



Rio de Janeiro 2019

**BURNOUT**  
**SUAS IMPLICAÇÕES**  
**CLINICAS E TRABALHISTAS**



O termo burnout significa "queima" ou "combustão total". Em países de língua inglesa costuma ser empregado para denotar um estado de esgotamento completo da energia individual associado a uma intensa frustração com o trabalho.



Este fenômeno passou a ser objeto de estudo científico na década de 1970 com a primeira descrição clínica feita por Freudenberger (1974). Desde então, vem despertando o interesse dos pesquisadores, especialmente no campo da Saúde Ocupacional.



Em geral, ele é definido como uma reação negativa ao estresse crônico no trabalho. Manifesta-se basicamente por sintomas:

- fadiga persistente,
- falta de energia,
- distanciamento afetivo,
- insensibilidade,
- indiferença ou irritabilidade relacionadas ao trabalho de uma forma ampla, além de sentimentos de ineficiência e baixa realização pessoal.



Trata-se de uma condição crônica, determinada principalmente por fatores da organização do trabalho, tais como:

- sobrecarga,
- falta de autonomia
- falta suporte social para a realização das tarefas.



- O burnout está ainda associado a consequências negativas:
- No nível socioeconômico: absenteísmo, queda de produtividade e da remuneração e aposentadoria precoce.
  - Para a saúde física: aumento do risco cardiovascular, alterações fisiológicas e metabólicas, diabetes tipo 2, elevação de lipídios séricos e alterações do sistema imune, além de distúrbios musculoesqueléticos
  - Para a saúde mental: associação com ansiedade e, em especial, depressão, além de abuso de álcool e drogas.



Algo que chama a atenção, na prática clínica com pacientes que podem ser classificados como portadores de burnout, é o seu relato recorrente de sentimentos negativos como desencanto e profunda desilusão, chegando à adoção de condutas de evitação ou de verdadeira aversão a tudo o que remeta ao trabalho



Por exemplo: um bancário que, após o adoecimento, não consegue mais entrar em nenhuma agência bancária, mesmo que seja para pagar uma conta ou usar o caixa eletrônico, enfim, para resolver questões cotidianas pessoais; é comum o relato de "não conseguir passar nem na porta de um banco" - qualquer banco, não só aquele do qual é funcionário - sob pena de apresentar intensos sintomas ansiosos.



Mesmo após afastamento prolongado das atividades, este comportamento de distanciamento permanece como que "cristalizado", o que pode, muitas vezes, levar à incapacidade laborativa definitiva.



A síndrome de burnout está incluída na 11<sup>a</sup> Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um fenômeno ocupacional desde maio de 2019.

Não é classificada como uma condição de saúde mas é descrita como:

“Fatores que influenciam o estado de saúde ou o contato com os serviços de saúde”,

que inclui razões pelas quais as pessoas entram em contato com serviços de saúde, mas que não são classificadas como doenças ou condições de saúde.

Capítulo XXI: Fatores que influenciam o estado de saúde e o contato com os serviços de saúde (Z00-Z99)



“Burnout é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. É caracterizada por três dimensões:

- Sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia;
- Aumento do distanciamento mental do próprio trabalho, ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao próprio trabalho; e
- Redução da eficácia profissional.



A burnout se refere especificamente a fenômenos no contexto ocupacional e não deve ser aplicada para descrever experiências em outras áreas da vida. Essa síndrome também foi incluída na CID-10, na mesma categoria da CID-11, mas a definição é agora mais detalhada.



A Organização Mundial da Saúde está prestes a iniciar o desenvolvimento de diretrizes baseadas em evidências sobre o bem-estar mental no local de trabalho.



Como diagnosticar?

Uma boa anamnese, como sempre, é essencial, pesquisando como está a vida do paciente, em todas as áreas mais importantes: familiar, afetiva, sexual, financeira e principalmente no trabalho. Se possível, conversando com familiar e, o que é mais difícil e complicado, verificando o ambiente de trabalho (as relações no trabalho, com as chefias, com os colegas, as metas a serem atingidas ....).



## Sintomas psíquicos

Quando começaram ( houve fator desencadeante? ),  
como evoluíram e como estão no momento.

Ansiedade, depressão, isolamento, impaciência,  
irritação, crises de choro, agressividade, insônia,  
inapetência, libido diminuída, insegurança, medo,  
sem prazer para as atividades sociais ....



Pesquisar sintomatologia orgânica, como está fisicamente?

Bateria de exames, a critério de cada um:

Hemograma completo, Ferritina, B<sub>12</sub>, Ác. Fólico, B<sub>6</sub>, Vit. C, Glicose, Sódio, Potássio, Cálcio, Fósforo, Magnésio, Uréia, Creatinina, Ác. Úrico, Perfil lipídico, Provas de função hepática, Função tireoidiana, PSA total e livre, Eas, Parasitológico de fezes etc...



Tratamento:

De acordo com cada caso:

- Medicamentoso,
- Psicoterápico,
- Licença para se afastar do trabalho,
- Orientações para repouso e lazer.

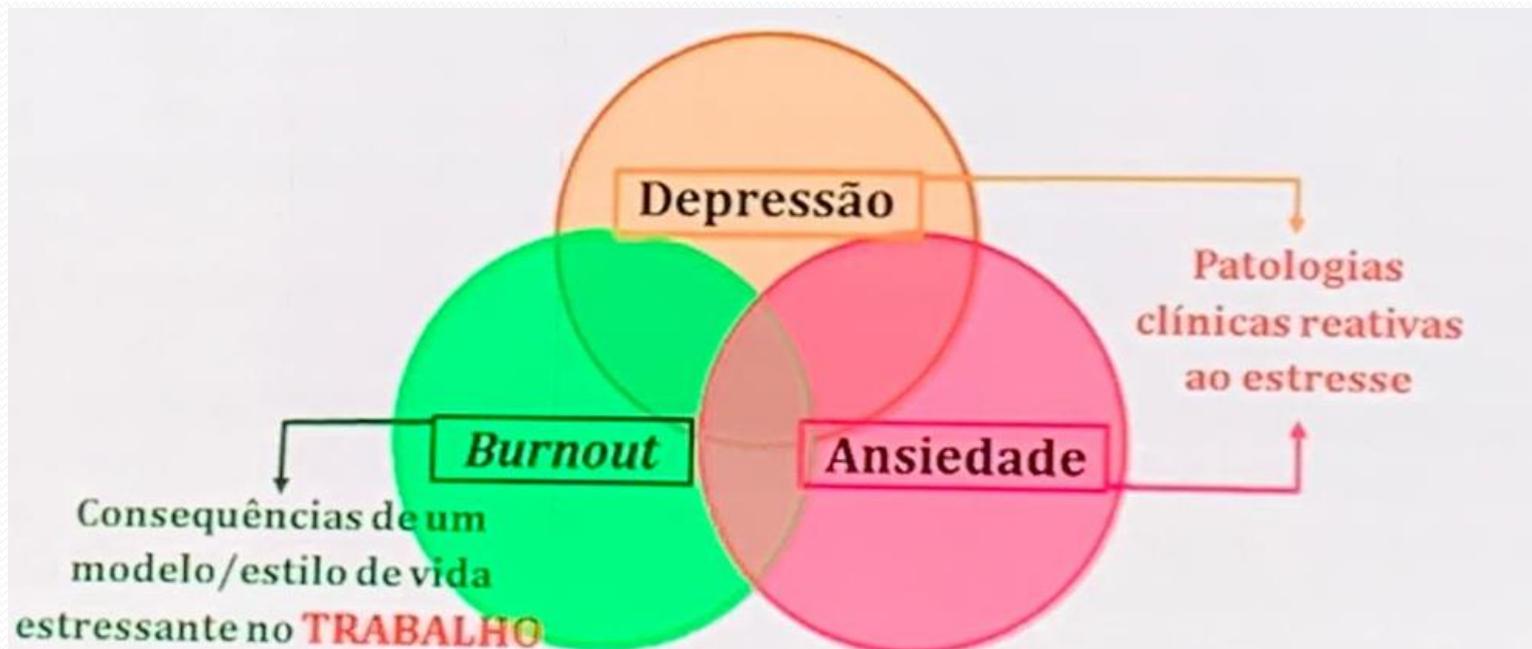
Poderá voltar ao trabalho, na mesma função ou em outra?



## Prevenção

- Não estar conectado ao trabalho 24 horas por dia
- Atenção aos sinais de alerta do corpo (mal estar e dor)
- Planejar também as horas de descanso
- Não utilizar de rotina medicamentos para dormir
- Incluir intervalos regulares, durante o trabalho
- Apoiar-se em sistemas de suporte ( família e amigos )

*CLÍNICA*  
*JORGE*  
*JABER*





## Profissões Mais Afetadas pelo Burnout

- Maior risco entre aquelas que vivem para o trabalho, possuem níveis de exigência muito altos e buscam o perfeccionismo
- Profissionais que impactam mais diretamente a vida de outras pessoas
  - Médicos, enfermeiros, psicólogos
  - Professores, bancários, executivos
  - Policiais, bombeiros, carcereiros, advogados
  - Assistentes sociais, jornalistas, atendentes de telemarketing



Em Relação ao Trabalho:

- Cuidados com os Atestados e Relatórios:
- Colocar, a principio, Hipótese de diagnóstico, só posteriormente afirmar, principalmente se tiver indícios de Burnout.
- Não afirmar que hánexo causal com o trabalho.



Tenho visto atestados médicos, de psiquiatras ou não, com CID de Burnout ( Z 73.0 – sensação de estar acabado ou síndrome do esgotamento profissional), junto com Episódio depressivo, Estresse pós traumático, Depressão recorrente, Ansiedade generalizada, Transtorno do pânico etc.



Relatório afirmando que o ambiente estressante de trabalho, é o fator responsável pela patologia do paciente/trabalhador, só baseado nos relato do próprio.

Perigoso?



E quando houver Assédio Moral?



“Entende-se por assédio moral no local de trabalho como toda e qualquer conduta abusiva que se manifesta por comportamentos, palavras, atos, gestos ou escritos que possam trazer dano à personalidade, à dignidade ou à integridade física ou psíquica de uma pessoa, por em perigo seu emprego ou degradar o seu ambiente de trabalho.”



Um fator importante e desagregador é a humilhação reiterada, praticada de forma insidiosa, até mesmo dissimulada (ou não), mas que causa na pessoa vitimada sérios transtornos psicológicos e físicos, os mesmos causados pelo Burnout.

A existência do Assédio pode favorecer uma confusão diagnóstica.



No Brasil o Burnout tem sido aceito como doença do trabalho, gerando CAT, afastamento pelo INSS e processos trabalhistas.



## Bibliografia

- Revista Brasileira De Saúde Ocupacional – Dra. Isabela Vieira
- OPAS/BRASIL
- Assedio Moral No Ambiente De Trabalho – Dr. Ivo A. Vieira



- Dr. Alberto Carvalho De Almeida

[betolebre@terra.com.br](mailto:betolebre@terra.com.br)

- Cuiabá – MT

Muito Obrigado!

