervalos muito pequenos para recuperação e principalmente trabalhadores com determinados traços de personalidade, principalmente indivíduos com traços neuróticos. Foi realizado um levantamento bibliográfico utilizando-se de artigos científicos, livros específicos, monografias e pesquisas via internet. Os resultados mostram que o medicamento mais utilizado na *Síndrome de Burnout* consiste em psicoterapia e, em alguns casos com recomendação médica fazer uso de algumas drogas como os antidepressivos ou os benzodiazepínicos.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de Burnout; fármacos, Trabalho.

1 INTRODUÇÃO

O mundo contemporâneo inaugurou uma nova ordem na relação do homem com o trabalho. O desenvolvimento globalizado aponta cada vez mais para a especialização, a tecnologia, a robotização, a desumanização dos contatos humanos e afetivos dentro dos ambientes produtivos. Do outro lado da linha estão os profissionais que fazem do contato direto permanente, sua condição de trabalho. São professores, funcionários de departamento de pessoal, telemarketing e atendentes públicos, aqueles chamados atualmente de profissionais de "alto contato", os quais aliam às longas jornadas o inevitável envolvimento com os "problemas dos outros" e a excessiva carga de trabalho em ambientes potencialmente geradores de conflitos, estes profissionais estão sujeitos à síndrome de *Burnout*.

O *Burnout* surgiu em 1974. Quem aplicou este termo foi o psicólogo Fregenbauer, que constatou esta Síndrome em um de seus pacientes que trazia consigo energias negativas, impotência relacionada ao desgaste profissional.

Termo psicológico que descreve o estado de exaustão prolongada e diminuição de interesse, especialmente em relação ao trabalho. *Burnout* vem do inglês uma composição de *burn* (queimar) e *out* (fora), ou seja, traduzindo para o português significa “perda de energia” ou “queimar” para fora, descreve principalmente a sensação de exaustão emocional onde a pessoa sente que não pode mais dar nada de si mesma.

¹Discentes do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Maringá –Cesumar, Maringá – Paraná. alfredopsy@yahoo.com.br

²Docente do Curso do Centro Universitário de Maringá –Cesumar, Maringá – Paraná e da Universidade Paranaense (UNIPAR)

. Em seguida desenvolve sentimentos e atitudes muito negativas, como por exemplo, insensibilidade afetiva, despersonalização, falta de realização pessoal, de forma que as coisas deixam de ter importância e qualquer esforço pessoal passa a parecer inútil.

Para Maslach (1981) o conceito de Burnout possui três dimensões básicas, na dimensão exaustão emocional onde o indivíduo sente-se esgotado e com a sensação de que não será possível recuperar sua energia, torna-se irritável e amargo, pouco generoso, sente-se menos capacitado a cuidar dos outros e torna-se pessimista; na despersonalização há um distanciamento emocional e uma indiferença diante do sofrimento alheio, com uma perda da capacidade de empatia, o que faz com que o paciente seja tratado como um objeto (há, aqui, uma distorção do clássico conceito de despersonalização utilizado há décadas, pela psiquiatria); e na dimensão comprometimento da realização pessoal onde o indivíduo sente-se impotente, frustrado, infeliz e com baixa auto-estima.

A exaustão emocional pode ser entendida pela situação na qual os trabalhadores sentem que não podem se entregar mais. É uma situação de esgotamento da energia dos recursos emocionais próprios, uma experiência de estar emocionalmente desgastado devido ao contato diário com pessoas com as quais necessitam se relacionar em função de seu trabalho. A despersonalização pode ser definida como o desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas e de distanciamento para as pessoas destinatárias do trabalho. A falta de realização profissional faz com que os trabalhadores se sintam descontentes conseguem mesmos e insatisfeitos com os resultados de seu trabalho.

Entre os fatores aparentemente associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout está a pouca autonomia no desempenho profissional, problemas de relacionamento com as chefias, problemas de relacionamento com colegas ou clientes, conflito entre trabalho e família, sentimento de desqualificação e falta de cooperação da equipe.

O tratamento da síndrome varia muito, de acordo com a psiquiatra MELEIRO (2007), depende do grau de desgaste em que a pessoa está, pode-se passar somente por psicoterapia, ser medicada, às vezes, tem de ser deslocada para uma função burocrática ou mudar de trabalho em uma função mais simples.

O que geralmente justifica o desenvolvimento da síndrome de *Burnout* é o esforço excessivo no trabalho com intervalos muito pequenos para recuperação, e principalmente em trabalhadores com determinados traços de personalidade, principalmente indivíduos com traços neuróticos, são mais suscetíveis a adquirir a síndrome. “A vida cotidiana tem se tornado cada vez mais detentora de tempo e de energia, desta forma as pessoas têm deixado de se preocupar com si próprias, renunciando a atenção a sua saúde e ao seu lazer”. (Kraft, *Mente e cérebro*, 2006). Essa Síndrome de *Burnout* seria a consequência mais depressiva do estresse desencadeado pelo trabalho.

Algo diferente do estresse genérico foi observada originalmente, em profissões predominantemente relacionadas a um contato interpessoal mais exigente. Hoje, entretanto, as observações já se estendem a todos profissionais que interagem de forma ativa com pessoas, que cuidam e/ou solucionam problemas de outras pessoas, que obedecem a técnicas e métodos mais exigentes, fazendo parte de organizações de trabalho submetidas a avaliações.

Como forma de pesquisa científica este trabalho tem como objetivo apresentar conhecimentos sobre a síndrome de *burnout* para como método de caráter preventivo, e para quem está diagnosticado com a Síndrome deseja colaborar para vencê-la, e dizer que se deve aprender que outras coisas além do sucesso profissional, dão satisfação.

Como maneira de apresentar conhecimentos sobre a síndrome de *Burnout*, síndrome esta recente estudada aos olhos da psiquiatria e da psicologia, este estudo tem extrema e inabalável importância para a ciência, apresentando qual seria o fármaco

recomendado para o uso desta síndrome, podendo assim classificar e proletrar conhecimentos sobre a mesma.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizado um levantamento bibliográfico utilizando-se de artigos científicos, livros específicos, monografias e pesquisas via internet. Não foi necessário utilizar-se de uma pesquisa de campo, uma vez que a pesquisa literária proporcionou uma ampla visão do tema proposto, sendo possível destacar pontos ainda não muito mensuráveis e disponíveis a toda sociedade.

O método utilizado para caracterizar a Síndrome de Burnout foi à avaliação da o MBI – Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1981), o qual fornece escores em três sub-escalas – Exaustão Emocional, Despersonalização e Reduzida Realização Profissional– e um índice geral combinando as sub-escalas.

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

França e Rodrigues (1997) recomendam que, modificando com certa frequência a atividade de rotina, evitando a monotonia, reduzindo o excesso de longas jornadas de trabalho, buscando melhorar a qualidade das relações sociais, das condições físicas no trabalho e investindo no aperfeiçoamento profissional e pessoal dos trabalhadores, pode ser uma das maneiras de prevenir o Burnout.

De acordo com a psiquiatra MELEIRO (2007), o tratamento da síndrome varia muito. "Dependendo do grau de desgaste, a pessoa pode passar somente por psicoterapia, ser medicada temporariamente com ansiolítico ou antidepressivo (...)".

Os benzodiazepínicos são capazes de estimular no cérebro mecanismos que normalmente equilibram estados de tensão e ansiedade. BALLONE (2005).

Assim, quando, devido às tensões do dia-a-dia ou por causas mais sérias, determinadas áreas do cérebro funcionam exageradamente, resultando num estado de ansiedade, os benzodiazepínicos exercem um efeito contrário, isto é, inibem os mecanismos que estavam funcionando demais e a pessoa fica mais tranqüila e menos responsiva aos estímulos externos. Como conseqüência desta ação, os ansiolíticos produzem uma depressão da atividade do nosso cérebro que se caracteriza por: diminuição de ansiedade; indução de sono; relaxamento muscular e redução do estado de alerta.

Os antidepressivos são drogas que aumentam o tônus psíquico melhorando o humor e, conseqüentemente, melhorando a psicomotricidade de maneira global. BALLONE (2005).

São vários os fatores que contribuem para a etiologia da depressão emocional e, entre eles, destaca-se cada vez mais a importância da bioquímica cerebral.

Os antidepressivos são divididos em 3 grupos: Antidepressivos Tricíclicos (ADT); Inibidores Seletivos de Recaptação da Serotonina; Antidepressivos Atípicos e Inibidores da Monoaminoxidase (IMAO).

Será nos sistemas noradrenérgico o serotoninérgico do Sistema Límbico o local de ação das drogas antidepressivas.

É importante enfatizar que quando o trabalhador é diagnosticado com Burnout é necessário que este seja afastado do emprego e que, durante este período, continue recebendo todas as suas garantias. Quando, porém o problema já esta avançado, o que se deve fazer é procurar um médico ou um psicólogo.

4 CONCLUSÃO

A discussão dos resultados que acabamos de expor podem subsidiar algumas considerações conclusivas sobre os assuntos aqui abordados. O conteúdo apresentado e as patologias em cada caso e o estudo realizado por cada pesquisador, podemos definir que a **Síndrome de Burnout** é o estado de exaustão plena e prolongada da mente humana que causa diminuição de interesse, principalmente com relação ao trabalho. O indivíduo perde totalmente o interesse em sair de sua casa para o trabalho, onde sua mente tem o pensamento que não tem mais nenhuma contribuição para dar ao seu trabalho ou a sociedade em geral.

Em alguns caso com recomendação médica pode-se fazer uso de algumas drogas como os antidepressivos ou os benzodiazepínicos são nos casos onde a ansiedade não faz parte da personalidade do paciente ou ainda, para os casos onde a ansiedade não seja secundária a outro distúrbio psíquico. Resumindo, serão bem indicados quando a ansiedade estiver muito bem delimitada no tempo e com uma causa bem definida. Os Benzodiazepínicos são um grupo de drogas estruturalmente relacionadas, usadas primordialmente como sedativo-hipnóticos, relaxantes musculares e antiepilépticos, e outrora denominados de "tranquilizantes menores". Acredita-se que estes agentes produzam efeitos terapêuticos ao potencializar a ação do ácido gama-aminobutírico (GABA), um importante neurotransmissor inibidor.

REFERÊNCIAS

A SINDROME DE BURNOUT NOS CIRURGIÕES-DENTISTAS DE PORTO ALEGRE, RS. João Regis Oliveira. Orientadora Prof. Dra. Sonia Maria Blauth de Slavutzky P. Alegre RS julho de 2001.

BALLONE GJ - **Síndrome de Burnout** - in. PsiqWeb Psiquiatria Geral, Internet, última revisão, 2002 – disponível em <http://www.psiqweb.med.br/>

BALLONE GJ, Ortolani IV - **Psicofarmacologia para Não Psiquiatras, Antidepressivos**, in. PsiqWeb, Internet, disponível em <http://www.psiqweb.med.br/> 2005.

BALLONE GJ, Ortolani IV - **Psicofarmacologia para Não Psiquiatras, Ansiolíticos**, in. PsiqWeb, Internet, disponível em <http://www.psiqweb.med.br/> 2005.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho**: guia prático com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, 1997.

KRAFT, Ulrich. **Esgotamento Total**. Mente & Cérebro, São Paulo, ANO XIV, nº 161, página 61 a 67.

MASLACH, C., & Jackson, S. E. (1981). **The measurement of experience burnout**. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.

MELEIRO, Alexandrina. **Psiquiatra do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP** – SP junho 2007 - disponível em <http://blogdaclusia.blogspot.com/>

Saúde Mental & Trabalho: leituras/ Maria da Graça Jaques, Wanderley Codo (organizador) – Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

Stress e Trabalho. Uma abordagem Psicossomática, 3º ed. São Paulo: Atlas 2002.