

SÍNDROME DE BURNOUT - CONCEITOS DA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA E A MEDIAÇÃO CLÍNICA POR MEIO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Eleandro de Souza Cabral¹

Rosa Kioko Ilda da Silva²

Diego da Silva³

RESUMO: É significativo o crescimento da incidência da Síndrome de *Burnout* ou síndrome do esgotamento profissional entre trabalhadores das mais diversas profissões na atualidade. Face ao impacto direto e negativo no âmbito pessoal e organizacional, a presente pesquisa tem como objetivo o de investigar as relações inerentes a patologia e questões relacionadas ao contexto contemporâneo, compreendendo abordagem temática sobre a leitura do filósofo Byng-Chul Han sobre a sociedade, a qual, o mesmo denomina como “Sociedade do Cansaço”. Será apresentado uma discussão acerca de como seus fundamentos de positividade e busca por desempenho se traduzem em um individualismo autista que assume uma condição multidimensional de estresse crônico. Esta pesquisa possui caráter bibliográfico, e efetiva uma análise acareando o posicionamento consequencialista do sujeito de desempenho frente ao descompasso do ethos cultural, do vazio ético, e a violência psíquica que se denota do excesso de positividade e autoexploração. Intenciona refletir a patologia do esgotamento crônico na vida do trabalhador, ressaltando que este, se torna explorador e ao mesmo tempo explorado. Sugerimos proposta de autorregularão por meio da Terapia Cognitivo Comportamental como possibilidade de mediação responsável que atenda cuidados entre os desafios cotidianos de um ser consciente de si e a complexa área de tensão entre interesses e demandas do sujeito de desempenho.

1894

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Sociedade do Cansaço. Psicologia. Qualidade de Vida. Terapia Cognitivo-Comportamental.

¹Psicólogo graduado pela Instituição Uniensino de Curitiba, Mestre em Educação pelo Centro Universitário Internacional, Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Pós-Graduado em Neuropsicologia pela Universidade do Norte do Paraná, Pós-Graduado em Saúde Mental com Ênfase em Dependência Química pela Universidade do Norte do Paraná, Licenciado em Filosofia pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Pós-Graduado em Ensino Religioso, Graduado em Marketing pela Faculdade Estácio de Curitiba.

² Aluna do curso de Psicologia da UniEnsino.

³Professor Orientador, Graduado em Gestão de Recursos Humanos pela Faculdade de Tecnologia Camões, Graduado em Psicologia pela Faculdade de Administração, Ciências, Educação e Letras, Mestre em Medicina Interna e Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Paraná, Especialista em Psicologia da Saúde pelo Conselho Federal de Psicologia, Psicólogo Clínico, Psicólogo do núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAP), do Núcleo de Apoio a Inclusão (NAI) e Ouvidoria do Instituto de Ensino Superior Anchieta, Pesquisador em Psicologia Hospitalar e Docência no ensino superior e pós graduação. CRP/08: 20229.

1 INTRODUÇÃO

A presente investigação emerge em um cenário global impactado pelo desequilíbrio ético da existência humana em relação aos seus pares enquanto participa de uma sociedade pautada em objetivos de desempenho e excelência de resultados, e, é constituída em face da relevância apontada ao incremento significativo de diagnósticos da psicopatologia Síndrome de *Burnout* (SB). Esta mesma sociedade de objetivos e resultados se autoacomete a barbáries imputadas pelo elemento competitivo contemporâneo que denota um efeito rebote nocivo face a vulnerabilidade de cada indivíduo para com a tratativa do excesso de positividade e estresse proposto pela nova ordem das relações de trabalho.

O caráter antropocêntrico individualista vivido atualmente na sociedade contemporânea não possui suficiência ética que possibilite a tratativa do poder da meritocracia e desempenho ora estabelecida como novo paradigma de responsabilidade imputada ao *Homo Faber*⁴ em sua autogestão de tarefas, conhecimentos, projetos, resultados e objetivos pessoais, tornando-o agente de autocoerção e devastação de si mesmo. O resultado deste agir humano inconsequente para com seu direito natural e liberdade, deflagra um estado de “guerra de todos contra todos”⁵, que se intensifica pela incessante insatisfação, seu desejo sempre vivo, o impulso e necessidade de submissão do outro por meio de sua eterna majoração e necessidade de desempenhar e performar de forma superior ao seu par.

1895

A capacidade humana de controlar e moldar sua capacidade cognitiva atribui ao contexto um paradoxo, no qual, a medida em que cresce a capacidade da técnica, maior se torna a deteriorização do racional, e seus efeitos são agora atribuídos não somente a determinadas profissões ou população, mas sim, se propagam e atingem a esfera global por meio da Depressão, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade ou SB.

2 METODOLOGIA E REVISÃO DA LITERATURA

Balizar-se-a como revisão de literatura norteadora desta pesquisa uma proposta exploratória vertical analítica sintética tendo como pano de fundo a relevância da

⁴ Homo faber é o conceito de que os seres humanos são capazes de produzir e controlar seu destino e seu ambiente como resultado do uso de ferramentas.

⁵ É nesse estado que Thomas Hobbes entende que viverá a humanidade em uma situação de estado natural (pré-social), descrita em sua obra *Leviatã*.

questão psicossomática nas práticas laborativas humanas. Vale ressaltar que este escrito se delimitará as ordens conceituais e de ideias, pois a movimentação desta pesquisa não busca demonstrar determinações ideológicas ou sistemas econômicos, mas sim, abarcar compreensão sobre a caracterização da patologia SB e a proposta de autorregulação sugerida por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como possibilidade de formação de uma dimensão que aporte condições de enfrentamento da situação problema.

Neste contexto, se faz necessário identificar as questões que contemporaneamente norteiam nossa sociedade e consequenciam diretamente a forma com a qual o sujeito de desempenho estabelece relacionamento e se adapta ao trabalho com elevada carga tensional.

Para tanto, seguir-se-à por meio de estrutural que conduza o entendimento sobre a temática dispoendo os capítulos deste estudo conforme segue: 1) contextualização sobre o *Ethos Cultural Antropocêntrico* vivido atualmente; 2) criar visão para o *Vazio Ético* estabelecido neste Ethos; 3) apresentação da *Sociedade do Cansaço* dimensionada pelo filósofo Byng-Chul Han; 4) identificação das *Principais Características e Sintomas da SB*; 5) levantamentos fundamentais sobre a *Saúde do Trabalhador*, 6) discussão e sugestão de tratativa e enfrentamento da patologia por meio da *Terapia Cognitivo-Comportamental*.

1896

Considerando este conjunto, será organizado esta produção mediante escopo de estudos buscando esclarecer e disponibilizar entendimento teórico qualitativo das relações biopsicosociais entre o ser humano e suas questões de performance e desempenho.

Intensiona-se, desenvolver e disponibilizar arcabouço de informações que contribuirão para o entendimento da complexidade sintomática das relações humanas no que tange o atual modelo de desenvolvimento social laboral e suas bases permeadas pelo antropocentrismo, as quais, demandam agilidade na análise das essenciais razões que afetam o equilíbrio psicológico de cada indivíduo. Serão trabalhadas questões sobre a saúde mental e suas nuances e quais princípios norteadores da TCC são compatíveis de regulação do domínio deste excesso de positividade e desempenho.

É importante fazer a observância de que na presente pesquisa não descaracteriza as propostas de desenvolvimento do próprio sujeito e nem seus objetivos mais elevados, mas sim, buscando criar discernimento sobre seus campos de ação de

forma propiciar entendimento das forças que o levam a acreditar que o fato de ser *multitasking*⁶ o encaminha para um progresso civilizatório, no qual a inquietude e a ansiedade suprimem os limites entre onde termina a saúde e começa a doença.

Existem em nossa sociedade contemporânea diversos entraves à obtenção de um equilíbrio entre essas premissas. Neste contexto, se faz necessário assumir e enfrentar tais entraves se quiser realmente vislumbrar saídas para as graves consequências psíquicas que envolvem a questão do desempenho em um momento de Ethos Cultural Antropocêntrico e seu consequente vazio ético.

3 ETHOS CULTURAL ANTROPOCÊNTRICO

A crença em valores emocionalmente comprometidos em um *Ethos Cultural*⁷ rigorosamente pautado em uma sociedade de desempenho envolvem apenas questões relacionadas a divisão de trabalho e sucesso da carreira profissional. No prefácio da obra, *O Princípio Responsabilidade: ensaio de uma ética para a civilização tecnológica*, editada em 1979 no idioma alemão, Hans Jonas universaliza seu sinal vigilante para as possibilidades transformadoras da ação humana descontrolada, advinda de seu arcabouço tecnológico. Utiliza com primazia a lenda que leva Prometeu a ser acorrentado por ter roubado o fogo do Olímpo e tê-lo presenteado aos mortais. Para a transgressão deste titã é imputada a pena de uma tortura infinita, que ao ser acorrentado tem exposto seu fígado o a qual alimenta uma águia todos os dias (JONAS, 2006).

1897

Utilizando-se desta metáfora, Jonas busca demonstrar o poder concedido ao ser humano através da ciência e tecnologia, o qual leva a humanidade a clamar por uma ética que possibilite regular esta extraordinária força, que, manejada de forma inconsequente pode ocasionar sua autodestruição. O fogo aqui é caracterizado como uma etapa primeira na sistematização científica e como fator iniciante da proposta de *techné*⁸. A figura de Prometeu acorrentado nos faz refletir sobre as interações catastróficas promovidas sobre a civilização contemporânea, assim como, o traçado

⁶ Multitasking é um termo usado para descrever a capacidade de executar várias tarefas simultaneamente.

⁷ A palavra Ethos tem origens na grécia antiga e significa valores, ética, hábitos e harmonia. É o "conjunto de hábitos e ações que visam o bem comum de determinada comunidade". Ainda mais especificamente, a palavra ethos significava para os gregos antigos a morada do homem, isto é, a natureza. Uma vez processada mediante a atividade humana sob a forma de cultura, faz com que a regularidade própria dos fenômenos naturais seja transposta para a dimensão dos costumes de uma determinada sociedade.

⁸ Techné é o termo grego utilizado para referenciar "saber fazer", para todas as vertentes do conhecimento técnico.

perigoso advindo do poderio desenfreado interposto em conjunto à intervenção humana sobre seu autodesenvolvimento pautado em competitividade (JONAS, 2006).

O antropoceno vivido hoje pelo *Homo Sapiens*⁹ transformou sua racionalidade em ferramenta de consumo, pois o que anteriormente era posto como indispensável para continuidade de sua existência, alimento, vestes, moradia, foram supridas. Estas, até outrora caracterizadas como carências, dão lugar ao “sujeito de desempenho” que inadvertidamente é incentivado pelas sociedades superficiais a produzir e consumir sem tratar termos quantitativos e qualitativos do comportamento humano para autoregulação de suas ações (JONAS, 2006).

Jonas, trata o poder da técnica moderna como modelo a ser combatido, entretanto, esses critérios não são fáceis de observar e avaliar, muito menos de se chegar a um julgamento quantitativo e estatístico. Isto acontece visto a dificuldade em entender e mensurar consequências as quais a SB pode alcançar, principalmente quando este se estabelece sob efeitos agudos de tensão emocional por condições de trabalho, físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. Ele se manifesta especialmente em pessoas cujas profissões exigem envolvimento interpessoal direto e intenso, entre eles referenciar: profissionais das áreas de educação, saúde, recursos humanos, bombeiros, policiais, bancários e mulheres que atuam em dupla jornada (LIPP, 2014).

1898

O Brasil é o segundo país com maior incidência da patologia em âmbito mundial, e face ao seu fenômeno ligado ao trabalho, a Organização Mundial de Saúde (OMS) oficializou em 1º de janeiro de 2022 que a SB fosse reconhecida como doença ocupacional passando a ter o código QD85 dentro da CID-11¹⁰ (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

A OMS apregoa também, que a SB tem forte relação com o estilo de vida moderno e diz respeito aos problemas gerados e associados ao emprego ou desemprego como resultado do estresse crônico não gerenciado de forma adequada (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

De forma contundente, a SB é promovida por questões econômicas, o que legitima ações como a busca incessante por desempenho apresentada anteriormente. Traduz a impossibilidade de apoio ou aporte, pois os sistemas, sejam de natureza

⁹ Homo sapiens é o nome científico dado ao humano moderno e significa “homem sábio”.

¹⁰ Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde.

política ou econômica, se perpetuam à medida que prospera e seus padrões de organização remetem a processos de regulação que autorizam sua autopreservação sem estabelecer princípios que sejam norteados por uma ética responsiva para com o indivíduo (HAVÉLY, 2010).

É possível conceber que a trajetória da meritocracia enraizada na “Sociedade de Desempenho”¹¹ possibilitou um salto de conhecimento considerável, proporcionando desenvolvimento humano em seus mais diversos seguimentos. Os principais atributos englobam padrões claros de desenvolvimento e o conjunto de processos coordenados promoveu aumento da expectativa de vida, avanços consideráveis na medicina, o surgimento das tecnologias da informação, a biotecnologia utilizada na agricultura, mas, entretanto, quando observamos como tais princípios interagem com o indivíduo profissional em seu labor diário, encontra-se uma perspectiva meritocrática de autoresponsabilidade pelo seu desempenho e alcance por resultados que o leva sempre necessitar de desenvolvimento e atividade, evidenciado uma competitividade que não se descipa em momentos de ócio e descanso, mas consolida sim campo fértil para que a SB se instale, sendo que o poderio deste desenvolvimento e realizações não abarca grande parte da população global.

1899

O consumo em longo prazo estaria por conta da sorte e casualidade, neste caso o antropocentrismo¹² se reaviva de forma contínua e se permite confundir com o princípio norteador de Protágoras (490-415 a.C.) citado por Platão (427-347 a.C.) na obra Teeteto¹³: “O homem é a medida de todas as coisas”, ou seja, a redução lógica leva a um sentido narcisista onde o ser humano deve solver dívida a si mesmo (HAVÉLY, 2010).

Assim como a transposição da juventude para idade adulta se pauta pela autonomia e responsabilidade por seus atos, também a TCC busca emancipar os indivíduos de direcionamentos disfuncionais e comportamentos desadaptativos que lhes são impelidos pela esfera social que o circunda, sendo assim, possível estabelecer

¹¹ A sociedade do desempenho estabelece modos de vida que se expressam por um excesso ou tirania da positividade, produzindo sujeitos que devem buscar sempre superar-se com relação aos seus ganhos.

¹² Antropocentrismo (do grego *anthropos*, "humano"; e *kentron*, "centro") é uma concepção que considera que a humanidade deve permanecer no centro do entendimento dos humanos, isto é, o universo deve ser avaliado de acordo com a sua relação com o Homem, sendo que as demais espécies, bem como tudo mais, existem para servi-los. O antropocentrismo coloca o homem no centro do universo, postulando que tudo o que existe foi concebido e desenvolvido para a satisfação humana.

¹³ O Teeteto (em grego, *Θεαίτητος*) é um diálogo platônico sobre a natureza do conhecimento. Nele aparece, talvez pela primeira vez explicitamente na Filosofia, o confronto entre verdade e relativismo.

tratativas sobre o erro cognitivo de “personalização”¹⁴ em busca de superdesempenho, podendo acessar crenças nucleares dos profissionais que hoje sofrem tais pressões e estão submetidos a uma saúde psicológica deficitária (WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E., 2019).

Nesta abordagem, a condição de previsão e cautela devem se entrelaçar a um novo saber cognitivo que elenque os fatores que conduzem o sujeito ao esgotamento profissional, apresentando caminhos para buscar reverter essa realidade e fornecer saberes para promover a qualidade de vida, e, por meio da psicologia aplicada, incentivar ações de prevenção e tratamento de doenças mentais de forma que seja capaz de diminuir as taxas de estresse, depressão e suicídio.

4 VAZIO ÉTICO

Gilles Lipovetsky (1944) é um filósofo francês, teórico da Hipermodernidade, em seu livro “A Era do Vazio – ensaio sobre o individualismo contemporâneo” (2007), analisa a sociedade pós-moderna marcada pela perda de sentido das grandes instituições morais, sociais e políticas onde predominam a intolerância, o hedonismo e o consumo desbragado. Nesta obra, o autor nos remete a uma reflexão sobre a constituição da sociedade de hiperconsumo, e sobre a possibilidade ou não de realização da promessa moderna de felicidade caracterizada atualmente como ideal supremo de nossa época. Apresenta então o primeiro ciclo deste hiperconsumo, o qual teve início por volta dos anos 1880, e se prolonga até a Segunda Guerra Mundial. Trata a constituição da produção e do consumo de massa, da invenção do marketing e da construção do consumidor moderno, onde necessariamente surge o consumo como sedução e distração, dos quais ainda somos herdeiros fiéis (LIPOVETSKY, 2007).

No segundo ciclo, o qual se inicia em meados de 1950, e encontra consolidação durante as três primeiras décadas do pós-guerra, o autor denomina de período áureo do capitalismo no qual se demonstra o modelo mais puro da sociedade de consumo de massa. Ocorre então a revolução comercial e a iniciação das inovadoras estratégias de marketing e segmentação de mercado baseadas em fatores demográficos e socioculturais. Lipovetsky descreve o vínculo entre felicidade e consumo, e considera esta sociedade guiada pelo estereótipo de progresso e super desenvolvimento como

¹⁴ A personalização é um erro de pensamento que ocorre quando a pessoa atribui a si culpa desproporcional por eventos negativos que em sua maioria não estão sob a sua responsabilidade.

sinônimo de melhoria das condições de vida. O esgotamento dessa fase dá lugar a uma nova fase na história do consumo, a do hiperconsumo.

A característica primordial da sociedade do hiperconsumo é a amplificação da mentalidade de consumo que se perpetua a limites até então considerados não mercantilizáveis, como a família, a escola, a ética e as profissões. Inicia-se aí o estágio de erosão de qualquer referência institucional e da emergência de um novo tipo de consumo subjetivo, emocional ou experiencial, muito mais voltado para a satisfação do eu do que para a exibição social e a busca de status, anseios que teriam caracterizado a segunda fase (LIPOVETSKY, 2007).

Para Lipovetsky, emerge a necessidade de novas formas de consumo sob um viés responsável, antagônico a um consumismo sem consciência que preze pelo consumir melhor, com mais qualidade e de forma mais responsável para com o meio ambiente e relações de trabalho. Questiona também os paradoxos de uma época na qual nunca se teve tanto acesso às benesses do consumo e desempenho, que quando suprimidas emergem tipos inéditos de conflitos, sob a forma de ansiedades, depressões, pânico e carências de auto-estima (LIPOVETSKY, 2007).

Todo sistema sobrevive e prospera na medida em que se auto-regulam permitindo a preservação de sua coerência e saúde. A sociedade humana se encontra inserida em um vazio ético tão preocupante que organizações fabricantes de cigarros se auto afirmam contribuintes para o desenvolvimento sustentável, pois auxiliam o pequeno produtor no manejo rural, e ou, empresas produtoras de armamento bélico se vangloriam por possuírem programas exemplares de redução da poluição (SUPPLY MANAGEMENT, 1998).

Vive-se em um mundo sem forma e de incrível relativização, não existem mais certezas, as poucas certezas encontradas são as que conforme os exemplos, a fabricação de cigarros e armamento bélico, quase que estão justificados somente pelo apelo ambiental e desempenho que lhe foram anexados, e desta forma passam despercebidos pelo crivo da sociedade contemporânea (BARBIERI, SILVA, 2011).

Para melhor exemplificar, aproprio-me da metáfora utilizada pelo filósofo Jostein Gaarder¹⁵ na Conferência Mundial para a Paz realizada em 2004 na Holanda, onde se refere ao comportamento exercido com relação à problemática ambiental e o

¹⁵ Jostein Gaarder (1952) é um escritor e professor de filosofia norueguês, é um intelectual norueguês, autor de romances filosóficos, contos, e histórias.

vazio ético incutido na sociedade humana. Gaarder vale-se do exemplo de uma rã que ao entrar em contato com água fervente em determinado recipiente sente o desconforto ao qual foi acometida e salta fora imediatamente, mas, levada ao mesmo recipiente onde a água esteja em temperatura ambiente e posteriormente esta água for aquecida de forma gradual será cozida até a morte. Nossa sociedade mal consegue avaliar a extensão do desastre e os limites aos quais estão circunstanciados, existindo então uma necessidade imediata de se identificar o ponto que realmente afeta no momento, e quais suas consequências para com as futuras gerações. As éticas tradicionais são limitadas no antropocentrismo, tratam do imediato e do tempo presente pautadas em desenvolvimento e positividade tóxica¹⁶ (JONAS, 2006).

Assim, se identifica através das ações cotidianas da humanidade, em especial os pilares que equilibram nossa sociedade atual no planeta, que estão pautadas por visões imperfeitas, provisórias e insatisfatórias. Neste sentido não se pode negar que neste mundo, muito menos fugir dele, mas deve-se reconstruir a partir do que se tem disponível hoje e utilizar como argamassa uma proposta de reinicialização do ser pautado no respeito às consequências das ações para o bem-estar físico e psíquico, e melhorar as relações sociais e as condições de vida e trabalho, atuando no âmbito da macroestrutura econômica, social e cultural.

1902

5 SOCIEDADE DO CANSAÇO

Numa época de Ethos Cultural antropocêntrico, de um esvaziamento ético na sociedade, de velocidade e esgotamento, e da hipervalorização de indivíduos inquietos e hiperativos que sucumbem em um cotidiano produtivo de múltiplas tarefas, a visão do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han constata a relação entre sociedade e sofrimento psíquico como uma “violência neuronal”¹⁷ que denota ao crescimento vertiginoso de patologias como a SB, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade e depressão apreendidos pelo *modus operandi*¹⁸ do capitalismo contemporâneo.

¹⁶ A positividade tóxica nada mais é que a ideia de que pensamentos positivos devem estar acima de quaisquer outras emoções consideradas “negativas”. Essa prática do excesso pode gerar comportamentos que reprimem essas emoções e, consequentemente, afetar sua saúde mental.

¹⁷ A violência neuronal não é marcada pela alteridade, esta está ligada a uma construção interna, de subjetividade. A violência viral é marcada por negatividade da repressão que se contrapõe a sociedade atual da positividade, a prática de violência é resultado da superprodução, superdesempenho e da supercomunicação.

¹⁸ Modus operandi (é uma expressão em latim que significa “modo de operação”. É utilizada para designar um modo de agir, operar ou executar uma atividade, geralmente seguindo um conjunto de procedimentos sempre semelhantes, tratando-os com se fossem códigos.

Han (2019), afere que as sociedades contemporâneas não são delineadas pela negatividade, na qual, o sujeito se defendia pelo estranhamento e o isolamento como formas de proteção, agora essa sociedade distingue-se pelo excesso de positividade. Em análise, o aspecto biológico e social do sujeito não está mais associada à negatividade exterior, mas trata-se de uma violência imanente de si mesmo.

O Autor se utiliza do slogan “*Yes, we can*”, personificado em recente eleição estadunidense para referenciar o excesso de positividade da sociedade do desempenho, identificando o que era antes prescrito como uma condição disciplinar “tu deves”, imposto coercitivamente de fora, que agora dá lugar a um novo enunciado, “nós podemos”, que impele ao sujeito uma falsa liberdade na qual, por meio da velocidade, realização e autossuperação, este alcançará todos os objetivos propostos, e se não o fez, por conseguinte, seu esforço e performance não foi suficiente e necessita se esforçar e se autossuperar, desta forma, extrai toda sua potência acabando por se autossuprimir e como custo deste *looping*¹⁹ infinito ilusório proposta como desempenho profissional contemporâneo, levando-o ao esgotamento.

Anteriormente, o sujeito era balizado pelo inconsciente freudiano estabelecido pela disciplina e repressão que formara o sujeito de obediência, angustiado pela transgressão e negatividade submetido ao superego, agora o sujeito de desempenho se apresenta como um projeto de existência, mais rápido, eficiente e livre, pautado pelo excesso de positividade que tudo pode, lançando-o a um esgotamento e sofrimento psíquico conforme descrito por Han:

...a sociedade disciplinar ainda está dominada pelo *não*. Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados. [...] Esses estados psíquicos [de esgotamento] são característicos de um mundo que se tornou pobre em negatividade e que é dominado por um excesso de positividade (HAN, 2019, p. 24, 25).

Pelo fato de o sujeito não entender que tal coerção se apresenta de forma negativa a sua saúde mental, até por que, quando este se vê enquanto projeto partícipe uno e livre, e que tudo pode alcançar, fica impossibilitado de recusar tal positividade e de entender que sua cognição o força a desenvolver eficiência e eficácia contínua assumindo postura de hiperatividade não podendo recusar os estímulos intrusivos por não entender que estes são pejorativos pelo fato de estarem introjetados em sua conduta e não mais por coercitivos externos.

¹⁹ Looping é uma repetição automática de ocorrências, conhecido como andar em círculos.

Para compor crítica a positividade contemporânea, Byung-Chul Han cita Nietzsche (1844 – 1900), demonstrando que o Ethos Cultural e o vazio ético de nossa sociedade atual se encontra decadente e que por falta de repouso considera a hiperatividade uma espécie de esgotamento espiritual onde o sujeito se consome quieto em suas atividades e projetos, substitui o ser pela vontade.

Por falta de repouso, nossa civilização caminha para uma nova barbárie. Em nenhuma outra época os ativos, isto é, os inquietos, valeram tanto. Assim, pertence às correções necessárias a serem tomadas quanto ao caráter da humanidade fortalecer em grande medida o elemento contemplativo (NIETZSCHE, 1967, *apud*, HAN, SOCIEDADE DO CANSAÇO, p. 37).

O ‘sujeito de desempenho’²⁰ agora é visto como “empresário de si mesmo” envolvido em uma liberdade coercitiva, não mais direcionado pelo cumprimento da lei e do dever impostos pelo superego, mas sim, insuflado pelas diretrizes que operam por meio da “criatividade”, “desempenho”, “inovação”, “boa vontade”, “iniciativa individual” e “flexibilidade”, consolidando assim, sua auto exploração supervalorizada pelos mercados e não estando mais submetido a regras, mas sim, apenas a sua vontade. Tal indagação reforça que não há o que ser superado, a não ser a si mesmo, e soando liberdade, de forma narcísica se violenta psiquicamente e corre com sua sombra em busca de uma meta que nunca será concluída face a este ter a necessidade de sempre produzir mais e jamais terá condições de repouso e gratificação. Este sujeito concorre consigo mesmo e busca se superar sempre e sucumbe ao “infarto psíquico”²¹ chamado SB (HAN, 2019).

1904

Assim, o sujeito de desempenho se entrega à liberdade coercitiva ou à livre coerção de maximizar o desempenho. O excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa auto exploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O explorador é ao mesmo tempo o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. Essa autoreferencialidade gera uma liberdade paradoxal que, em virtude das estruturas coercitivas que lhe são inerentes, se transforma em violência. Os adoecimentos psíquicos da sociedade de desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal (HAN, 2019 p. 29).

A identidade do sujeito de desempenho se encontra confundida com o trabalho e produção, e este age em tempo total de trabalho, contrariando a premissa inicial de liberdade individual prometida e se vê enredado de tal forma que sua pausa de descanso

²⁰ Os sujeitos de desempenho são empresários de si mesmos, não é coagido por outrem. Se a sociedade disciplinar é uma sociedade da negatividade, a sociedade para o sujeito de desempenho é uma sociedade da positividade.

²¹ A superprodução levam ao colapso do “Eu”.

está no próprio trabalho, servindo apenas para recuperar-se do labor e continuar em funcionamento (HAN, 2019).

Hoje, vivemos numa época pós-marxista. No regime neoliberal a exploração tem lugar não mais como alienação e autodesrealização, mas como liberdade e autorrealização. Aqui não entra o outro como explorador, que me obriga a trabalhar e me explorar. Ao contrário, eu próprio exploro a mim mesmo de boa vontade na fé de que possa me realizar. E me realizo na direção da morte. Otimizo a mim mesmo para a morte (HAN, 2019, p. 42).

Submetido a ilusão da liberdade performática, o sujeito de desempenho se conduz primeiramente ao esgotamento e a SB e depois a depressão, pois, seu sucesso profissional é alçado ao infinito, e este, figura também como único responsável também por seu fracasso. Quando se desgasta e se vê correndo numa roda de *hamster* cada vez mais rápida, se percebe como um perdedor que não conseguiu dar continuidade a sua capacidade insuficiente de ação e iniciativa.

6 SAÚDE DO TRABALHADOR

A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem publicado relatórios repetidamente informando o crescimento vertiginoso de transtornos mentais na sociedade contemporânea. As funções laborativas, visto as configurações apresentadas anteriormente, aumentam e expõem os sujeitos a uma sobrecarga de ansiedade, estresse, depressão, SB e outros transtornos. Esses profissionais encontram-se em constante pressão e tensão devido a dinâmica de instabilidades apresentadas pelas mais diversas profissões, tornando-se necessário intervenção emergencial por meio de ações que ampliem o alcance e acesso dos serviços de psicologia ofertados atualmente, seja ela no âmbito público ou privado. Assim sendo, parte fundamental se estabelece na proposta de conscientização para que estes profissionais mensurem suas exposições contínuas as situações de risco.

Esse contexto se agrava por meio do acúmulo dos transtornos, negligenciamento de sintomas e sinais. Vale ressaltar, que existe um estigma de que a psicologia tem tratativas apenas para situações crônicas ou abarca atendimento apenas para “loucos”. Com isto, muitos profissionais sentem receio de buscar auxílio psicológico face serem taxados de fracos ou sofrerem perseguições no trabalho ou serem alvo de brincadeiras impróprias.

Inúmeras concepções vem pensando as questões de saúde e doença e suposições mente-corpo, uma delas é o modelo biopsicosocial proposto por George Engel em 1977,

que concentra sua visão filosófica na integralidade do sujeito. Traduz-se em intervir para promover bem-estar físico e psíquico, efetivar melhoria nas relações sociais e nas condições de vida e trabalho.

George Engel, apregoa que o paradigma biopsicosocial necessita ser implementado como forma de saúde coletiva, estabelecendo bases fortes de atenção à saúde interligando-a com os fatores sociais, econômicos, biológicos e culturais, pois estes, interagem diretamente com a vivência do sujeito na sociedade.

Neste contexto, observa-se que o nível biológico refere-se as condições físicas do sujeito. São herança do nascimento ou adquiridas no percurso da vida, estão inclusas as resistências e vulnerabilidades e o metabolismo. O nível psicológico abarca as emoções, processos afetivos e de raciocínio que estão diretamente ligadas a personalidade e que interferem diretamente na cognição, na forma de perceber e reagir diante das circunstâncias da vida. Em conjunto, o nível social é pautado pelos valores e crenças que cada sujeito leva consigo e desempenha na sociedade. Pode-se ainda observar, que os comportamentos, escolhas e os estímulos sofridos no percurso da vida implicarão em equilíbrio ou desequilíbrio em cada uma das esferas na vida do sujeito, mas sempre sendo necessário considerar a totalidade desse ser (LABSEAD-UFSC, 2020).

1906

Ao longo da história as sociedades se organizam por meio do trabalho, ele possibilita a construção de seu ambiente e a si mesmo. Suas finalidades essenciais são a reprodução social, possibilitando satisfazer as necessidades a partir da aquisição de bens de consumo e como expressão enquanto sujeito, onde se enfatiza as potencialidades como humano e a busca pelo prazer e satisfação com suas realizações, atribuindo ao trabalho então a mediação da integração social (LABSEAD-UFSC, 2020).

No Brasil, a preocupação para com a Saúde do Trabalhador emerge no Movimento da “Reforma Sanitária”, que propunha na metade da década de 1970 que os trabalhadores possuíssem direito a saúde coletiva e não apenas condições dissociadas da atenção individual, entendendo a saúde como um conjunto de ações de promoção, prevenção, cura, reabilitação e de vigilância à saúde (BRASIL, 2005).

Por estar evidenciada a estreita relação entre trabalho e adoecimento, várias pesquisas científicas e intervenções técnicas hoje buscam solucionar a problemática disfuncional da má relação entre saúde e trabalho, principalmente no que contemplem

a prevenção de doenças, promoção da saúde do trabalhador e o aumento de produtividade (MEZOMO; OLIVEIRA, 2015).

Considera-se então, que a relação trabalho-sujeito quando organizada sob uma visão de prazer e ou sofrimento, esta envolve inúmeros objetos de discussão e reflexão. As instituições devem incorporar estratégias afim de minimizar os efeitos nocivos do estresse e do sofrimento ocupacional evitando a somatização no profissional.

É sabido que o trabalho tem propulsão em seu significado, na condição de transformar a natureza e interpor a identidade do trabalhador no mundo, entretanto, na maior parte dos trabalhadores este labor é visto como algo que requer sacrifício e esforço. Na perspectiva de Barros e Barros (2007), as instituições devem se responsabilizar pela saúde física e mental dos colaboradores, sendo capazes de gerar sentimentos positivos e de utilidade. Há a necessidade de entendimento de que o trabalhador que sente realização pessoal e sentimento de importância consolida o prazer e aumenta a eficácia deste. Associa-se o reconhecimento, valorização e desempenho do profissional como condições fundamentais para se obter o prazer no ambiente de trabalho.

Vivenciando o prazer, o trabalhador adquire novas formas de lidar com o dia a dia, possibilitando um ato de reflexão e ressignificação a respeito da organização, do seu propósito, atribuição, colaboração e relação, como consequência, reproduz uma união coletiva e afetiva com outros profissionais (GLANZNER; OLSCHOWSKY; KANTORSKI, 2011, p. 716).

1907

Em tempos anteriores, a segurança física era a única preocupação no ambiente laboral. Em momentos atuais já se identifica questões que abarcam a promoção da saúde, comportamentos e formas de vida positivas, consolidando assim os aspectos psicossociais. Os âmbitos genéricos dos ambientes psicologicamente saudáveis perpassam pela, saúde e segurança, equilíbrio entre vida profissional e pessoal, cultura e respeito, envolvimento e desenvolvimento dos trabalhadores, conteúdo e características, e relações interpessoais (DAY, HARLING; MACKIE, 2015).

Com o advento da medicina moderna no século XX, o sofrimento psíquico e os estudos de doenças mentais passa a ser compreendido como uma experiência subjetiva, uma vez que cada indivíduo tem vivências de forma diferente. Desta forma, passa a considerar o sofrimento não mais como uma superfície corporal, e sim, uma dimensão subjetiva, Quando se pensa a questão laboral entende-se que o sofrimento se demonstra quando o sujeito não possui condições de dar vazão as inquietudes

individuais e tem bloqueadas as possibilidades de expressão (SANTOS, HAUER; FURTADO, 2019).

Nesse sentido, abordando o sofrimento psíquico do trabalhador, a patologia surge quando ocorre o rompimento do equilíbrio e o sofrimento deixa de ser contornável, ou seja, quando o trabalhador já se utilizou todos os seus recursos tanto psicoafetivos, quanto intelectuais para responder às demandas impostas pela organização e conclui que não há mais o que fazer para adaptar-se ou para transformar o seu trabalho (SANTOS; HAUER; FURTADO, 2019, p. 18).

O sofrimento laboral não afeta somente o trabalhador, mas sim, seus familiares e a própria organização, aumenta a incidência de afastamentos médicos, absenteísmo, maior frequência de acidentes de trabalho, redução de eficácia e sobrecarga de trabalho dos demais profissionais (DOLAN, 2006).

Santos, Hauer, Furtado (2019) compreendem o sofrimento psíquico como uma experiência subjetiva e pode se manifestar por meio de sintomas como: angústia, inibições, compulsão, repetições, entre outros. Para os autores, quando o peso psicológico do labor se avoluma, a tensão e o desprazer, a fadiga e a “estenia”²² encontram campo fértil para se instalar.

Para a prevenção, entende-se necessária a sensibilização dos gestores por meio de capacitações ou busquem profissionais de saúde mental que desenvolvam as capacitações e esclarecimentos sobre transtornos mentais, avaliação de possíveis fontes de estresse individual e coletivas, campanhas de educação, superação de preconceitos e a valoração da qualidade de vida no trabalho.

A qualidade de vida no trabalho segue em sentido da humanização no ambiente institucional. Formas de organização do trabalho impõem unicamente a adaptação do sujeito aos parâmetros e não considera seus interesses e desejos. A proposta da qualidade de vida sugere interpor algumas necessidades humanas no formato e gerenciamento dos princípios organizacionais, tornando-os mais aceitáveis ao indivíduo (SANT’ANNA, 2011).

Para Chiavenato (2004) as organizações já possuem esse conhecimento, e a satisfação dos clientes externos está diretamente ligada a satisfação dos internos, o que remete a uma valoração continuada dos trabalhadores para uma maior produtividade. Neste contexto, é cristalino o valor que a gestão de qualidade de vida tem na otimização do potencial humano e alcance de objetivos organizacionais. Existe um

²² Astenia consiste na condição de perda ou diminuição da força física. Este termo médico é entendido como sinônimo de fadiga do corpo, que pode ser de origem orgânica ou psíquica.

conjunto de fatores que se relacionam entre si e possuem originação nos aspectos pessoais, sociais e profissionais.

Limongi-Franca (2003), apresenta fatores que envolvem a qualidade de vida no trabalho, entre eles: o relacionamento interpessoal, ambiente físico e psicológico de trabalho, autonomia para tomada de decisões, participação ativa nas decisões da organização, satisfação com a execução do trabalho, possibilidades de progresso, remuneração, benefícios e reconhecimento. Não havendo aderência a estes aspectos inicia-se o processo de decadência da qualidade de vida, a qual se manifesta por meio do surgimento de patologias, sendo as principais a ansiedade e a SB.

7 SÍNDROME DE BURNOUT: CARACTERÍSTICAS E SINTOMAS

O termo Burnout em tradução literal significa aquilo que deixou de funcionar por falta de energia. Surgiu em 1974 por meio do médico Herbert Freudenberger que associou o termo ao contexto laboral e descreveu seu próprio estado de esgotamento mental e físico causado pela sua vida profissional. Em 1 de janeiro de 2022, a Organização Mundial de Saúde (OMS) em sua Classificação Internacional de Doenças (CID), versão 11, oficializa a SB (QD-85), referenciada também como Síndrome do Esgotamento Profissional, como “estresse crônico de trabalho que não foi administrado com sucesso”. Ela se manifesta principalmente em profissões que exigem envolvimento interpessoal direto e intenso como, profissionais da educação, saúde e segurança pública, afetando o nível individual, profissional e organizacional do trabalhador (VARELLA, 2020).

No nível individual o sujeito é afetado em seu estado físico, mental, profissional e social, onde o mesmo passa a se ausentar do trabalho, isolando-se, tornando-se agressivo, alternando rapidamente de humor, irritando-se facilmente, apresentando dificuldades de concentração, ansiedade, depressão, baixa autoestima, entre outros (VARELLA, 2020).

Transtornos do sono, cefaléias, ansiedade, irritabilidade, depressão, acidez estomacal ou azia também são indicativos sintomáticos da síndrome de burnout em trabalhadores. Além do cansaço excessivo, esgotamento, revolta pela sobrecarga de trabalho, angústia, vontade de desistir, sentimento de fracasso, dores na nuca e no ombro, sentimento de pouco tempo para si, também são alguns indícios alarmantes de que a síndrome está se desenvolvendo no profissional (BULHÕES, 2008, p. 52).

A SB é caracterizada pela exaustão emocional, que se apresenta por meio da sensação de esgotamento físico e mental, tolhendo as energias para a prática de qualquer atividade. No mesmo contexto, a despersonalização ocorre quando existe um distanciamento e um contato impessoal frio com as pessoas que são atendidas, assim como, torna-se indiferente com os colegas e demais em seu ambiente. Sua realização profissional sucumbe em insatisfação com as atividades laborais, apresentando baixa autoestima, desmotivação, insuficiência profissional e sentimento de fracasso (BENEVIDES-PEREIRA, 2012).

Benevides-Pereira (2012), organizou os sintomas da SB em categorias e se relacionam diretamente a comportamentos de defesa do corpo e da mente do profissional que desenvolve a síndrome, conforme demonstra o quadro a seguir:

Sintomas Físicos

Fadiga progressiva e constante: é a falta de energia e sensação de vazio interno. Muitas pessoas acometidas pela síndrome relatam que, mesmo após uma noite de sono, acordam cansadas e sem ânimo para absolutamente nada, é como se não tivessem dormido.

Dores musculares ou osteomusculares: são frequentes dores nos ombros e nuca, dores na coluna. Muitos profissionais sentem-se “travados” por vários dias.

Dores musculares ou osteomusculares: são frequentes dores nos ombros e nuca, dores na coluna. Muitos profissionais sentem-se “travados” por vários dias.

Cefaleias, enxaquecas: geralmente as dores de cabeça são tensionais. Há relatos de latejamento nas têmporas, dores persistentes e intensas que geram sensibilidade ao som, mesmo que mínimo, ou a qualquer fio de luz.

Perturbações gastrointestinais: queimação estomacal, gastrite, úlcera, náuseas, vômitos e diarreias são presentes nessa fase. Algumas pessoas perdem o apetite, emagrecendo significativamente, já em outras pessoas ocorre o aumento no consumo de alimentos e, consecutivamente, aumento de peso.

Imunodeficiência: ocorre diminuição da resistência física e, conseqüentemente, tornam-se constantes os resfriados, gripes, alergias, herpes, queda de cabelo, ou aumento da quantidade de cabelos brancos.

Transtornos cardiovasculares: pode ocorrer hipertensão arterial, palpitações, insuficiência cardiorrespiratória ou até mesmo embolias e infartos.

Distúrbios do sistema respiratório: dificuldade em respirar, bronquite, asma, suspiros profundos.

Distúrbios sexuais: diminuição no desejo sexual, impotência sexual ou ejaculação precoce. Nas mulheres pode ocorrer anorgasmia, dores durante a relação sexual.

Tabela 1: Adaptado de Fonte: Labsead-UFSC (2020).

Sintomas Psíquicos

Falta de atenção, de concentração: muitas pessoas que sofrem desta síndrome sentem dificuldade em se concentrar no que estão fazendo. A atenção por vezes é seletiva, em que o portador da síndrome consegue se concentrar em uma atividade que é de seu interesse por algum momento, mas logo depois de concluída a atividade, volta ao estado anterior.

Alterações de memória: apresenta lapsos de memória, em alguns momentos para de fazer sua atividade e se pergunta por que está fazendo aquilo, sem saber a razão de estar fazendo determinada tarefa. Essa pergunta é constante nessa fase: o que foi mesmo que vim fazer aqui?

Lentificação do pensamento: o tempo de resposta do organismo e os processos mentais tornam-se mais lentos.

Sentimento de alienação: sente-se distante do ambiente que frequenta e das pessoas que a cercam. É como se nada tivesse a ver com o portador da síndrome.

Sentimento de solidão: a pessoa sente-se sozinha e não compreendida pelas pessoas que a rodeiam.

Impaciência: é intransigente com atrasos. A espera para essas pessoas torna-se insuportável.

Labilidade emocional: muda bruscamente de humor. Por momentos está sorrindo e passa em segundos para um estado de tristeza ou agressividade. Muitas vezes sem motivo aparente.

Dificuldade de autoaceitação, baixa autoestima: a imagem idealizada é uma e a observada é outra completamente diferente. A percepção de si e de seus ideais são distantes do que apresenta, fazendo com que se sinta insuficiente, fracassado, deteriorando assim sua autoimagem.

Astenia, desânimo, disforia, depressão: Nesse estágio, é bastante custoso para a pessoa com a síndrome praticar qualquer atividade, mesmo sendo as de costume. Perde entusiasmo e ânimo, podendo evoluir para depressão.

Desconfiança, paranoia: apresenta a sensação de que não pode contar com nenhuma outra pessoa. Acha que as pessoas se aproveitam do seu trabalho e não retribuem ou retribuem muito pouco pelo serviço prestado. A desconfiança pode se acentuar para a paranoia, passando a crer que os demais armam situações para o prejudicar.

Tabela 2: Adaptado de Fonte: Labsead-UFSC (2020).

O estresse laboral se apresenta de forma particular nos sujeitos, cada um reage de forma diferenciada aos eventos. As formatações cognitivas, comportamentais e emocionais, são reações às situações para buscar preservar a saúde mental e física que envolvem a complexidade do ambiente. Quando não é possível gerenciar de forma a obter sucesso, o corpo e a mente apresentam sinais de adaptação para reestabelecer o equilíbrio (LIPP, 2000).

Lipp (2000) ainda trata a síndrome como uma evolução que possui três fases: a de alarme, na qual ainda se caracteriza uma forma positiva, criando atenção, produção e motivação, necessitando neste momento de orientação e identificação de perigo; em sequência, evolui para a fase de resistência, onde o corpo já necessita se adaptar, já estão posta questões vulneráveis de exatão que oscilam entre equilíbrio e desequilíbrio emocional, precipitando doenças gastrointestinais e estomacais, hipertensão arterial e diabetes; na fase de exatão, a resistência sucumbe e é onde a potencialização da doença se desencadeia e compromete o sistema imunológico do sujeito. Este é o primeiro sinal que a SB se instalou e continua progressiva e acumulativa.

[...] estado de fadiga ou frustração causado pela dedicação excessiva e prolongada a uma causa. Pode ocorrer também pelo fato de a pessoa persistir na tentativa de alcançar uma meta ou preencher uma expectativa que é realisticamente impossível de conseguir naquele momento. Quanto mais se tenta, tanto mais o desgaste vai se desenvolvendo. Neste caso, o inevitável será um esvaziamento dos recursos do indivíduo, um desgaste de sua vitalidade, da energia e da habilidade de funcionamento (LIPP, 2000, p. 46).

O diagnóstico se faz com base clínica e baliza-se na trajetória histórica do sujeito, em seu envolvimento e realização pessoal no labor. Os profissionais de psiquiatria e psicologia estão aptos a identificar e mensurar melhor tratativa para o enfrentamento da síndrome. Na maioria dos casos, o sujeito por não identificar os sintomas, acabam negligenciando a evolução patológica e buscam profissionais da

saúde relatando sintomas específicos e pontuais, entretanto, a tríade histórica do paciente, o labor desempenhado e os sintomas apresentados, em momento da anamnese, possuem importância fundamental no direcionamento ao enfrentamento.

8 TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E ENFRENTAMENTO

Para o tratamento da SB se faz necessárias modificações orgânicas no ambiente laboral, que inicia-se pela organização operacional das demandas evitando sobrecarga. A ergonomia dos recursos e ferramentas, aliadas a uma formação profissional adequada, tendem a facilitar o desempenho das funções sem o desgaste excessivo. O tratamento farmacológico irá depender da gravidade da sintomatologia e da suscetibilidade do trabalhador. Para tanto, não necessariamente haverá necessidade de uma tratativa medicamentosa, entretanto, esta decisão será analisada e tomada por meio de especialista de psiquiatria em avaliação ao caso. A prevenção sempre se postará como fundamental para evitar que haja a instalação da síndrome. Perceber os sintomas e como seu corpo reage aos níveis de estresse e estafa, respeitar limites, canalizar energias, cuidar da saúde mental dentro e fora do ambiente laboral criarão proteção salutar e barreira contra o estresse e consequente instalação da SB (VARELLA, 2000).

1912

A efetividade do tratamento e a remissão sintomática passarão impreterivelmente pelo tratamento psicológico abordado de forma global, abarcando a condição biopsicossocial do sujeito, reconhecimento dos sintomas, identificação das crenças cognitivas que originaram a síndrome e os fatores de manutenção que perpetuam tais comportamentos.

Neste contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), é uma abordagem de psicoterapia baseada em evidências e possui um forte compromisso com o empirismo científico. As características que a definem não são encontradas em uma série de estratégias de intervenção, mas em sua conceituação consciente na definição de psicopatologias e no processo terapêutico de mudança. Desta forma, a articulação do modelo cognitivo comportamental, bem como, a derivação dos estados mentais dos clientes são determinantes em seu construto. A prática clínica da TCC são balizadas com o intuito de formular planos de tratamento específicos que se baseiam em dois princípios centrais: como nossas cognições tem influências sobre nossas emoções e comportamentos, e que, o modo de ação ou comportamentos afetam nossos padrões de

pensamentos e emoções. O desenvolvimento de uma forma saudável de pensamento reduz a angústia e proporciona uma sensação de bem estar (VARELLA, 2000).

Aaron T. Beck (1921 – 2021), foi o precursor das intervenções cognitivas e comportamentais para transtornos mentais, visando a tratativa de crenças nucleares e autoesquemas que se originavam por meio de informações desadaptativas, as quais se relacionam diretamente com os domínios: de si mesmo, do mundo e do futuro (Tríade Cognitiva), tendo como objetivo a reversão de cognições disfuncionais e comportamentos relacionados (WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E., 2019).

O processamento cognitivo tem papel central na terapia para tratativa da SB, face o ser humano avaliar a importância dos acontecimentos internamente e no ambiente que encontra-se inserido, estando cognitivamente atrelados as reações emocionais e entendendo como áreas de funcionamento patológico a cognição, emoções e comportamentos. A abordagem está direcionada para o “aqui e agora”, pois as questões patológicas que se sucedem no presente do sujeito em seu labor, também por serem mais acessíveis e verificáveis, apontarão como fundamentos para o desenvolvimento de planos de ação para o tratamento (WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E., 2019).

1913

Originar-se-á inicialmente em processo terapêutico o desenvolvimento da conceitualização de caso do cliente sob uma hipótese multidimensional de hábitos comportamentais e pensamentos a serem reestruturados e busca por entendimento da complexidade dos inúmeros fatos decorrentes da vida do sujeito, trabalhando plano de tratamento formulando bases fundamentais para a reestruturação cognitiva, conferindo direcionamento para as intervenções que se seguirão visando o advento e a inclusão de novas vertentes que serão adicionadas no decorrer do processo. Uma base sólida de conhecimento dos pressupostos de formação de personalidade, a contribuição do histórico familiar no desenvolvimento de esquemas são fundamentais para entendimento da conseqüente sintomatologia do cliente, permite a reconstrução de pilares nos quais se erguerá novo panorama de funcionamento cognitivo e uma transformação emocional e comportamental duradoura (BECK, 2014).

Com base na verificação da cronicidade e complexidade dos problemas apresentados pelo sujeito, assim como, a sensação de esgotamento físico e mental, a despersonalização e a insatisfação com as atividades laborais, se faz necessária a

formulação de hipótese de trabalho com técnicas que mensurem, identifiquem e promovam a psicoeducação direcionando o cliente a almejada reestruturação cognitiva para enfrentamento e superação de seus sintomas. Para tanto, após iniciada a relação terapêutica trabalhada por meio do empirismo colaborativo, efetiva-se a estruturação da terapia estabelecendo a agenda e feedback de forma maximizar a eficiência das sessões de tratamento pontuando sempre como norte esta conceituação (WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E., 2019).

Entre as técnicas e manejos, fundamentalmente iniciar-se-á com o “questionamento socrático” no objetivo de fazer com que o cliente reconheça os pensamentos desadaptativos de culpa, ansiedade, tristeza, exaustão, identificados na conceituação, trabalhando concomitantemente a “descoberta guiada” de modo psicoeducar o cliente sobre a SB, fazendo que o mesmo se envolva no processo de aprendizagem sobre seus padrões disfuncionais de pensamento e comportamento (WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E., 2019).

Com os tópicos específicos e mensuráveis bem definidos, seguir-se-á para a identificação dos pensamentos automáticos por meio do “registro de pensamentos” chamando atenção do sujeito para as cognições importantes, tendo ele assim, um método sistemático para praticar e indagar a validade dos padrões de pensamentos. Ainda visando a identificação de pensamentos automáticos, e caso o sujeito encontre dificuldade em elaborá-los, consolidar-se-á essa habilidade pelo método “imagens mentais” auxiliando o cliente a reviver eventos importantes em sua imaginação a fim de entrar em contato com pensamentos e sentimentos que teve quando os eventos ocorreram (WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E., 2019).

Com o inventário de pensamentos automáticos, indentificadas as emoções e os comportamentos subjacentes, delinear-se-á o manejos destes por meio do “exame de evidências” trabalhando a modificação dos pensamentos automáticos listando as evidências a favor e contra a validade da cognição apresentada, trabalhando a modificação do pensamento para uma forma consistente com as evidências recém descobertas. Nesta etapa serão abordadas em paralelo o “ensaio cognitivo” para orquestrar uma resposta adaptativa às situações potencialmente estressantes identificadas, principalmente no que diz respeito a desmotivação para com o labor, estabelecendo “plano de prevenção à recaídas” (WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E., 2019).

Ao buscar tratamento, o cliente geralmente está interessado em fazer mudanças, neste caso e aproveitando à aderência ao tratamento, a técnica a ser utilizada será o “plano de ação comportamental” que o auxiliará a começar com o rompimento dos padrões de distanciamento ou inatividade e mostrará que ele pode progredir. Nesta etapa estará vinculado também a técnica de “prevenção de resposta”, obstinando-o a interromper comportamentos que estejam perpetuando seu transtorno e encorajando-o a se expor a situações temidas e para aumentar as chances de sucesso pode-se aplicar o reforço positivo da técnica de “recompensas”, gerando protocolo de exposição com incentivos por atingir as metas pré-estabelecidas (WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E., 2019).

Visto que a intervenção inicial estará pautada em uma hipótese multidimensional de trabalho, e tendo como objetivo fundamental criar bases sólidas para intervir nas crenças nucleares de desvalor laboral de forma efetiva e não apenas trabalhar a superfície dos sintomas, propomos a técnica de “modificação de esquemas”, pois, se identificará por meio desta conceitualização que muitos dos sintomas atuais são provenientes do esgotamento sofrido anteriormente. A psicoeducação acerca dos esquemas do sujeito deverá ser implementada de forma concomitante com os métodos descritos anteriormente, além de breves explicações em sessões, recomendando leituras e outros materiais educacionais que o façam aprender sobre seus esquemas. De forma consolidar resultados, sugerimos também como recurso reforçador a “lista de vantagens e desvantagens” identificando ganhos que venham a incentivar o cliente a manter o modo de pensar funcional sequenciando a “geração de alternativas” como metodologia para estimulá-lo a abrir um leque de novas possibilidades e autoreflexão (WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E., 2019).

Com os objetivos iniciais trabalhados e o possível alívio dos sintomas, a terapia segue direcionada para um plano com significado pessoal e de crescimento, desenvolvendo uma sensação de sentido de vida, alimentando e fortalecendo esquemas funcionais e construtos centrais baseados em seus pontos fortes. Contudo, as transformações trarão a baila novos estágios de autoconceito e aquisição importante de autoestima, assim como, o rompimento com antigos esquemas promoverão perspectiva mais ampla de desenvolvimento de novos, entretanto, essa nova abertura necessitará de prática repetida e atenção pois o terapeuta ora responsável migrará para conceitos de uma terapia cognitiva construtivista para a construção de uma nova

existência pessoal que ligará sua nova dimensão de crenças nucleares com o presente estabelecido, formulando assim conquistas transformadoras para o futuro.

9 CONCLUSÃO

O presente estudo buscou disponibilizar e desenvolver acabou de informações para entendimento das nuances sobre a sociedade contemporânea e seus desafios relacionados ao enfrentamento da SB, assim como, o de identificar possíveis contribuições da TCC para tratativa do pujante crescimento da patologia nos trabalhadores. Os materiais utilizados na confecção desta pesquisa possuem base em perspectiva da Psicoterapia Cognitivo-Comportamental, munida de visão filosófica sobre o conceito sócio-histórico da Sociedade do Cansaço proposta por Byng-Chul Han, afim, de entender quais intercorrências impactam os trabalhadores dentro de seus ambientes laborais.

Sendo assim, foi possível melhor compreensão sobre as características do contexto o qual pressiona os trabalhadores na busca por desempenho desenfreado. Foi possível compreender, de forma mais clara, como o modo de cobrança por resultados se alterou de uma subserviência para uma autoexploração que gera a exaustão do indivíduo por necessitar sempre se superar em suas ações em busca de resultados ilimitados.

Afinal, entender que majoritivamente o Ethos Cultural no qual encontra-se inserido permeado pela crença em valores emocionalmente comprometidos na dinâmica de consumo e desempenho, e que, o vazio ético da sociedade pós-moderna é marcada pela perda de sentido das grandes instituições morais, sociais e políticas, onde hoje predominam a intolerância, o hedonismo e o consumo desbragado. Isto, remete a uma reflexão sobre a constituição da sociedade de hiperconsumo, e sobre a possibilidade ou não da realização da promessa moderna de felicidade caracterizada atualmente como ideal supremo de nossa época.

Também, foi possível compreender melhor sobre a Sociedade do Cansaço e como as sociedades contemporâneas não são delineadas pela negatividade, o sujeito antes que se defendia pelo estranhamento e o isolamento, agora essa sociedade distingue-se pelo excesso de positividade, o aspecto biológico e social do sujeito não está mais associado à negatividade exterior, mas trata-se , de uma violência imanente de si mesmo.

Diante do presente estudo realizado, buscou-se evidenciar os elementos primordiais sobre a saúde do trabalhador e seu contexto histórico, assim como, caracterizar a SB pela exaustão emocional, e que se apresenta por meio da sensação de esgotamento físico e mental, tolhendo as energias para a prática de qualquer atividade.

Por fim, se identifica que a efetividade do tratamento e a remissão sintomática desta patologia impreterivelmente perpassará pelo tratamento psicológico abordado de forma global, abarcando a condição biopsicossocial do sujeito, reconhecimento dos sintomas, identificação das crenças cognitivas que originaram a síndrome e os fatores de manutenção que perpetuam tais comportamentos para a SB.

Neste contexto, sugere-se que a TCC como tratativa padrão ouro por ser uma abordagem de psicoterapia baseada em evidências e possuir um forte compromisso com o empirismo científico. As características que a definem não são encontradas em uma série de estratégias de intervenção, mas em sua conceituação consciente na definição de psicopatologias e no processo terapêutico de mudança.

O processamento cognitivo tem papel central na terapia para tratativa da SB face o ser humano avaliar a importância dos acontecimentos internamente e no ambiente que encontra-se inserido, estando cognitivamente atrelados as reações emocionais e entendendo como áreas de funcionamento patológico a cognição, emoções e comportamentos.

A partir disso, sugere-se, então, que os estudos realizados nessa área sejam continuados e aprofundados levando em conta a importância e relevância do tema, esperando que num futuro próximo sejam reduzidos os índices de incidência da patologia SB nos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

BARROS, R. B.; BARROS, M. E. B.: **Da dor ao prazer no trabalho**. In: SANTOS-FILHO, S. B.; BARROS, M. E. B. (org.). *Trabalhador da saúde: muito prazer! Protagonismo do trabalhador na gestão do trabalho em saúde*. Ijuí: Unijuí, 2007.

BECK, J. S.: **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática**. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T.: **Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino**. *Boletim de Psicologia*, São Paulo, v. 62, n. 137, p. 155-168, dez. 2012.

Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432012000200005. Acesso em: 10 jun. 2023.

BRASIL.: Portaria Interministerial nº 800, de 3 de maio de 2005. Aprova a Política Nacional de Segurança e Saúde do Trabalhador. Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego; Ministério da Previdência e Assistência Social; Ministério da Saúde, 2005.
Disponível em: http://ftp.medicina.ufmg.br/osat/legislacao/Portaria_800_22092014.pdf. Acesso em: 15 jun 2023.

BULHÕES, L. A.: Síndrome de burnout em profissionais da saúde: uma revisão bibliográfica. Faculdade de Ciências, Campus de Bauru, Psicologia, 2008.

CHIAVENATO, I. Gestão de pessoas. 2. ed. São Paulo: Elsevier, 2004.

DAY, A.; HARTLING, N.; MACKIE, B.: O local de trabalho psicologicamente saudável: promovendo o bem-estar dos funcionários e empresas saudáveis. In: ROSSI, A. M. MEURS, J. A.; PERREWÉ, P. L. Stress e qualidade de vida no trabalho: stress interpessoal e ocupacional. São Paulo: Atlas S.A., 2015.

DOLAN, S.: Estresse, autoestima, saúde e trabalho. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2006.

ENGEL, G.: The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine, Science, volume 196 n. 4286, 1977.

GILLES, L.: A Era do Vazio - ensaio sobre o individualismo contemporâneo - Tradução Therezinha Monteiro Deutsch - Barueri, SP; Manole, 2007.

1918

GLANZNER, C. H.; OLSCHOWSKY, A.; KANTORSKI, L. P.: O trabalho como fonte de prazer: avaliação da equipe de um Centro de Atenção Psicossocial. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 45, n. 3, p. 716-721, 2011.

HALÉVY, M.: A Era do Conhecimento: princípios e reflexões sobre a revolução noética no século XXI. São Paulo: Unesp, 2010.

JONAS, H.: O princípio responsabilidade: ensaio de uma ética para a civilização tecnológica. Rio de Janeiro: PUC- Rio, 2006.

LIMONGI-FRANÇA, A; RODRIGUES, A. L.: Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas; 2003.

LIPP, M. E. N.: O stress está dentro de você. São Paulo: Contexto, 2000.

MEZOMO, D. S.; OLIVEIRA, T. S.: Programa de Prevenção e Gerenciamento do Stress para os Profissionais da Segurança Pública. In: ROSSI, A. M.; MEURS, J. A.; PERREWÉ, P. (org.). Stress e qualidade de vida no trabalho: stress interpessoal e ocupacional. São Paulo: Atlas S.A., 2015.

NIETZSCHE, F.: Ecce Homo, Trad. Marinho, J. Rio de Janeiro: Organizações Simões, 1967.

OMS. Organização Mundial de Saúde.: **Relatório Mundial de Violência e Saúde**. Genebra: OMS, 2002.

PLATÃO.: **Teeteto, Crátilo**. Tradução do grego de Carlos Alberto Nunes. Belém: Editora Universitária UFPA, 2001.

SANTOS, R.; HAUER, R.; FURTADO, T.: O sofrimento psíquico de policiais militares em decorrência de sua profissão: revisão de literatura. *Revista gestão e saúde*, RS, v. 20, n. 2, p. 14-27, 2019. Disponível em: <http://www.herrero.com.br/files/revista/file5dfa2537646329c3af309b8cb4672fco.pdf>. Acesso em: 4 jun. 2023.

SANT'ANNA, A. S.: **Qualidade de vida no trabalho: abordagens e fundamentos**. Rio de Janeiro: Elsevier: 2011.

SUPPLY CHAIN MANAGEMENT: **implementation issues and research opportunities**. *The International Journal of*. Logistics Management. v.9, n.2, 1998.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA.: **Laboratório da Secretaria de Educação a Distância (labSEAD-UFSC)**. Florianópolis, 2020. Disponível em: <http://lab.sead.ufsc.br/>. Acesso em: 10 Jun. 2023.

VARELLA, D.: **Síndrome de Burnout**. Uol, 2020. Disponível em: <http://drauziovarella.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout/>. Acesso em: 20 jun. de 2023.

1919

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E.: **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. Porto Alegre: Artmed, 2019.