

PERSPECTIVA RAMAZZINIANA NO CONTEXTO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM TRABALHADORES

Data de aceite: 02/05/2024

Ian Richard Lucena Andriolo

Universidade do Vale do Itajaí - Graduação
em Medicina
Itajaí, SC
<http://lattes.cnpq.br/9876564599416737>

Luan Kistenmacher dos Santos

Universidade do Vale do Itajaí - Graduação
em Medicina
Itajaí, SC
<http://lattes.cnpq.br/4618591290953806>

Otávio Zílio Scarioti

Universidade do Vale do Itajaí - Graduação
em Medicina
Itajaí, SC
<http://lattes.cnpq.br/2519254282055280>

Rita de Cássia Gabrielli Souza Lima

Universidade do Vale do Itajaí - Docente
e pesquisadora da Escola de Ciências da
Saúde
Itajaí, SC
<https://lattes.cnpq.br/5256945243349535>

Produção técnico-científica de acadêmicos do Internato de Saúde Coletiva do Curso de Graduação em Medicina da Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí, SC.

RESUMO: O fenômeno burnout, também chamado de esgotamento profissional, tornou-se uma preocupação crescente na sociedade hodierna, especialmente no contexto da diversificação das profissões. Este trabalho aborda a temática, explorando a visão de Bernardino Ramazzini, considerado o pai da Medicina do Trabalho, em relação ao esgotamento profissional presentemente. Ramazzini, no século XVII, já observava a influência do ambiente de trabalho na saúde dos trabalhadores. Atualmente, o burnout é compreendido como um estado de exaustão física, emocional e mental, muitas vezes ligado a altos níveis de estresse laboral. O estudo investiga como as condições contemporâneas de trabalho podem intensificar esse quadro, considerando as demandas crescentes, a tecnologia e a pressão por produtividade. A análise destaca a importância de abordagens preventivas e políticas organizacionais que promovam um ambiente de trabalho saudável. Ao revisitar as ideias de Ramazzini à luz dos desafios contemporâneos, o trabalho propõe reflexões sobre como sua visão pioneira pode inspirar estratégias eficazes para lidar com o burnout.

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome de burnout; ramazzini; medicina do trabalho; saúde ocupacional.

THE RAMAZZINIAN PERSPECTIVE IN THE CONTEXT OF BURNOUT SYNDROME IN WORKERS

ABSTRACT: The phenomenon of burnout, or professional exhaustion, has become a growing concern in contemporary society, particularly within various professions. This study addresses the issue, examining the perspective of Bernardino Ramazzini, regarded as the father of Occupational Medicine, regarding professional burnout in the present day. Ramazzini, in the 17th century, already observed the influence of the work environment on the health of workers. Currently, burnout is understood as a state of physical, emotional, and mental exhaustion, often linked to high levels of occupational stress. The research explores how contemporary working conditions can exacerbate this scenario, considering increasing demands, technology, and pressure for productivity. The analysis underscores the importance of preventive approaches and organizational policies that foster a healthy work environment. By revisiting Ramazzini's ideas in light of contemporary challenges, the study proposes reflections on how his pioneering vision can inspire effective strategies for addressing burnout.

KEYWORDS: Burnout Syndrome; Ramazzini; Occupational Medicine; Occupational Health.

INTRODUÇÃO

O termo “Burnout”, de origem da língua inglesa, designa algo que deixou de funcionar por falta de energia. No contexto contemporâneo, é essencial relacionar esse termo ao ambiente laboral cada vez mais estressante e exigente, algo muito visto em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. Nesse sentido, a Síndrome de Burnout surge como um conjunto de sinais e sintomas que se caracteriza por despersonalização (desligamento do próprio corpo e dos processos mentais), exaustão emocional e física, em conjunto com baixa realização profissional. Essa síndrome tem ganhado destaque devido às mudanças cada vez mais rápidas do ambiente de trabalho em um mundo globalizado, exigindo que os profissionais sejam mais produtivos, trabalhando de maneira mais rápida e competitiva (Pêgo; Pêgo, 2016).

O trabalho, uma atividade que ocupa grande parte da vida de um indivíduo e das suas relações sociais, nem sempre está relacionado à realização profissional. O sentido do trabalho começou a sofrer as primeiras modificações no século XVII, quando surge uma nova classe dominante de ex-servos que conseguiram sua liberdade e se dedicaram ao comércio: os burgueses. A burguesia fez renascer a valorização pela ideia de trabalho e a crítica ao tempo ocioso, algo que em conjunto com as mudanças estruturais da economia feudal para o capitalismo gerou a consolidação da prática do trabalho na sociedade. No século XVIII, a Revolução Industrial na Europa mudou novamente as relações de trabalho, tornando o trabalhador alienado e o fazendo perder a relação entre o sentido e a execução do seu trabalho (Alvim, 2006).

O passo seguinte após a industrialização dos países desenvolvidos ficou conhecido como globalização, um processo de expansão econômica, cultural e política a nível mundial. Esse processo exigiu que o trabalhador se especializasse em tarefas muito específicas, sempre mantendo um alto nível de atualização e produtividade. Essas relações profissionais, quando ultrapassam os limites físicos e mentais do trabalhador, geram nele sintomas que comprometem tanto sua vida laboral como pessoal. Dessa forma, além dos prejuízos ao trabalhador, a Síndrome de Burnout também traz consequências negativas à instituição, que perde produtividade e tem que arcar com os custos do tratamento do funcionário e na possível contratação de novos profissionais (Pêgo; Pêgo, 2016).

O presente estudo é uma revisão bibliográfica que visa mostrar a ligação entre a Síndrome de Burnout e as relações de trabalho no mundo contemporâneo, seus principais desafios e como enfrentá-los de maneira ética e responsável para garantir a saúde física e mental no ambiente de trabalho.

SÍNDROME DE BURNOUT E SUA RELAÇÃO COM O TRABALHO

A Síndrome de Burnout, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão e esgotamento físico que estão intimamente relacionados a ambientes de trabalho muito exigentes, competitivos e que demandam muitas responsabilidades. Essa síndrome é frequente em profissionais que trabalham em ambientes estressantes, como médicos, enfermeiros, professores e policiais.

Esse fenômeno é amplamente reconhecido como um grave problema que afeta profissionais em serviço, especialmente aqueles envolvidos em atividades de cuidado com outras pessoas, visto que são particularmente vulneráveis a esse processo de exaustão emocional. Embora ajudar outras pessoas seja considerado um objetivo nobre, apenas recentemente tem-se despertado uma atenção mais significativa para os custos emocionais associados a essa realização. Esse fenômeno, que se desenvolve na interação entre as características do ambiente de trabalho e as características pessoais do indivíduo, é considerado um sério comprometimento da qualidade de vida dos trabalhadores, trazendo implicações severas para sua saúde física e mental (Alvim, 2006).

A saúde mental dos trabalhadores está intrinsecamente ligada às condições psicossociais do ambiente de trabalho, sendo tanto o estresse objetivo quanto o subjetivo capaz de prejudicá-la. Um aumento estatisticamente significativo da exaustão emocional foi observado em indivíduos submetidos a uma carga de trabalho elevada ou altas demandas quantitativas, destacando as elevadas exigências e o aumento da tensão no ambiente do trabalho como fatores de risco para esse esgotamento. Além disso, conflitos de privacidade, insegurança no trabalho e assédio moral foram identificados como relacionados ao esgotamento emocional (Seidler; Thinschmidt; Deckert; *et al*, 2014).

Nesse sentido, um exemplo de aumento dos casos de Burnout foi associado à pandemia de COVID-19, principalmente nos anos de 2020 e 2021. Num contexto de ausência de vacinas, as opções de tratamento para a covid-19 eram limitadas, profissionais de saúde tiveram que trabalhar em ambientes hospitalares com superlotação e com pouca oferta de equipamentos, o que gerou uma alta carga de responsabilidade, ansiedade e esgotamento físico e emocional. Surge então a necessidade de o governo brasileiro investir em centros de reparação no âmbito da psicologia para reverter essas problemáticas geradas na covid.

São diversos os possíveis sintomas físicos, emocionais e comportamentais que Síndrome de Burnout pode acarretar, dentre eles: fadiga, dores musculares, alteração do ciclo do sono, cefaleia, alterações gastrointestinais, disfunção sexual, falta de atenção, perda de memória, bradipsiquismo, sentimento de solidão e impotência, labilidade emocional, baixa autoestima, depressão, ansiedade, irritabilidade, incapacidade de relaxar, perda do interesse pelo trabalho e lazer e pensamento suicida (Pêgo; Pêgo, 2016). A síndrome já é classificada no CID-11 (11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças) como um fenômeno exclusivamente ocupacional e que não deve ser aplicado para descrever experiências em outras áreas da vida (OPAS, 2019). Essa classificação é importante para que o trabalhador possa ter garantias trabalhistas e previdenciárias.

No Brasil, a Síndrome de Burnout tem o código QD85, dentro do CID-11. O trabalhador que tiver o diagnóstico terá direito a 15 dias de afastamento remunerado. Além disso, caso necessite de mais tempo acima desse período, ele receberá o benefício do INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) e não poderá ser demitido por justa causa nos próximos 12 meses após o retorno ao trabalho (PUC-SP).

VISÃO RAMAZZINIANA

O estudo e identificação dos efeitos colaterais de metais no organismo humano começou a ser observado durante a Revolução Industrial, período de acentuada exposição a neurotoxinas por parte dos trabalhadores. Neste período, um médico italiano de nome Bernardino Ramazzini, escreveu um livro ao qual incorporou suas percepções a respeito da relação direta do tipo de trabalho com problemas específicos encontrados em grupos de trabalhadores.

Ramazzini advogou pela responsabilidade dos governantes na preservação da saúde dos trabalhadores, visando manter a vitalidade da mão de obra e a produtividade de seus territórios. Seu escrutínio minucioso abrangeu os efeitos de substâncias químicas, exposição a poeiras, movimentos repetitivos e posturas inadequadas na saúde de diferentes estratos profissionais, com algumas análises como por exemplo: “Aqueles que fazem espelhos, usando mercúrio, ficam paralisados [...]. Esses trabalhadores com expressão sombria (*torvis oculis*) contemplam o reflexo do seu sofrimento nos próprios espelhos que fizeram com as próprias mãos e amaldiçoam a profissão que tiveram que seguir” (Riva; Belingheri *et al*, 2018, p. 2164–2165).

Em seu livro, o autor comenta a importância de o médico perguntar ao paciente qual o seu ofício, atribuindo a essa pergunta a mesma importância que se dá ao analisar o paciente no exame físico. Para ele, trabalho e doenças são dois aspectos que se relacionam mutuamente, sendo indissociáveis: “A essas interrogações devia-se acrescentar outra: e que arte exerce? Tal pergunta considero oportuno e mesmo necessário para lembrar ao médico que trata de um homem do povo” (Ramazzini, 2016, pág 301).

Dessa forma, quando não existe concordância entre a natureza do trabalho e a natureza do trabalhador, surgem barulhos internos no âmago desse ser humano, aumentando a probabilidade de desenvolvimento de burnout. Essa discordância pode surgir por vários fatores, como: sobrecarga de trabalho, liderança severa, supervisão excessiva do trabalhador, falta de autonomia e reconhecimento, vínculos trabalhistas pobres, além da percepção de que seu trabalho não é recompensador (Loureiro; Pereira; Oliveira; *et al*, 2008).

Sendo assim, é necessário que se desenvolvam estratégias para combater esse tipo de doença laboral em três esferas: individual, grupal e organizacional. A nível individual, é necessário que o trabalhador encontre estratégias para evitar que sua profissão altere sua vida pessoal, com atividades culturais, recreativas e intelectuais sendo importantes para evitar o estresse ocupacional. Em relação ao grupo de trabalho, é vital que o indivíduo busque criar boas relações interpessoais e que possam servir de apoio em momentos de maior tensão ou preocupações emocionais. Por fim, a nível organizacional, é necessário que as empresas fomentem um ambiente de trabalho com missões e objetivos claros e realistas, visando que o trabalhador se sinta reconhecido e realizado com sua ocupação. É necessário que o empregador forneça um espaço em que o trabalhador possa exprimir suas opiniões e emoções para que todos se desenvolvam de maneira cooperativa e saudável. Além disso, estratégias como avaliação por *feedback* de colaboradores, formação continuada, recompensas e promoções profissionais podem tornar o ambiente de trabalho mais rico e seguro (Loureiro *et al*, 2008).

Por fim, é necessário ressaltar a importância que a atenção básica deve ter na promoção da saúde do trabalhador e no manejo da síndrome de burnout. Apesar dos vários avanços que a implementação do SUS (Sistema Único de Saúde) trouxe para a saúde dos brasileiros, muitos desafios ainda precisam ser superados para que os trabalhadores tenham mais acesso a esses serviços. Faz-se necessário ampliar a articulação da RENAST (Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador) a rede de atenção básica, promovendo uma articulação efetiva entre a vigilância da saúde do trabalhador e a atenção básica do SUS, de modo a garantir o cuidado em ambos os níveis de complexidade e fornecendo suporte para que esse indivíduo possa ser ouvido, tratado e encaminhado para os serviços de seguridade social quando necessário, incluindo nos casos de burnout.

Dessa forma, é imprescindível que a sociedade e as organizações de saúde busquem formas de inserir o trabalhador brasileiro na rede de atenção básica, reconhecendo o vínculo estudado por Ramazzini entre trabalho e doença e possibilitando o manejo adequado na síndrome de burnout, criando mecanismos de suporte para que o indivíduo possa superar essa doença (Souza; Virgens, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após analisar as perspectivas de Ramazzini frente à Síndrome de Burnout e suas relações com o ambiente de trabalho contemporâneo, emergem algumas reflexões sobre o impacto dessa condição para os trabalhadores, para organizações e para a sociedade como um todo.

No contexto trabalhista atual, caracterizado por desafios crescentes no ambiente de trabalho, a promoção da saúde mental dos colaboradores torna-se uma prioridade indispensável. Para enfrentar os impactos da Síndrome de Burnout e garantir ambientes laborais mais saudáveis, é fundamental adotar abordagens preventivas e intervencionistas, entendendo que a doença do trabalho está diretamente ligada ao ambiente em que o trabalhador está inserido. Isso implica não apenas em revisar as condições de trabalho para reduzir o estresse e a sobrecarga, mas também em cultivar uma cultura organizacional que valorize o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Porém, essa cultura está longe de ser alcançada em um país onde o trabalhador é visto apenas como meio de alcançar o lucro, como uma peça de engrenagem que pode ser facilmente substituída.

Além da busca por esse equilíbrio, é essencial que o Estado e as instituições públicas assumam sua responsabilidade na implementação de políticas e programas que promovam a saúde mental e física dos trabalhadores, fornecendo acesso adequado aos serviços de saúde. Atualmente, inúmeros são os entraves para o acesso dessas pessoas aos serviços de atenção básica, o que fere o direito da integralidade à saúde preconizado no Brasil. Ainda, por não conseguir acesso a porta de entrada ao SUS, os trabalhadores são condicionados a buscar ajuda em serviços de saúde particulares ou serviços de emergência, dificultando ações de promoção de saúde.

Assim, é fundamental reconhecer que a promoção da saúde mental no ambiente de trabalho não é apenas uma questão individual, mas também uma responsabilidade coletiva que envolve empresas, governos e toda a sociedade.

REFERÊNCIAS

PÊGO, F. P. L.; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 171–176, 2016. Disponível em: <<https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v14n2a15.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2014.

ALVIM, M. B. A relação do homem com o trabalho na contemporaneidade: uma visão crítica fundamentada na Gestalt-Terapia. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 6, n. 2, julho-diciembre, 2006, p. 122-130. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=451844612012>>. Acesso em: 17 mar. 2024

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **CID: burnout é um fenômeno ocupacional**. 2019. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2019-cid-burnout-e-um-fenomeno-ocupacional>>. Acesso em: 17 mar. 2024.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO. J.PUC-SP. **Síndrome de Burnout já é classificada como doença ocupacional**. Disponível em: <<https://j.pucsp.br/noticia/sindrome-de-burnout-ja-e-classificada-como-doenca-ocupacional>>. Acesso em: 17 mar. 2024.

RIVA, M. A.; BELINGHERI, M.; VITO, G. de; *et al.* Bernardino Ramazzini (1633–1714). **Journal of Neurology**, Cambridge, v. 265, n. 9, p. 2164-2165, 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6057829/>>. Acesso em: 15 mar. 2024.

SEIDLER, A. *et al.* The role of psychosocial working conditions on burnout and its core component emotional exhaustion – a systematic review. **Journal of Occupational Medicine and Toxicology**, Utrecht, v. 9, n. 1, p. 10-10, 2014. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4233644/>>. Acesso em: 17 mar. 2024.

RAMAZZINI, Bernardino. **As doenças dos trabalhadores**. Tradução de Raimundo Estrêla. 4. edição. São Paulo: Fundacentro, 2016. Disponível em: <<https://www.unicesumar.edu.br/biblioteca/wp-content/uploads/sites/50/2019/06/Doencas-Trabalhadores-portal.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2024

LOUREIRO, H. *et al.* Burnout no trabalho. **Revista de Enfermagem**, vol. II, núm. 7, outubro, 2008, pp. 33-41. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=388239954005>>. Acesso em: 15 mar. 2024

SOUZA, Thiago S. de; VIRGENS, Liliam S. das. Saúde do trabalhador na Atenção Básica: interfaces e desafios. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 38, n. 128, p. 292–301, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/lj/rbso/a/ZBBvzDsBkJ3vPFhcJjrj73G/>>. Acesso em: 17 mar. 2024.