

**BURNOUT: A SÍNDROME DO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL E A INTENSA
JORNADA DO TRABALHADOR BRASILEIRO**

Andressa Laste¹

Rodrigo Wasem Galia²

1 INTRODUÇÃO

O constante avanço tecnológico e a evolução nos sistemas de informação e comunicação fizeram com que novas tecnologias fossem aplicadas a praticamente todas as formas de trabalho. Como exemplo, o teletrabalho pode ser mencionado, pois aliou tecnologia e telecomunicação com o objetivo de se reduzir ou eliminar os deslocamentos diários entre a casa e o local de trabalho.

Entretanto, ao mesmo tempo em que as novas tecnologias facilitam e flexibilizam as relações de trabalho, elas acabam por conectar o trabalhador às suas atividades laborais de uma maneira constante e diária. Isso porque no mundo globalizado a moderna informática e o progresso nas telecomunicações faz com que o mercado de trabalho seja altamente competitivo.

Dessa maneira o trabalhador acaba sofrendo pressão de sua empregadora e de si mesmo para a realização de metas e cumprimento de objetivos impostos, deixando sua vida íntima, social e familiar em segundo plano, pois passa a viver quase que exclusivamente para o seu trabalho. Assim, o trabalhador acaba por se submeter a uma intensa jornada de trabalho.

¹ Pós-Graduada em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho pela Faculdade de Direito Prof. Damásio de Jesus; Especialista em Advocacia do Direito Negocial e Imobiliário pela Escola Brasileira de Direito - EBRADI; Graduada em Direito pela Faculdade de Direito de Santa Maria - FADISMA. Pesquisadora do Grupo de Estudos As Relações de Trabalho no Século XXI e os Novos Desafios na Sociedade em Rede (RETRADE) da Universidade Federal de Santa Maria cadastrado na plataforma de pesquisas CNPq.

² Pós-Doutor em direito pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; Doutor em Direito pela PUCRS; Mestre em Direito pela PUCRS; Bacharel em Direito pela PUCRS; Professor do Programa de Pós-graduação da Universidade Federal de Santa Maria; Professor adjunto de Direito do Trabalho, Direito Processual do Trabalho e de Direito previdenciário do Curso de Direito da Universidade Federal de Santa Maria-RS; Membro da Comissão Estadual de Direito do Trabalho da ABA - Associação Brasileira de Advogados da Região Sul - RS; Autor e co-autor de Diversas Obras Jurídicas; Membro do Conselho Editorial de Revistas Jurídicas; Líder do Grupo de Pesquisa As Relações de Trabalho no Século XXI - novos desafios na sociedade em rede (RETRADE) da Universidade Federal de Santa Maria cadastrado na plataforma de pesquisas CNPq; Palestrante.

Portanto, o desgaste emocional e o esgotamento profissional passam a atingir o trabalhador, pois ele não consegue se desconectar de suas atividades de maneira física, virtual e mental, pois insurge em uma intensa jornada de trabalho. Dessa forma, o trabalhador passa a ser acometido por doenças físicas e mentais.

Diante disso, cumpre perguntar se a síndrome de *burnout* pode ser uma consequência da intensa jornada do trabalhador.

2 METODOLOGIA

Para responder ao questionamento utilizou-se de estudos bibliográficos e do método de abordagem dedutivo de acordo com o entendimento clássico, sendo o método que parte do geral e, a seguir, desce ao particular, bem como o método de procedimento monográfico onde parte do princípio de que o estudo de um caso em profundidade pode ser considerado representativo de muitos outros ou mesmo de todos os casos.

A pesquisa tem por justificativa a necessidade de um pensar sobre a saúde do trabalhador em tempos de novas perspectivas e relações trabalhistas.

3 DESENVOLVIMENTO

A jornada de trabalho é a quantidade diária de trabalho que o empregado cumpre em favor de seu empregador como obrigação que decorre de seu contrato de trabalho (ROMAR, 2019). Todavia, é de fundamental importância que o trabalhador usufrua de momentos em que possa se desconectar, totalmente, de suas atividades laborais para momentos de lazer, tais como convívio social e familiar.

Nesse sentido é que o direito à desconexão se faz essencial, eis que se trata do direito fundamental do trabalhador ao repouso e à privacidade, pois o total afastamento do ambiente de trabalho e dos problemas decorrentes faz com que momentos de relaxamento sejam preservados (CASSAR 2010). Todavia, com o mercado de trabalho cada vez mais competitivo e exigente, além do grande índice de demissões no Brasil, faz com que os trabalhadores brasileiros sintam uma constante cobrança diária por melhores resultados e qualificações, fazendo com que altas jornadas de trabalho sejam assumidas superar as expectativas das empresas.

Dessa maneira, os trabalhadores passam a ser acometidos por patologias físicas e mentais, dentre as quais se destaca a síndrome de *burnout*, doença ocupacional caracterizada pelo estado depressivo do indivíduo em decorrência do acentuado e contínuo estresse vivenciado no ambiente de trabalho (DELGADO, 2017)

O primeiro reconhecimento da doença, que ficou conhecida por “Síndrome de Burnout”, foi descrito pelos estudos do americano médico psicanalista Herbert Freudenberger, em 1974, quando ele criou a expressão “Staff Burnout”. Ele descrevia a expressão como “incêndio interno”, típico da vida na modernidade. Freudenberger trabalhava em clínicas comunitárias, que atendiam pessoas em situação de risco. Ele começou a perceber que, seus colegas, por estarem em situações de pressão para oferecer um atendimento de excelência ao público, constantemente se sentiam envolvidos e exaustos com aquela função, os afetando diretamente em outras esferas sociais. Freudenberger descreveu em seus estudos que, as pessoas que trabalhavam diretamente com o público, cuja característica inerente da profissão é o envolvimento interpessoal, se sentiam constantemente tensas emocionalmente e estressadas. O autor complementou seus estudos entre 1975 e 1977, de forma apenas teórica, e acresceu a sua definição características como fadiga, depressão, irritabilidade, aborrecimento, sobrecarga de trabalho, rigidez e inflexibilidade, típicas da síndrome (GONZAGA, 2019, p.35).

Ao longo dos anos a síndrome foi adquirindo grande magnitude, sendo, inclusive, incluída na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um fenômeno ocupacional, devendo entrar em vigor em 1º de Janeiro de 2022. Assim, conforme aponta a Organização Pan Americana de Saúde (2020), na CID-11, a definição de *burnout* é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso e 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.

No ano de 2018, a Associação Nacional de Medicina do Trabalho, por meio de pesquisa realizada pela International Stress Management Association, informou que 30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros são acometidos pela síndrome de *burnout*, sendo que no ano de 2019, nova pesquisa apontou que 72% dos brasileiros que estão no mercado de trabalho sofrem alguma sequela ocasionada pelo estresse, sendo 32% desse total que sofrem com a síndrome, e desse total 92% das pessoas com a síndrome continuaram trabalhando, conforme aponta a União Geral dos Trabalhadores (2019).

Salienta-se que a Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, através de experimentos e pesquisas informou que até dezembro de 2019 quase 20 milhões de brasileiros se encontravam afetados pela síndrome de *burnout*.

4 RESULTADOS E CONCLUSÕES

A pesquisa trouxe a jornada de trabalho dos brasileiros, em virtude das constantes cobranças sofridas pelos seus empregadores e, por vezes, de si próprio, pois o mercado de trabalho se encontra cada vez mais competitivo e exigente, fazendo com os trabalhadores brasileiros se submetam à constantes cobranças diárias e a intensas jornadas de trabalho.

Dessa maneira, concluiu-se que a intensa jornada de trabalho faz com que os trabalhadores adoçam com patologias físicas e mentais, dentre as quais a síndrome de *burnout* se destaca, pois consiste em um profundo esgotamento profissional apresentando manifestações físicas, emocionais e mentais, fazendo com que o trabalhador caia em um profundo abismo existencial.

Por meio de pesquisas realizadas foi possível observar que quase metade dos trabalhadores brasileiros são acometidos pela síndrome de *burnout* em virtude de suas intensas jornadas de trabalho, pois acabam deixando o convívio social e familiar em segundo plano, para o cumprimento de seus objetivos no meio ambiente de trabalho.

Nesse viés se faz necessário que o trabalhador seja visto com um olhar mais humanizado, pois é ele quem movimenta a economia do país, onde não se pode esquecer que acima de tudo é um ser humano e não uma máquina produtiva.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA DO TRABALHO. **30% dos trabalhadores brasileiros sofrem com a síndrome de Burnout.** Disponível em:

<https://www.anamt.org.br/portal/2018/12/12/30-dos-trabalhadores-brasileiros-sofrem-com-a-sindrome-de-burnout/>. Acesso em 04 de out. 2020

CASSAR, Vólia Bomfim. **Princípios Trabalhistas, Novas Profissões, Globalização da Economia e Flexibilização das Normas Trabalhistas.** Niterói RJ: Impetus, 2010

DELGADO, Mauricio Godinho; DELGADO, Gabriela Neves. **A Reforma Trabalhista no Brasil: com os comentários à Lei n. 13.467/2017.** São Paulo: LTr, 2017

GONZAGA, Amanda de Carvalho. **O reconhecimento do direito à desconexão como instrumento jurídico ao combate da síndrome de burnout nas relações de emprego.** 2019. 73f. Monografia. (Pós-graduação de Direito e Processo do Trabalho) Faculdade Baiana de Direito, 2019

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE. **OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população.** Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5263:opas-oms-apoia-governos-no-objetivo-de-fortalecer-e-promover-a-saude-mental-da-populacao&Itemid=839, Acesso em: 04 out. 2020

ROMAR, Carla Teresa Martins. **Direito do Trabalho**, coord. Pedro Lenza. 6ª ed. São Paulo: Saraiva Educação, 2019

UNIÃO GERAL DOS TRABALHADORES. **OMS: estresse no trabalho vira doença.** Disponível em: <http://ugt.org.br/index.php/post/22072-OMS-estresse-no-trabalho-vira-doenca>. Acesso em: 04 out. 2020