



**FACULDADE DE INHUMAS
CENTRO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR DE INHUMAS**

CURSO DE DIREITO

THAYNARA OLIVEIRA DOS SANTOS

**SÍNDROME DE BURNOUT E O DESEQUILÍBRIO DA SAÚDE DO PROFISSIONAL
NO MERCADO DE TRABALHO**

INHUMAS-GO

2022

THAYNARA OLIVEIRA DOS SANTOS

**SÍNDROME DE BURNOUT E O DESEQUILÍBRIO DA SAÚDE DO PROFISSIONAL
NO MERCADO DE TRABALHO**

Monografia apresentada ao Curso de Direito, da Faculdade de Inhumas (FACMAIS) como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Direito.

Professor orientador: Prof. Esp. Anadir Dias Correa Junior.

INHUMAS – GO

2022

THAYNARA OLIVEIRA DOS SANTOS

**SÍNDROME DE BURNOUT E O DESEQUILÍBRIO DA SAÚDE DO PROFISSIONAL
NO MERCADO DE TRABALHO**

AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO DA ALUNA

Monografia apresentada ao Curso de Direito, da Faculdade de Inhumas (FACMAIS) como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Direito.

Inhumas, 14 de Dezembro de 2022.

BANCA EXAMINADORA

Professor Especialista Anadir Dias Correa Junior
Orientador e presidente

Professor Especialista Ivan Darley de Oliveira Sousa
Membro da banca examinadora

Dedico esta monografia a minha mãe, por todo carinho e amor que me deu, pela educação que tem sido fundamental na pessoa que sou hoje.

AGRADECIMENTOS

Venho agradecer primeiramente a Deus, que permitiu que isso tudo acontecesse, que me deu forças para poder me levantar todos os dias e conseguir chegar até aqui. Sou extremamente grata àquele que me coloca de pé e me sustenta pela FÉ. Grandioso é Deus que fortifica seus filhos, que plantou em mim uma fé e a esperança que eu conseguiria alcançar mais um de meus sonhos.

Agradeço a minha mãe que apostou e confiou e acreditou que eu seria capaz para a realização no meu crescimento acadêmico e profissional, e contribuiu dentro de casa para o meu desenvolvimento do artigo, além de me ajudar financeiramente com meus estudos.

Ao meu pai, que não está mais aqui, mas foi minha inspiração, em poder concluir essa etapa e dar orgulho a ele.

A minha irmã, que me apoiou e acreditou na minha capacidade de mais uma realização em minha vida.

Ao meu namorado, que me incentivou, confiou e acreditou em minha capacidade, sendo compreensivo nos momentos que foram necessários para eu poder desenvolver o artigo.

A Instituição Facmais pela oportunidade de poder cursar Direito e desfrutar do conhecimento dos professores e gestores.

Ao meu orientador, que acreditou e que me orientou para que conseguisse fazer o desenvolvimento dessa etapa final do meu curso.

A todos que contribuíram na minha inspiração e no desenvolvimento do artigo de modo geral.

“A menos que modifiquemos a nossa maneira de pensar, não seremos capazes de resolver os problemas causados pela forma como nos acostumamos a ver o mundo”. (Albert Einstein)

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ART	Artigo
ASO	Atestado de Saúde Ocupacional
CAT	Comunicação do Acidente do Trabalho
CLT	Consolidação das Leis do Trabalho
CID	Classificação Internacional de Doenças
DSR	Descanso Semanal Remunerado
EPIs	Equipamentos de Proteção Individual
ISMA	International Stress Management Association
MS	Ministério da Saúde
NR	Norma Regulamentadora
OMS	Organização Mundial da Saúde
PCMSO	Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional
PPRA	Programa de Prevenção de Riscos Ambientais
SESMT	Serviço Especializado em Segurança e Medicina no Trabalho
SEP	Síndrome do Esgotamento Profissional

RESUMO

O objetivo desse trabalho de conclusão de curso é detalhar como e quando o trabalho em excesso pode influenciar na saúde do trabalhador. Sabe-se que o trabalho é a principal fonte de renda de substância da grande parte profissional, e quando feito de forma irregular, sem as condições necessárias, ele causa muitos problemas na saúde física e mental. De acordo com o aumento de trabalho alguns fatores passaram a ser cobrados duas vezes mais aos executores, a pressão, agilidade são os principais causadores dessa doença. Com o desequilíbrio da saúde mental dos trabalhadores os levam a exaustão a longo prazo, levando a maioria a ser afastados e amparados pelo auxílio doença. De modo geral, a Síndrome de Burnout é decorrência do esgotamento emocional influenciado pelas atividades de trabalho em excesso e mal desenvolvidas.

Palavras-chave: Trabalho. Esgotamento Emocional. Síndrome Burnout.

ABSTRACT

The objective of this course completion work is to detail how and when overwork can influence the worker's health. It is known that work is the main source of substantial income for most professionals, and when done irregularly, without the necessary conditions, it causes many problems in physical and mental health. According to the increase in work, some factors began to be charged twice as much to performers, pressure, agility are the main causes of this disease. With the imbalance of workers' mental health, they lead to long-term exhaustion, leading most to be removed and supported by sickness aid. In general, the Burnout Syndrome is a result of emotional exhaustion influenced by excessive and poorly developed work activities.

Keywords: Job. Emotional Exhaustion. Burnout Syndrome.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
1 O LABOR	11
1.1 Conceito de Atividade Laboral	11
1.1.1 A Constituição Federal e o Trabalho	11
1.1.2 Conceito de Trabalho Segundo Karl Marx	13
1.1.3 Jornada de Trabalho	14
1.1.4 Trabalho em Equipe	16
1.1.5 Trabalho e Saúde	17
2. SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES	19
2.1 Saúde Ocupacional e a Segurança na Medicina do Trabalho	19
2.1.1 Efeitos que causam na Saúde o Excesso de Trabalho	22
2.1.2 Saúde Mental dos Trabalhadores	23
2.1.3 Profissionais com Desgaste Emocional	24
2.1.4 Saúde do Trabalhador e a Dignidade Humana	25
3 SÍNDROME DE BURNOUT	27
3.1 Exaustão Emocional desencadeando Burnout	27
3.1.1 Estresse no Ambiente de Trabalho	27
3.1.2 Ansiedade, Estresse e Burnout	29
3.1.3 Esgotamento Profissional devido a pressão no Trabalho	30
3.1.4 Trabalho e os Efeitos da Pandemia do Covid 19	30
3.1.5 Efeitos da Síndrome de Burnout	32
CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS	36

INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como objetivo geral identificar as causas e consequências que o excesso de trabalho pode causar individualmente e coletivamente nos trabalhadores. Auxiliando os profissionais em buscar ajuda para recuperar a saúde mental tanto pessoal como profissional.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) Síndrome de Burnout deve ser considerado um fenômeno ocupacional, é um esgotamento físico e mental que afeta as pessoas que ultrapassam os limites do seu corpo e de sua mente, afetando diretamente o desenvolvimento profissional e pessoal.

Atualmente o mercado tem exigido melhor qualificação, mais produtividade, mais agilidade, bem como alcance de metas. O trabalhador para atender a nesse mercado competitivo se submete a situações de pressão, cobranças e busca de resultados, gerando em si fatores prejudiciais à saúde física, mental e social.

A exaustão, o estresse emocional, nível alto de desgaste físico e mental do trabalhador, pode o levar ao afastamento por auxílio-doença, porque se enquadra em problema de saúde pública sendo uma preocupação mundial, pois além da qualidade da saúde da pessoa humana, atinge também a economia do país.

Busca-se com esse estudo a demonstração que a Síndrome de Burnout vem cada dia mais fazendo parte da vida dos trabalhadores, talvez seja pela informações que fazem com que as pessoas compreendam o que estão passando, além do mais, essa síndrome afeta diretamente a empregados e empregadores, visto que é de responsabilidade do empregador zelar por seus funcionários e principalmente pela saúde dos mesmos.

O trabalho é importante na vida de qualquer pessoa, principalmente porque através dele que se consegue tirar o sustento individual e familiar respeitando seus próprios limites, evitando desdobramentos, excessos das atividades e jornadas, conseguindo tirar tempo para descanso ,lazer etc.

O presente trabalho vai tentar demonstrar as complicações que a Síndrome de Burnout causa aos trabalhadores, reduzindo sua capacidade laboral, trazendo prejuízos para ele próprio, a sociedade e até mesmo para seu empregador. Não se busca exaurir o tema pois o mesmo é complexo, profundo e necessita de maior atenção e discussão entre todos os sujeitos envolvidos.

1 O LABOR

Este capítulo versa sobre o trabalho. Para tal ele está dividido em cinco partes. Na primeira parte será abordado sobre o que é a atividade laboral. Na segunda parte, parte versa sobre o conceito de trabalho na visão de Karl Marx . Já na terceira parte aborda sobre a jornada de trabalho. Na quarta parte aborda sobre a relação de como é o trabalho feito em equipe. E na quinta parte versa sobre o vínculo do trabalho e a saúde.

1.1 Conceito de Atividade Laboral

Como conceito, o labor é considerado uma atividade humana que tem como finalidade obter renda para o sustento do indivíduo. Não é considerado somente essa forma de trabalho, aquele trabalho com as atividades de casa sem fins de remuneração também é considerado como tal. Para mais aprofundamento em questão, o objetivo é a forma do trabalho assalariado, suas condições e necessidade. O trabalhador assalariado refere-se a atividade socioeconômica que é estabelecida entre empregado e empregador, com a finalidade de um prestar o serviço e o outro “ pagar” por ele.

Em tempos passados, tampouco sabiam o que era dinheiro e muito menos o que era salário, nessa época a troca pelo serviço era feita por comida e vestes. Com o passar do tempo, os indivíduos foram tomando conhecimento e criando regras entre si e entre o mais poderoso, passaram a enxergar que aquela forma era errônea, foram assim que os trabalhadores começaram a impor seus direitos.

Cabe destacar que, com a luta de muitos trabalhadores conseguiram determinar as condições laborais de acordo com suas necessidades, a ser reconhecido pelo trabalho prestado, direitos a benefícios como, férias, horas extras, décimo terceiro, insalubridades, entre outros.

1.1.1 A Constituição Federal e o Trabalho

O labor é uma atividade que ocupa grande parte do tempo de cada pessoa. É por meio do trabalho que cada indivíduo consegue manter sua sobrevivência, com o valor da remuneração paga pelo seu serviço é possível garantir sua alimentação, moradia, segurança, lazer, etc.

Segundo a Constituição Federal, em seu artigo 6º e o parágrafo único assegura os direitos que são inerentes a qualquer cidadão brasileiro:

Art. 6º São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição.

Parágrafo único. Todo brasileiro em situação de vulnerabilidade social terá direito a uma renda básica familiar, garantida pelo poder público em programa permanente de transferência de renda, cujas normas e requisitos de acesso serão determinados em lei, observada a legislação fiscal e orçamentária (BRASIL, 1988).

O artigo aduz que cada indivíduo, tenha uma vida digna, e meio para se sustentar, que resulta em um emprego no qual ganhe pelo serviço prestado e consiga se manter. Mesmo assim, para muitos na busca de um emprego encontram inúmeras dificuldades, as diferenças influenciam até o mercado de trabalho, mulheres e jovens em sua grande parte são tratados como inferiores.

O mercado de trabalho se encontra mais exigente para ocupação dos cargos, isso se torna um desafio principalmente para aqueles que não tiveram o mesmo privilégio nos estudos, cursos e até mesmo experiências. Infelizmente nos dias atuais algumas empresas são muito rígidas na hora da contratação, até mesmo os estudantes passam por preconceitos, devido a sua baixa experiência e até mesmo por conta dos estudos.

Em sua busca por um emprego,esses estudantes sofrem por ter que completar a carga horária do curso escolhido, como estágios, extensões, projetos, etc., com isso muitas empresas optam por não contratar estudantes pois seria necessário a liberação dos mesmos durante o expediente.

Após o acesso ao mercado de trabalho, o trabalhador é desafiado a enfrentar novas situações todos os dias que podem causar estresse desnecessário ao obreiro, cada dia é um desafio novo que o mesmo tem que enfrentar. Essas adversidades podem por vezes podem causar diversos problemas, tais como insatisfação pessoal, indiferenças com os colegas, relação com o patrão,descontentamento com salário percebido, etc. Desencadeando vários outros problemas, causando desgastes a ponto do obreiro não ter mais prazer pelo serviço, além da possibilidade de desenvolver também problemas de saúde.

1.1.2 Conceito de Trabalho Segundo Karl Marx

Karl Marx, define trabalho como uma atividade humana que tem a finalidade do trabalhador garantir seu sustento, aumentando o ciclo da economia do país, bem como o aumento do valor da mão-de-obra, tudo isso através do trabalho assalariado.

O que diferencia as várias formações econômicas da sociedade, por exemplo, a sociedade da escravatura daquela do trabalho assalariado, é apenas a forma pela qual esse mais-trabalho é extraído do produtor imediato, do trabalhador. (MARX, 1987, p.213).

Desde as antigas civilizações pode-se notar que o modo de trabalho surgiu com o trabalho rural, no qual as pessoas tinham a necessidade de plantar, colher, que naquela época era definido como o “homem agrário” aquele que não produzia para comércio, somente para seu próprio sustento. Sendo assim, Marx tinha uma visão de que com o decorrer do tempo numa sociedade capitalista, o trabalhador passaria a produzir para comercializar como único objetivo de sua sobrevivência, destarte, o “homem agrário” passou a vender sua produção como mercadoria. Assim, o processo de trabalho passa a servir como condutor de atividade econômica e também um modo de execução com maior potencial capitalista-econômico:

Pode-se compreender melhor o mais-valor como expressão do estranhamento da produtividade do trabalho social quando se leva em conta que o trabalho, como categoria especificamente humana, diferencia o metabolismo da espécie humana com a natureza. (MARX, 1857-1858,p 18)

Durante a primeira Revolução Industrial em meados do século XVIII e XIX, ocorreram grandes mudanças nas relações de trabalho, que naquele momento só serviam para a sobrevivência e a exploração e cultivo das terras. Com o surgimento da revolução industrial, surgem também maiores interesses econômicos que forçam as pessoas a se deslocar para os centros urbanos, o tão chamado êxodo rural.

Os meios de produção também tiveram várias mudanças no seu processo, quem até então vivia do trabalho artesanal, passou a ter um trabalho assalariado e com o uso de máquinas nas fábricas, sendo esse o início da chamada automatização dos processos produtivos.

Com o surgimento das máquinas, sua finalidade era poupar o tempo de labor que os operários gastavam executando o trabalho feito até então pelos artesãos (manualmente). Com o passar do tempo, os países perceberam que o

investimento em máquinas era um grande benefício para o incremento de todo o processo produtivo e por consequência o trabalho também.

Na Inglaterra do século XVIII surgiram as máquinas a vapor, que serviram de aumento na produção de mercadorias, garantindo o surgimento da industrialização e iniciou-se aí o capitalismo.

Com o aumento no crescimento das indústrias houve grandes incrementos na economia mundial, todo o estilo de vida das pessoas foi-se modificando, o aumento e a agilidade da produção de mercadorias cada vez mais evoluído e tecnológico.

Esse processo de modernização do trabalho e das formas de produção foi sendo absorvido por todos os países, com o tempo de produção diminuindo, tornando-se mais acelerado, quem tinha melhores condições buscava pessoas frágeis e de extrema pobreza para trabalhar, que muitas vezes trabalhavam apenas em troca do alimento do dia, ou até mesmo em troca de nada, a exploração do trabalho, a exploração do homem pelo próprio homem, que Karl Marx chamaria de “MAIS VALIA” na sua obra máxima: “O Capital”.

1.1.3 Jornada de Trabalho

A jornada de trabalho se refere à duração do trabalho no qual o empregado firma um compromisso com o empregador para o cumprimento do serviço que for estabelecido, trata do tempo determinado por lei que um empregador pode exigir de um trabalhador empregado seu. Conforme demonstra o artigo 7º, inciso XIII e XIV, CLT:

Art. 7º São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, além de outros que visem à melhoria de sua condição social:

XIII - duração do trabalho normal não superior a oito horas diárias e quarenta e quatro semanais, facultada a compensação de horários e a redução da jornada, mediante acordo ou convenção coletiva de trabalho.

XIV - jornada de seis horas para o trabalho realizado em turnos ininterruptos de revezamento, salvo negociação coletiva. (BRASIL, 1988)

Pelas leis trabalhistas, a jornada de trabalho é a definição de que o empregador deve estabelecer junto ao empregado um período para o cumprimento de suas funções determinadas, que não deve ser extrapolado, quando da contratação é necessário que as partes saibam exatamente qual será o horário para a execução dos serviços para os quais está sendo admitido, podendo variar as

horas trabalhadas, podendo ainda haver modificações no horário da jornada laboral, porém a mesma não deve ultrapassar o regramento jurídico, evitando-se assim que os empregados fiquem sobrecarregados e evitando-se assim circunstâncias adversas e críticas que podem trazer prejuízos a ambas as partes, inclusive com riscos à vida do trabalhador.

Segundo Delgado (2013, p. 876) “ O salário atende, regra geral, a um universo de necessidades essenciais da pessoa humana e de sua família”.

Classifica a jornada de trabalho em vários tipos: duração (ordinária e extraordinária; período (diurno, noturno, misto), à profissão (geral e especial).

Quando se estabelece um contrato de trabalho, o primeiro ponto a ser negociado é a jornada do serviço que será prestado, podendo haver contratos de diferentes modelos, além de diversos tipos de jornada de trabalho, com as condições normatizadas pela legislação trabalhista. O decreto nº 21.186, de 22 de Março de 1932 dispõe sobre:

Art. 1º A duração normal do trabalho efetivo dos empregados em estabelecimentos comerciais, ou secções de estabelecimentos comerciais, e em escritórios que explorem serviços de qualquer natureza, será de oito horas diárias, ou quarenta e oito horas semanais, de maneira que a cada período de seis dias de ocupação efetiva corresponda um dia de descanso obrigatório. (BRASIL, 1932)

Já o decreto nº 21.364, de 04 de Maio de 1932, dispõe sobre o horário da jornada de trabalho que é de de 8 horas diárias, não podendo exceder de 44 horas semanais, com descanso semanal obrigatório:

Art. 1º A duração normal de trabalho diurno do empregado em estabelecimentos industriais de qualquer natureza será de oito horas diárias, ou quarenta e oito horas semanais, de maneira que a cada período de seis dias de ocupação corresponda um dia de descanso obrigatório. (BRASIL, 1932)

O descanso semanal remunerado (DSR) é assegurado por 24 horas consecutivas, sendo um direito do empregado, assim disposto no art. 67, CLT:

Art. 67 - Será assegurado a todo empregado um descanso semanal de 24 (vinte e quatro) horas consecutivas, o qual, salvo motivo de conveniência pública ou necessidade imperiosa do serviço, deverá coincidir com o domingo, no todo ou em parte.

Parágrafo único - Nos serviços que exijam trabalho aos domingos, com exceção quanto aos elencos teatrais, será estabelecida escala de revezamento, mensalmente organizada e constando de quadro sujeito à fiscalização.

Segundo o artigo 59, da CLT, caso o horário de serviço ultrapasse o horário permitido, o empregado tem direito a receber horas extras, porém, existe uma limitação nessa quantidade de horas que o operário pode laborar, que são no máximo de duas horas extras diárias, podendo ser estendidas por mais duas horas por motivo de prejuízo iminente ou força maior.

Conforme o artigo 59 da CLT. Art. 59 “A duração diária do trabalho poderá ser acrescida de horas extras, em número não excedente de duas, por acordo individual, convenção coletiva ou acordo coletivo de trabalho” (BRASIL, 1943).

A finalidade de uma jornada de trabalho pré estabelecida existir, é para que priorizar a saúde dos trabalhadores, de acordo com as Normas Regulamentadoras (NR's), caso uma pessoa ultrapasse o limite máximo das horas trabalhadas, pode sofrer graves problemas de saúde. A rotina de horários dos obreiros deve ser seguida conforme a Legislação Trabalhista, evitando assim transtornos futuros.

1.1.4 Trabalho em Equipe

A definição de trabalho em equipe é quando duas pessoas ou mais se unem para executar as devidas tarefas, unindo seus esforços, respeitando uns aos outros, compartilhando conhecimentos e ideias, com a finalidade do mesmo objetivo. Equipe bem sucedida muitas vezes reúnem suas experiências e seu conhecimento em um esforço coordenado. A relação entre valores e bem-estar ocupacional parece residir na possibilidade do indivíduo alcançar ou não valores importantes para ele em seu contexto de trabalho (PASCHOAL, 2008).

Assim, uma forma interessante de a organização valorizar seu empregado pode ser a oferta de oportunidades para que ele atinja suas metas pessoais por meio de seu trabalho (TAMAYO; PASCHOAL, 2003).

Um grupo pode ser definido como um conjunto de duas ou mais pessoas que trabalham juntas para alcançar um ou mais objetivos comuns [...] um grupo é muito mais do que um simples conjunto de pessoas, pois seus membros consideram-se mutuamente dependentes para alcançar seus objetivos, e eles interagem uns com os outros regularmente para alcançar os objetivos no decorrer do tempo (CHIAVENATO, 2009, p. 1).

É de extrema importância que ao se destinar um trabalho em equipe, se façam laços com os membros que irão compô-la, tornando assim uma convivência mais positiva refletindo positivamente nas condições de trabalho.

Uma empresa que tem equipe unida, tem bons resultados no mercado de trabalho, o objetivo de uma equipe é aumentar a produtividade, mas para que isso ocorra é necessário que toda a equipe esteja em sincronia para atingir as metas almejadas. Para que as equipes busquem ter desempenho maior, muitas empresas optam por dar incentivos com o objetivo de maximizar a conclusão final do trabalho proposto. Aqueles que conseguem compreender o verdadeiro significado do que é trabalhar em equipe não enxergam o outro como adversário, eles se unem em prol de uma vantagem maior com a união das competências de cada um, não havendo assim espaços para competitividade entre si.

Para que se tenha bons resultados no trabalho em equipe é necessário que as pessoas tentem respeitar as diferentes personalidades, fazer e escutar críticas construtivas, segui-las e compartilhar conhecimentos. “Isso vai muito além do que fazer uma tarefa de forma correta ou dentro do prazo, mas sim com paixão e entusiasmo, dando mais sentido em suas atividades diária” (GOMES, CARLOS EMERSON, p. 11,2021).

Na maioria das contratações iniciais, a maioria dos empregadores que possuem muitos funcionários, optam por pessoas que sintam prazer em trabalhar em equipe, que saibam ajudar seu colega de trabalho, que não foque somente no seu eu individual, até mesmo por questões sociais, pois resta comprovado que é trabalhando em equipe que as pessoas aprendem a respeitar as diferenças e seus semelhantes.

Se o sujeito está feliz com o trabalho, venera o lado positivo, porém, se está insatisfeito, o lado negativo. Contudo, o cidadão necessita do trabalho para se manter financeiramente e para participar do grupo social (HIPÓLITO, Maiza Claudia V. p 6. 2021)

1.1.5 Trabalho e Saúde

O labor é uma atividade de ato produtivo, homens e mulheres possuem a necessidade de um emprego como forma de rendimento salarial para que possam ter uma vida digna, sustentar-se e sustentar sua família. Explorar seu conhecimento e demonstrar suas habilidades as quais geram renda e qualidade de vida. Além disso, o trabalho é capaz de proporcionar conhecimentos, vínculos sociais, realização pessoal no qual a pessoa se sinta útil por ser boa naquilo que faz.

Quando fala-se em trabalho, não podemos visualizar somente aquele trabalho assalariado ou em empresas, órgãos públicos, o trabalho em casa (Home Office) deve também ser reconhecido, principalmente durante e após o período pandêmico.

O Ministério do Trabalho (MT) junto com o Ministério Público do Trabalho (MPT) são os fiscais das condições trabalhistas, eles mostram os direitos e deveres de cada trabalhador, bem como dos empregadores também, e de forma fundamental buscam criar normas para que os trabalhadores possam ter boas condições de trabalho, garantindo a segurança do trabalho, evitando acidentes e danos a saúde.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde é "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doenças" (BRASIL, 1947). É o bem mais essencial e fundamental que deve ser prioridade na vida de cada um, os cuidados e atenções devem ser redobrados em se tratando da saúde, quer seja do trabalhador, quer seja de qualquer ser humano.

Através de estudos nota-se que existem dimensões nas condições de definição sobre saúde, nelas estão anexadas a saúde física, saúde mental, saúde social, saúde financeira, saúde intelectual bem como a saúde ocupacional.

Caso a pessoa sinta algum problema referente a qualquer dessas supracitadas dimensões, ela poderá sofrer um decréscimo das atividades do dia a dia. De forma comparativa pode se dizer que trabalho e saúde são dois componentes que são dependentes um do outro, e somente dessa forma pode-se obter bons resultados.

A Medicina do Trabalho tem como objetivo fiscalizar a saúde dos trabalhadores, para que o índice de acidentes de trabalhos e as doenças ocupacionais sejam extremamente baixos, visando garantir melhor qualidade e proteção no ambiente de trabalho.

A qualidade de vida dos profissionais também deve ser preocupação das empresas em si, um ambiente de trabalho ruim pode atingir a saúde mental, física e social de seus trabalhadores que irá refletir diretamente na produção dessa organização, quer seja na produção de um bem qualquer ou na prestação de serviços.

De acordo com a medicina do trabalho, quando é feita a contratação de um empregado é necessário que seja feito um exame admissional para se ter noção a qualidade da saúde do trabalhador antes de ingressar na empresa, bem como em

sua demissão também deve ser feito o exame demissional, no qual pode se comprovar quais as condições desse trabalhador em seu desligamento do emprego, tudo isso de acordo com o artigo 168, da CLT:

Art. 168 - Será obrigatório exame médico, por conta do empregador, nas condições estabelecidas neste artigo e nas instruções complementares a serem expedidas pelo Ministério do Trabalho: (Redação dada pela Lei nº 7.855, de 24.10.1989)

I - a admissão; (Incluído pela Lei nº 7.855, de 24.10.1989)

II - na demissão; (Incluído pela Lei nº 7.855, de 24.10.1989)

III - periodicamente. (Incluído pela Lei nº 7.855, de 24.10.1989) (BRASIL, 1989).

Zelar do ambiente de trabalho aumenta a produtividade, a qualidade, demonstrar preocupação com o conforto e a saúde de seus empregados deixam eles mais satisfeitos e prazerosos para a execução das suas tarefas. Trabalho e saúde são dependentes um do outro, sem saúde não se pode trabalhar. Por isso é de suma importância observar cada sinal que o corpo dá, surjam danos a longo prazo no trabalhador.

2. SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES

Este capítulo versa sobre a saúde dos trabalhadores. Para tal ele está dividido em quatro partes. A primeira parte será abordado sobre a saúde ocupacional e a segurança na medicina do trabalho. Na segunda parte versa sobre os cuidados necessários com a saúde mental do trabalhador. Já na terceira parte aborda o que resultou no desgaste emocional acumulado nos profissionais. E na quarta parte o que sobre a relação da saúde do trabalhador com a dignidade humana.

2.1 Saúde Ocupacional e a Segurança na Medicina do Trabalho

No dia 27 de julho de 1972 foi publicada a Portaria Ministerial nº 3.237/72, a qual passou a ter obrigatoriedade do Serviço Especializado em Segurança e Medicina no Trabalho (SESMT). De acordo com o crescimento das indústrias, órgãos públicos, entre outros, passou a ser necessário que houvesse alguma lei que assegurasse os trabalhadores, quer seja na saúde do trabalhador quer seja no caso de acidentes de trabalho.

O SESMT está previsto no artigo 162 da CLT, no que também é regulamentado pela Norma Regulamentadora 04 (NR 4). No dia 23 de Agosto de 2012, foi publicada a Portaria nº 1.823 (Política Nacional de Saúde do Trabalhador) com objetivo de reduzir a morbidade, mortalidade e acidentes de trabalho.

A segurança do trabalho está unificada com a saúde ocupacional, é de responsabilidade dos três Estado-empresa-trabalhador, zelar pela saúde e segurança dos trabalhadores. Investir na saúde dos trabalhadores é lucrativo tanto para as empresas quanto para o próprio trabalhador.

Se desencadeada uma doença, desde que esteja relacionada a uma atividade laboral, haverá o registro do fato ao órgão competente pela Comunicação do Acidente do Trabalho CAT (SOUSA, Lucila Medeiros Minichello D.; MINICHELLO, Moacyr M p 22, 2014).

A Saúde Ocupacional é averiguada e resguardada pelo programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA) e o Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO) , no qual a Secretaria de Trabalho do Ministério da Economia fica encarregada de fiscalizar se as empresas privadas/públicas e os órgãos privados / públicos estão de acordo com as exigências desses programas no tocante aos funcionários que estão contratados pelo regime da Consolidação de Leis do Trabalho (CLT).

Além dos programas PPRA e PCMSO, existe ainda 37 Normas Regulamentadoras (NRs), porém, ao longo dos anos, novos procedimentos obrigatórios foram inseridos e atualmente existem 35 NRs vigentes. Até 2019 em 37 NRs, mas foi revogada em julho do mesmo ano a NR2 (Inspeção Prévia) e, em 2020, a NR 27 – Registro profissional do técnico de segurança do trabalho, somando então 35 normas regulamentadoras, as quais garantem a segurança, saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores. Sendo assim, as empresas que estabelecem esses programas impõem um ambiente de trabalho mais seguro e confortável, no que resulta menos atividades e afastamentos na empresa.

São estas as Normas Regulamentadoras :

- NR 1 – Disposições Gerais
- NR 2 – Inspeção Prévia (REVOGADA)
- NR 3 – Embargo ou Interdição
- NR 4 – Serviços Especializados em Engenharia de Segurança em Medicina do Trabalho
- NR 5 – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes
- NR 6 – Equipamentos de Proteção Individual – EPI

NR 7 – Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO)
NR 8 – Edificações
NR 9 – Programas de Prevenção de Riscos Ambientais
NR 10 – Segurança em Instalações e Serviços em Eletricidade
NR 11 – Transporte, Movimentação, Armazenagem e Manuseio de Materiais.
NR 12 – Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos
NR 13 – Caldeiras, Vasos de Pressão e Tubulações
NR 14 – Fornos
NR 15 – Atividades e Operações Insalubres
NR 16 – Atividades e Operações Perigosas
NR 17 – Ergonomia
NR 18 – Condições e Meio Ambiente de Trabalho na Indústria da Construção
NR 19 – Explosivos
NR 20 – Segurança e Saúde no Trabalho com Inflamáveis e Combustíveis
NR 21 – Trabalho a Céu Aberto
NR 22 – Segurança e Saúde Ocupacional na Mineração
NR 23 – Proteção Contra Incêndios
NR 24 – Condições Sanitárias e de Conforto nos Locais de Trabalho
NR 25 – Resíduos Industriais
NR 26 – Sinalização de Segurança
NR 27 – Registro Profissional do Técnico de Segurança do Trabalho no MTB (REVOGADA)
NR 28 – Fiscalização e Penalidades
NR 29 – Segurança e Saúde no Trabalho Portuário
NR 30 – Norma Regulamentadora de Segurança e Saúde no Trabalho Aquaviário
NR 31 – Segurança e Saúde no Trabalho na Agricultura, Pecuária, Silvicultura, Exploração Florestal e Aquicultura
NR 32 – Segurança e Saúde no Trabalho em Estabelecimentos de Saúde
NR 33 – Segurança e Saúde no Trabalho em Espaços Confinados
NR 34 – Condições e Meio Ambiente de Trabalho na Indústria da Construção e Reparação Naval.
NR 35 – Trabalho em Altura
NR 36 – Segurança e Saúde no Trabalho em Empresas de Abate e Processamento de Carnes e Derivados
NR 37 – Segurança e Saúde em Plataformas de Petróleo (BRASIL, 1977).

As Normas Regulamentadoras podem ser definidas como o conjunto de disposições e procedimentos técnicos relacionados à segurança e saúde do trabalhador em determinada atividade ou função.

Os principais objetivos das NR são:

- Instruir os empregados e empregadores a respeito das devidas precauções que devem ser tomadas a fim de evitar acidentes de trabalho ou doenças ocupacionais
- Preservar e promover a integridade física dos trabalhadores.
- Estabelecer a regulamentação pertinente à segurança e saúde do trabalho.
- Promover a política de segurança e saúde do trabalho dentro das empresas.

2.1.1 Efeitos que causam na Saúde o Excesso de Trabalho

Quando o trabalho se torna exaustivo ele atinge muito mais do que os músculos do corpo, ele afeta a mente e a saúde mental dos profissionais. Quando o labor não é bem gerenciado é nocivo os riscos causados à saúde. O ambiente de trabalho é o local no qual se passa maior parte do dia, assim torna-se necessário que haja um ambiente prazeroso para que possa ser evitado doenças ocupacionais, acidentes de trabalho, buscando tornar aquele ambiente de trabalho o mais aconchegante possível.

Quando esse ambiente é tóxico, acaba agredindo o trabalhador que causa inúmeros tipos de doenças e o empregador, pois a empresa acaba perdendo os rendimentos daquele servidor. Pouco a pouco é possível que o profissional passe a sentir os efeitos do esgotamento, principalmente quando o ambiente de trabalho gera competitividade exacerbada, metas abusivas, etc,. De acordo com doutrinadores e especialistas da área, esse excesso de trabalho pode gerar doenças como, hipertensão, diabetes, síndromes e transtornos como a Síndrome de Burnout.

O Trabalho deve ser uma atividade praticada com prazer ,vontade, esforço, mas quando começa a ser enjoativo, exaustivo, acumulador, ele se torna um fardo. O excesso de trabalho torna-se um fator agravante para o aumento do número de doenças ocupacionais.

A saúde mental apresenta sintomas difíceis de identificar a doença, sendo que tais sintomas podem ser consequência do trabalho. A vida moderna exige mais afazeres, responsabilidades e com o tempo escasso, gerando nas pessoas um ritmo de vida quase que alucinante, atropelando seu corpo e sua mente, não se dando conta da necessidade de se acalmar, diminuir o ritmo de vida preservando assim a sua saúde.

O número de pessoas que enfrentam jornadas excessivas é de grande tamanho, muitas dessas pessoas ultrapassam os seus limites, às vezes por questões financeiras e acabam perdendo o controle da sua própria saúde. Um mundo que vive na correria do dia a dia e que acaba não sobrando tempo para pensar em si próprio, pais e mães que tem dois ou mais empregos, no que buscam

dar uma qualidade de vida melhor aos filhos, acabam se desgastando e adquirindo problemas de saúde.

Sem contar que ainda tem o trabalho de casa que a grande maior parte é desenvolvido pelas mulheres que acabam tendo duas jornadas diferentes e dobrando o cansaço.” Segundo a OMS, as jornadas de trabalho acima de 55 horas semanais podem aumentar em 17% as chances de ataque cardíacos e de 35% o risco de mortes por AVC nos funcionários.”

2.1.2 Saúde Mental dos Trabalhadores

A saúde mental dos trabalhadores infelizmente ainda é pouco observada e cuidada, poucas pessoas falam e não se preocupam com a saúde mental, não expõem seus sentimentos diante de situações, sendo assim esse acúmulo de sentimentos e emoções geram problemas de saúde, por serem silenciosos, são graves e tem efeitos a longo prazo.

Para que se tenha uma boa saúde mental é necessário que esteja bem consigo mesmo e com os outros, é saber lidar com as diferenças de opiniões e ações das pessoas ao seu redor. Quando duas ou mais pessoas, sempre haverá divergências de pensamentos e ações naquele lugar, sendo assim, é necessário que se aprenda a separar as diferenças para que se possa ter um bom convívio com os colegas de trabalho e até mesmo com sua própria saúde.

É necessário que os empregados e empregadores possuam um leque de informações para que consigam identificar mudanças comportamentais dos próprios colegas de trabalho, tentando assim evitar problemas com efeitos devastadores. É de total responsabilidade do empregador a saúde de seus empregados, devendo proporcionar condições de trabalho adequadas para surjam doenças causadas pelo ambiente de trabalho.

Com o avanço das tecnologias, cada vez mais a cobrança e a pressão vem aumentando nas empresas, empregadores que buscam agilidade para chegar no resultado e movimentar sua vida financeira, exigem cada vez mais de seus comandados. O ambiente de trabalho interfere no bem estar dos colaboradores, aquele ambiente de trabalho que tem várias pessoas e que com ambiente de competições internas, é um possível causador de doença mental em trabalhadores,

pois cria no obreiro uma cobrança de si mesmo, para sempre estar em destaque ou liderar seu grupo.

Quando o problema é psicológico, fica mais difícil de se identificar, pois para a maioria das pessoas pouco se fala de saúde mental, e é até mesmo mais difícil saber que aquele seu problema de saúde advém do excesso de trabalho.

2.1.3 Profissionais com Desgaste Emocional

O desgaste emocional é uma sensação de esgotamento causado por uma quantidade de atividades acumuladas. Os profissionais que são mais atingidos pelo esgotamento emocional e físico, são os profissionais das áreas da saúde, educação, mulheres que enfrentam dupla jornada, entre outros. São profissionais que possuem carga horária exaustiva, e lidam com vários tipos de pessoas no seu dia a dia.

Além disso, é necessário respeitar os limites do seu corpo, por muitas vezes apresenta sinais que não devem ser ignorados. Vale ressaltar que a carga horária em excesso é a principal influenciadora para desencadear o transtorno, principalmente naqueles que não cuidam regularmente da saúde. “A carga é um grande indutor, mas quando a pessoa gosta do trabalho, se sente reconhecida, não se torna um problema. Porém, quando o ambiente não é acolhedor, a carga tem grande peso, conforme aduz a psicóloga Ana Maria Rossi.

É de grande importância que seja reconhecido o esforço de cada trabalhador, este reconhecimento seja para além da gratidão, em forma material como uma gratificação salarial por tamanho esforço, deixando o funcionário entusiasmado e se sentido valorizado o que contribui na melhoria de seu desenvolvimento, seja ele profissional ou pessoal. Para grande parte das pessoas o trabalho vai além do salário e benefícios, trata-se de uma conquista.

Os profissionais devem ser orientados a buscar informações e observar seu corpo e sua mente quando começar apresentar sinais de muita exaustão, tristeza contínua, perda de vontade de realizar alguma atividade que gosta muito, perda de apetite e sono, são alguns desses sinais. Tais fatores podem demonstrar a síndrome do esgotamento.

O rendimento de uma pessoa depende em grande parte da qualidade do bem estar e da saúde dessa pessoa, a partir do momento que algo afeta sua saúde, suas condições psicológicas, a primeira mudança é seu comportamento e seu

rendimento no cotidiano, sendo necessário uma observação mais ampla e detalhada.

2.1.4 Saúde do Trabalhador e a Dignidade Humana

A saúde é o bem mais precioso que uma pessoa pode ter, no qual ela deve ser cuidada, preservada e observada frequentemente. É de responsabilidade do empregador e do Estado garantir a saúde dos empregados. Amparada pela LEI nº 8.080, de 19 de SETEMBRO de 1990:

Art. 2º A saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício.

§ 1º O dever do Estado de garantir a saúde consiste na formulação e execução de políticas econômicas e sociais que visem à redução de riscos de doenças e de outros agravos e no estabelecimento de condições que assegurem acesso universal e igualitário às ações e aos serviços para a sua promoção, proteção e recuperação.

§ 2º O dever do Estado não exclui o das pessoas, da família, das empresas e da sociedade.

Art. 3º Os níveis de saúde expressam a organização social e econômica do País, tendo a saúde como determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, a atividade física, o transporte, o lazer e o acesso aos bens e serviços essenciais. (Redação dada pela Lei nº 12.864, de 2013)

Parágrafo único. Dizem respeito também à saúde as ações que, por força do disposto no artigo anterior, se destinam a garantir às pessoas e à coletividade condições de bem-estar físico, mental e social.

É evidente que a Saúde do Trabalhador, está como exigência de uma vida digna, amparada pelo Sistema Jurídico. É importante e necessário que forneça ao obreiro um ambiente de trabalho seguro, e as condições necessárias para o cumprimento da atividade laboral, como forma de garantir-lhe dignidade.

A medicina do trabalho tem o objetivo de prevenir as doenças profissionais e melhorar as aptidões laborais relativas às condições físicas, mentais e sociais etc,.

Segundo o parágrafo 3.º do artigo 6.º :

§ 3º Entende-se por saúde do trabalhador, para fins desta lei, um conjunto de atividades que se destina, através das ações de vigilância epidemiológica e vigilância sanitária, à promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, assim como visa à recuperação e reabilitação da saúde dos trabalhadores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições de trabalho, abrangendo:

I - assistência ao trabalhador vítima de acidentes de trabalho ou portador de doença profissional e do trabalho;

- II - participação, no âmbito de competência do Sistema Único de Saúde (SUS), em estudos, pesquisas, avaliação e controle dos riscos e agravos potenciais à saúde existentes no processo de trabalho;
- III - participação, no âmbito de competência do Sistema Único de Saúde (SUS), da normatização, fiscalização e controle das condições de produção, extração, armazenamento, transporte, distribuição e manuseio de substâncias, de produtos, de máquinas e de equipamentos que apresentam riscos à saúde do trabalhador;
- IV - avaliação do impacto que as tecnologias provocam à saúde;
- V - informação ao trabalhador e à sua respectiva entidade sindical e às empresas sobre os riscos de acidentes de trabalho, doença profissional e do trabalho, bem como os resultados de fiscalizações, avaliações ambientais e exames de saúde, de admissão, periódicos e de demissão, respeitados os preceitos da ética profissional;
- VI - participação na normatização, fiscalização e controle dos serviços de saúde do trabalhador nas instituições e empresas públicas e privadas;
- VII - revisão periódica da listagem oficial de doenças originadas no processo de trabalho, tendo na sua elaboração a colaboração das entidades sindicais;
- e
- VIII - a garantia ao sindicato dos trabalhadores de requerer ao órgão competente a interdição de máquina, de setor de serviço ou de todo ambiente de trabalho, quando houver exposição a risco iminente para a vida ou saúde dos trabalhadores.

A dignidade da pessoa humana é garantida pelo artigo 1º, da Constituição Federal de 1988, que descreve expressamente as garantias e princípios da dignidade humana, em seus incisos III e IV :

“Art. 1º A República Federativa do Brasil, formada pela união indissolúvel dos Estados e Municípios e do Distrito Federal, constitui-se em Estado Democrático de Direito e tem como fundamentos:

- I – a soberania;
- II – a cidadania;
- III – a dignidade da pessoa humana;
- IV – os valores sociais do trabalho e da livre iniciativa;
- V – o pluralismo político.”

O princípio da dignidade da pessoa humana, tem por objetivo defender e preservar as condições de vida com dignidade de cada indivíduo, sendo necessário o cumprimento dos direitos fundamentais como direito à vida, de ir e vir, da liberdade, da propriedade, e livre pensamento e expressão. Somente pelo fato de ser humano, já lhe é garantido a dignidade.

O caput do art. 5º da Constituição Federal de 1988 prescreve que todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade.(BRASIL, 1988)

A referência de que é necessário e fundamental respeitar a saúde e segurança do trabalhador, caso isso não aconteça, a dignidade da pessoa humana

será ferida. No tocante ao trabalho é prioridade que o trabalhador tenha meios para que mantenha e melhore a sua qualidade de vida e saúde, isso reflete em questões de boas condições do ambiente de trabalho, e em casos específicos equipamentos de qualidade para a conclusão das atividades, EPIs.

3 SINDROME DE BURNOUT

Este capítulo versa sobre os meios para o desenvolvimento de Burnout. Para tal ele está dividido em cinco partes. A primeira parte versa sobre como a exaustão pode desencadear a síndrome de burnout. A segunda parte versa sobre o conceito de ansiedade, estresse, burnout. A terceira parte é sobre o esgotamento emocional do profissional devido a pressão do trabalho. Na quarta parte versa sobre a relação do trabalho e da Covid 19.

3.1 Exaustão Emocional desencadeando Burnout

A exaustão emocional é causada devido ao estresse excessivo referente ao trabalho, o que deve ser observado é que um estresse de momento ele é passageiro, já a Síndrome de Burnout não.

Os impactos que essa exaustão causa é de responsabilidade da saúde pública, além dos problemas econômicos que podem gerar. A princípio, quando a exaustão vai se tornando extensa e corriqueira, a saúde física e o psicológico do trabalhador, são os mais afetados. Não se trata somente da saúde individual, toda vez que um trabalhador sofre com algum tipo afastamento devido a doenças, o grupo econômico também é abalado, ocorrendo perda de profissionais qualificados e talentosos, sucedendo a diminuição da produtividade.

3.1.1 Estresse no Ambiente de Trabalho

O ambiente de trabalho é um local no qual se passa mais tempo no seu dia a dia, para melhor rendimento dos profissionais é necessário que este seja agradável, confortável e compreensivo, para garantir qualidade de vida dos colaboradores. Na maioria das vezes muitos trabalhadores sofrem com problemas devido às condições inadequadas que seu trabalho propicia, falta dos equipamentos necessários, barulho excessivo, mesas, cadeiras desconfortáveis, entre outros.

O investimento no ambiente de trabalho que o empregador faz em sua empresa, gera pontos positivos aos seus empregados na realização de suas tarefas. A convivência entre os colegas de trabalho deve ser observada de perto pelos chefes e supervisores, é ponto negativo quando não há uma convivência favorável entre os colegas, que traz desconforto e faz com que o clima do ambiente de trabalho fique exaustivo, e os funcionários não sentiam prazer no desenvolvimento das atividades laborais, acabando por afetar a produtividade da empresa, bem como dos funcionários, durante e após do trabalho.

As empresas sofrem com a perda de rendimento de seus funcionários, e principalmente daqueles que desenvolvem qualquer tipo de doença, além de impactar a vida dos profissionais atinge também a vida da empresa, que passa a ter menor produtividade e aumento o número de licenças. O nível de estresse tem aumentado principalmente nos profissionais devido às cobranças, metas impossíveis, competitividade exagerada e pressões extravagantes que as empresas lhes atribuem.

O estresse no trabalho causa primeiramente as mudanças de comportamento, o trabalhador passa a se estressar facilmente, está cansado para sair / passear, não vê motivação para o lazer, como exemplo frequentar uma academia, ir ao cinema, estudar, fazer uma caminhada, enfim praticar as atividades aliviam "as dores" dia a dia a dia laboral. Desta arte, o obreiro passa por sintomas de dores físicas e mentais, inicia a automedicação gerando um problema muito mais grave.

O nível de estresse tem aumentado nos profissionais, que além de lidarem com os desafios do trabalho, existem ainda sua vida pessoal que exige muitas cobranças e responsabilidades. Ao contrário do que muitos pensam, esse estresse não é passageiro e quando não se busca meios para tratamento este só vai acumulando e causando mais problemas, até o corpo começar a apresentar reações drásticas, tornando necessário um tratamento a longo prazo.

O "estado do organismo, após o esforço de adaptação, que pode produzir deformações na capacidade de resposta, atingindo o comportamento mental e afetivo, o estado físico e o relacionamento com as pessoas". (FRANÇA, RODRIGUES v.3, n.2, p.107-113, 2012).

Quando o obreiro é diagnosticado com a Síndrome de Burnout (CID 10 - Z73 - Problemas Relacionados Com a Organização de Seu Modo de Vida), é seu direito

se afastar temporariamente de serviço por determinação médica, caso o problema de saúde persista e seja necessário uma licença superior a 15 dias de afastamento, já se visualiza como auxílio doença. Em alguns casos constatados, o Superior Tribunal de Justiça já entende que é devida a indenização por danos morais, haja vista que fere os direitos humanos do trabalhador.

3.1.2 _Ansiedade, Estresse e Burnout

São três os tipos mais comuns de transtornos causados pelo excesso de trabalho: Ansiedade, Estresse e Síndrome de Burnout. A abordagem sobre esses conceitos têm sido tarefa difícil, visto que são três fatores que possuem um significado e sintomas muitos parecidos e dessa forma, comumente são confundidos entre si. Assim buscamos com esse trabalho tentar trazer luz sobre tais conceitos.

De acordo com a Biblioteca Virtual do Ministério da Saúde, no aspecto técnico, devemos entender ansiedade como um fenômeno que ora nos beneficia ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal).

A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações. Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. Pode-se sentir ansioso a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente; pode-se ter ansiedade às vezes, mas tão intensamente que a pessoa se sentirá imobilizada.

A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas simples (como usar o elevador) por causa do desconforto que sentem.

A Secretaria de Estado e Saúde do Estado de Goiás, nos traz o seguinte conceito, de que o estresse é a resposta do organismo a determinados estímulos que representam circunstâncias súbitas ou ameaçadoras. Para se adaptar à nova situação, o corpo desencadeia reações que ativam a produção de hormônios, entre eles a adrenalina. Isso deixa o indivíduo em “estado de alerta” e em condições de reagir.

Em instantes, esses hormônios se espalham por todas as células do corpo, provocando aceleração da respiração e dos batimentos cardíacos, dentre outros sintomas, denominados “reação de luta ou fuga”. Situações como trânsito, problemas financeiros, profissionais, familiares, acontecimentos na vida pessoal, doenças, álcool, drogas, acidentes, correria, insegurança, dificuldades com chefes, colegas, carro quebrado, etc., que fazem nosso corpo produzir excesso de dois hormônios, Adrenalina e Cortisol.

A Síndrome de Burnout é o reflexo de ações e reações que atingem diretamente a saúde mental, sendo causada principalmente pelo excesso de trabalho ou a falta de realização do tal. Considerando a semelhança entre esses três transtornos, é fundamental o cuidado para que não se confunda os tipos causadores.

3.1.3 Esgotamento Profissional devido a pressão no Trabalho

Chefes, colegas de trabalho, influencia muito no desenvolvimento individual do trabalho. No conceito de trabalho, o empregador é aquele sujeito que oferece uma oportunidade de trabalho a quem está precisando, sendo assim de seu dever cumprir os direitos que seus funcionários possuem, em primeiro lugar a qualidade e bem estar da saúde, segurança e ambiente adequado de trabalho.

É necessário que os empregadores fiquem atento sobre o bem estar de seus funcionários, visto que caso parte de seus colaboradores fique doente, causará uma perda no rendimento da empresa, riscos de baixa produtividade, redução da qualidade, aumento nos casos de acidente de trabalho, além de processos trabalhista que a pessoa jurídica pode sofrer caso o empregado conseguir comprovar que o excesso de trabalho está atingindo diretamente sua saúde física e mental.

Qualquer ambiente de trabalho encontra-se tipos de níveis de pressão, porém pode variar de indivíduo para indivíduo, apesar de ser uma porcentagem bem baixa, alguns profissionais conseguem compreender que aquela pressão é devido ter um aumento no rendimento, porém conseguem respeitar seus limites e evitando problemas de saúde futuros.

3.1.4 Trabalho e os Efeitos da Pandemia do Covid 19

O trabalho é uma atividade desenvolvida por pessoas que ao ser executado é recompensado através do salário que foi combinado previamente entre as partes. Para que seja executado o serviço, são combinados os dias, horários, locais, e a remuneração, esses são alguns quesitos necessários para que ocorra um acordo entre ambas as partes envolvidas, tanto do contratado como do contratante.

Para conseguir desenvolver suas funções é fundamental que sua saúde esteja em boas condições, de forma individual e coletiva. O profissional que consegue lidar com as diferenças dentro e fora do local de trabalho, tem um melhor desenvolvimento na função que será estipulada.

No ano de 2019 houve um surto de um vírus contagioso que esparramou sobre o mundo inteiro, o Covid-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, ficou conhecido como Coronavírus, o contágio dessa doença afetou diretamente a saúde e provocou grandes impactos econômicos.

Os profissionais da área da saúde foram os que mais desenvolveram desgaste mental, devido a grande carga horária que era estabelecida e tudo para poder salvar a vida de muitas pessoas, além da consciência e o desespero de não poder ir para casa para não correr o risco de contaminar os familiares, a jornada extensiva devido a falta de profissionais muito deles contaminado e o grande fluxo de pacientes todos os dias.

Esse surto da doença fez com que fosse além do cansaço físico, fosse também atingido foi o cansaço mental e até mesmo para as pessoas que contraíram o vírus, o desespero com medo da morte fez com que muitas pessoas piorassem o quadro clínico.

Uma doença que apresenta vários tipos de sintomas, e na maioria dos casos cada pessoa poderia apresentar um sintoma diferente do outro, fazendo com que dificultasse a descoberta do vírus. Diante o contágio da doença, muitos pacientes após a cura reclamaram o quão foi difícil ficar isolado de tudo e de todos, isso gerou muitos problemas na saúde mental da população.

A contaminação da doença gerou muitos ataques de pânico em todo o país, inúmeras pessoas morrendo, a perda de entes queridos, o contágio da doença e o medo do pior, abalou o bem estar psicológico de todos. Durante e após o surto foi

possível identificar que, os mais afetados com a pressão no trabalho e os efeitos que a pandemia da Covid-19 causou, foram os profissionais da saúde.

A pesquisa realizada Pandemia na Linha de Frente em 29 de março e 05 de abril de 2021, healthtech de conteúdo para médicos, recém-adquirida pela Afya Educacional, revela que 78% dos profissionais de saúde tiveram sinais de síndrome de Burnout no período da pandemia.

A prevalência foi de 79% entre médicos, 74% entre enfermeiros e 64% entre técnicos de enfermagem.” Durante essa época da pandemia muitos profissionais tiveram que assumir a linha de frente dos hospitais, o que gerou muito cansaço e responsabilidade. O medo de contaminar seus familiares consumia cada um desses profissionais, devido a alta carga horária o cansaço dobrou para cada um, e a dor de cada vez perder mais e mais pacientes.

3.1.5 Efeitos da Síndrome de Burnout

A palavra “Burnout” é de origem inglesa que significa “ esgotamento”, e na maioria dos casos exaustão devido às más condições resultante um trabalho com uma carga elevada de tensão, estresse, pressão, afetando a saúde dos trabalhadores.

Em 1974, Herbert Freudenberger foi o primeiro norte-americano a identificar a presença do distúrbio psicológico causado pelo excesso de trabalho. Freudenberger (1974 apud FERREIRA p.3) "(...) burnout é falhar, desgastar-se ou sentir-se exausto devido às demandas excessivas de energia, força ou recursos".É uma doença que possui caráter de altos níveis de depressão e suicídios, as pessoas que sofrem com a síndrome do esgotamento.

A Síndrome de Burnout é um distúrbio psicológico causado por motivo de acúmulo de estresse e tensão emocional referidos a situações de excesso de esforço físico, mental ou emocional. Não se implica somente em causas referidas ao trabalho, mas em qualquer situação em excesso que cause mal estar em suas condições físicas, mental ou emocional. Em seu cotidiano, uma das maiores dificuldades enfrentadas é o estresse, podendo estar relacionado com as atividades profissionais ou não.

Os profissionais no mercado de trabalho vem cada vez mais sofrendo com tensão emocional causados pelo ambiente de trabalho. Alguns autores têm a visão de que a síndrome do esgotamento também pode ser causada por aqueles

profissionais mais antigos que carregam consigo a sobrecarga de anos de muito trabalho e o acúmulo de estresse duradouro. A Síndrome é pertencente ao grupo 24 do CID 11 que resulta na maior parte dos afastamentos no trabalho.

Todavia, entende-se que a Síndrome de Burnout não é somente um problema individual, é um conjunto de fatores que interferem no desenvolvimento da síndrome no ambiente de trabalho.

Em relação a vivência dos estudante que em busca da aprovação estudantis, passa a se cobrar excessivamente além do que seu corpo e sua mente conseguem suportar, isso pode desencadear estresse e tensão emocional a longo prazo, Síndrome de Burnout. Segundo a International Stress Management Association (ISMA-BR), o Brasil é considerado o segundo país com maior número de pessoas diagnosticadas pela Síndrome de Burnout, caracterizada pelo alto nível de estresse no mundo.

A Portaria nº 1339 de 18 de novembro de 1999 do MS: Incluiu na Lista de Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados com o Trabalho (Grupo V Da Cid-10) a “ Sensação de Estar Acabado ("Síndrome de Burn-Out", "Síndrome do Esgotamento Profissional") (Z73.0)”. Mesmo com toda a expansão da doença no Brasil ainda é pouco estudado sobre Burnout.

Em janeiro de 2022 a OMS passou a considerar Síndrome de Burnout e os tipos mais comuns que representam burnout são considerados como alterações repentinas de humor, insônia, alterações de apetite, dificuldade de concentração, cansaço excessivo físico e mental, dor de cabeça frequente. Para que consiga evitar BURNOUT é necessário elaborar um checklist de vários fatores, como: tirar um tempo semanal para você, fazer pequenas pausas, tirar férias, praticar exercícios, evitar se desdobrar no trabalho, etc.

Com essas condições, a maioria dos trabalhadores passam a ter em excesso o sentimento de tristeza, medo, frustrações e dificuldades no exercício profissional. Tantas pressões sociais acarretam para o trabalhador situações de estresse psíquico que comprometem sua qualidade de vida (MASLACH; LEITER, 1999).

De grosso modo, o trabalhador virou uma “máquina” de fonte de renda que gerou risco à própria saúde. É importante saber que a partir do momento que o assalariado tem um problema no trabalho, é de responsabilidade do empregador

buscar soluções para que não se torne um problema muito grande na saúde do funcionário e na produção.

Portanto, a Síndrome de Burnout é considerada como o resultado do esgotamento emocional e do excesso de trabalho de cada profissional. Esta base relacional tem origem na tensão emocional e nos recursos de enfrentamento que o indivíduo utiliza, nas inter relações presentes nas mais diversas situações de trabalho (MASLACH & LEITER, 1999).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho buscou de forma acadêmica e sem o condão de esgotar o tema, haja vista que o mesmo carece de mais estudos, trazer um pouco de conhecimento sobre as algumas das causas e algumas das consequências nefastas que a Síndrome de Burnout causa nos trabalhadores e por conseguinte em todo o complexo sistema de labor e produção vinculados à eles.

Apesar de ser um assunto abrangente, com vários fatores que diferem de autor para autor, e de como o trabalho de maneira em geral pode desenvolver grandes causas na saúde do obreiro. Buscou-se mostrar que o labor tornou-se um fator de grande risco a saúde do trabalhador, com os contratemplos do dia a dia os profissionais passaram a ficar mais sobrecarregados, considerados como “máquinas” de produção e desprezando-se o fator “HUMANO” em si..

Nota-se que a capacidade de desenvolvimento do obreiro está relacionada com a sua saúde, atingindo as mudanças comportamentais, condições físicas e mentais. O que torna necessário que o empregador esteja atento às condições de saúde de seus empregados, para que as atividades possam ser executadas sem comprometer a saúde de seus comandados e por consequência a produtividade de sua empresa.

Buscou-se demonstrar que trabalhadores que ultrapassam seus limites geram grandes perdas a si mesmos, sendo grande parte destas perdas causadoras de várias sequelas, tornando-se o grupo com desgaste emocional além do imaginável. É sabido da importância da saúde e o bem estar de cada indivíduo ser extremamente valorizado e preservado, o ambiente de trabalho é o lugar que se passa a maior parte do dia , devendo ser um lugar salutar e prazeroso .

Deste modo conclui-se que as condições trabalhistas podem influenciar na saúde individual, gerando consultas frequentes aos médicos, o uso contínuo de medicamentos e também o afastamento do serviço.

É importante que haja uma conscientização na sociedade, profissionais e necessariamente dos empregadores, buscar formas de redução do estresse ocupacional, sejam físicos ou mentais .

O assunto abordado é complexo, amplo, de suma importância, devendo ser tratado como assunto de saúde pública, não esgotando aqui todos os estudos, que

deverão se aprofundar ainda mais na busca de uma solução definitiva para o problema aqui apresentado.

REFERÊNCIAS

ALBORNOZ , Suzana. **O que é trabalho**. Editora brasiliense.

BACHION, Harrison Ceríbeli; ROCHA, Guilherme Barcellos de Souza; **Uma análise da relação entre flexibilização do trabalho, exaustão emocional e engajamento dos trabalhadores**. Postado em: 14, jan./abr. 2019. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro>.

BENDA, Pedro F. **Psicologia e Trabalho: apropriações e significados**. Disponível em: Minha Biblioteca, Cengage Learning Brasil, 2012.

BRASIL, República Federativa do Ministério da Saúde. **78% dos profissionais de saúde tiveram sinais de Burnout durante a pandemia**. Disponível em: bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro.

BRASIL, República Federativa do: Ministério da Saúde. **O que é ansiedade?** Biblioteca Virtual em Saúde: Disponível em: bvsmms.saude.gov.br/ansiedade/. Acesso em: 02/12/2022.

BRASIL, República Federativa do: Ministério da Saúde. **“Saúde mental no trabalho” é tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de outubro** .Biblioteca Virtual em Saúde: Disponível em: bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro. Acesso em: 02/12/2022.

BRASIL, República Federativa do. **Constituição Federal de 1988**. Disponível em: www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

BRASIL, República Federativa do: Ministério da Saúde. **PORTARIA Nº 1339, DE 18 DE NOVEMBRO DE 1999**. Disponível em bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/1999/prt1339_18_11_1999.html

BRASÍLIA, OIT; **Organização Internacional do trabalho**. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro>.

CECILIA, Silvana Louzada Lamattina. **Responsabilidade do Empregador por danos à Saúde do Trabalhador**. São Paulo: LTR, 2008.

CERIBELI, Harrison Bachion, ROCHA, Guilherme Barcellos de Souza. **Uma análise da relação entre flexibilização do trabalho, exaustão emocional e engajamento dos trabalhadores**.

CHIAVENATO, Idalberto. **Trabalhar em grupo ou trabalhar em equipe**. 2004. Qual a diferença? Disponível em:

<http://admgrupos.blogspot.com/2009/06/conceitos-referentes-ao-tema.html>. Acesso em 02 Nov. 2022.

DELGADO, Mauricio Godinho. **Curso de Direito do Trabalho**. 12 ed. São Paulo: LTr, 2013.

ESPADA, Cinthia Maria da Fonseca. **O Princípio Protetor do Empregado e a Efetividade da Dignidade da Pessoa Humana**. São Paulo: LTR, 2008.

FASANELLA, Nicoli Abrão. **A Síndrome de Burnout já é classificada como doença ocupacional**. Postado em 04/03/2022. Disponível em: j.pucsp.br/noticia/sindrome-de-burnout-ja-e-classificada-como-doenca-ocupacional. Acesso: 12 de Set 2022.

FERNANDES, Milena; **Saúde mental e trabalho: saiba como evitar esgotamento profissional no dia a dia**. Postado em: 27/02/2020. Disponível em: www.saude.ce.gov.br/2020/02/27/saude-mental-e-trabalho-saiba-como-evitar-esgotamento-profissional-no-dia-a-dia.

FOLHA VITÓRIA. **O Brasil é o 2º país com o maior número de pessoas com Síndrome de Burnout** Redação Folha Vitória. Disponível em: www.folhavitoria.com.br/saude/noticia/08/2020/brasil-e-o-2-pais-com-o-maior-numero-de-pessoas-com-sindrome-de-burnout.

GOIÁS, Secretaria de Estado de Saúde de. **Estresse**. Postado em: 21/11/2019. Disponível em: www.saude.go.gov.br/biblioteca/7598-estresse#:~:text=Descri%C3%A7%C3%A3o%3A%20%C3%89%20a%20resposta%20do,horm%C3%B4nios%2C%20entre%20eles%20a%20adrenalina. Acesso em: 02/12/2022.

GOMES, Emerson C. **Propósito organizacional e estratégias de comunicação interna**. Editora Saraiva, 2021. E-book. ISBN 9786589881704. Disponível em: integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786589881704/. Acesso em: 29 nov. 2022.

HIPÓLITO, Maiza Claudia V. **O ambiente e as doenças do trabalho**. Editora Saraiva, 2021. E-book. ISBN 9786589881957. Disponível em: integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786589881957/. Acesso em: 29 nov. 2022.

JACQUE, Maria da Graça. **Saúde mental e trabalho**. Petrópolis (RJ): Vozes; 2002.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina e RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas. Acesso em: 29 nov. 2022. , 2002

MARTINS, Augusto Renata. **Saúde do Trabalhador**, 2017 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.

MARX, Karl. **O Capital: Crítica da Economia Política**. Volume I, Livro Primeiro, Tomo I. Nova Cultural: 1985a.

MARX, Karl. Grundrisse: manuscritos econômicos de 1857-1858 - **Esboços da crítica da economia política**. São Paulo: Boitempo, 2011.

MASLACH Christina. P. & LEITER, P.Michael. **Fonte de Prazer ou Desgaste?** Guia para vencer o estresse na empresa. Campinas: Papyrus, 1999.

MEDICINA S/A, Revista. **78% dos profissionais da saúde tiveram sinais de Burnout durante a pandemia**. 2020 Disponível em: medicinasa.com.br/burnout-profissionais-de-saude. Acesso: 08 de Out 2022.

MERHY, E. E. **Saúde: a cartografia do trabalho vivo**. São Paulo: Hucitec, 2002.

NOVELLO, Dickson Luis , Sandri Pazzini, Ingalisa. **Saúde Ocupacional e Medicina do Trabalho I**,2013 , UNIASSELVI.

PASCHOAL, T. TAMAYO, A. **Construção e validação da Escala de Bem-estar no Trabalho. Avaliação Psicológica**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 11-22, 2008.

PONTOTEL, Redator; **Jornada de trabalho: Tipos, o que diz a lei e a melhor forma de controlar**. Postado em: 29/11/2022. Disponível em: www.pontotel.com.br/jornada-de-trabalho. Acesso: 02 de Agost 2022.

SOUSA, Lucila Medeiros Minichello D.; MINICHELLO, Moacyr M. **Saúde Ocupacional**. Disponível em: Minha Biblioteca, Editora Saraiva, 2014.

TST, Tribunal Superior do Trabalho. **Jornada de trabalho: conheça as particularidades**. Disponível em: www.tst.jus.br/jornada-de-trabalho. Acesso: 02 de Ago 2022.

VEJA SAÚDE, Caderno Mente Saudável. **A OMS classifica burnout como um problema de saúde ligado ao trabalho**. Disponível em: saude.abril.com.br/mente-saudavel/oms-classifica-burnout-como-doenca-de-trabalho

ZANELLI, José C. **Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências**. Disponível em: Minha Biblioteca, Grupo A, 2009.