

A SÍNDROME DE BURNOUT E O SUICÍDIO NO TRABALHO: RELAÇÕES POSSÍVEIS À LUZ DA PSICODINÂMICA DO TRABALHO

Taynara Presa Requena (PIBIC/CNPq/FA/Uem), Guilherme Elias da Silva (Orientador), e-mail: taynara_requena@hotmail.com.

Universidade Estadual de Maringá / Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes/Maringá, PR.

Psicologia/ Psicologia do Trabalho e Organizacional

Palavras-chave: Trabalho, Síndrome de Burnout, Suicídio.

Resumo:

A presente pesquisa buscou investigar possíveis articulações entre a Síndrome de Burnout e o suicídio no trabalho no cenário contemporâneo, tendo como aporte teórico a Psicodinâmica do Trabalho. Para tanto, foi feito um levantamento bibliográfico buscando, inicialmente, compreender formas de se organizar o trabalho na contemporaneidade e suas possíveis implicações à saúde mental do trabalhador; e, posteriormente, permitiu a compreensão dos fenômenos objetos desta pesquisa; feito isso, analisaram-se as possíveis articulações entre eles e foram propostas formas de intervenção para a Psicologia do Trabalho. Foram levantadas três articulações entre os fenômenos: o cenário contemporâneo de trabalho (e seus característicos modos de gestão); a depressão e; o perfil de autocobrança de alguns trabalhadores. Frente a estes fatores, a Psicologia do Trabalho pode contribuir dando ênfase ao olhar para o trabalhador, buscando proporcionar espaços de escuta e discussão, como, por exemplo, por meio das Clínicas do Trabalho; deve também desencorajar Avaliações de Desempenho de cunho avaliativo e punitivo e estimular o uso deste instrumento como uma ferramenta de maior compreensão dos processos de trabalho e como subsídio para o *feedback* entre chefias e subordinados; é importante também que este profissional atue buscando estimular a cultura do *feedback* dentro do espaço organizacional. O principal ponto a ser destacado na atuação do Psicólogo do trabalho é que este tenha uma prática voltada à prevenção do adoecimento e à promoção de saúde, deslocando-se do campo das intervenções *a posteriori* para uma prática política que busque a prevenção, juntamente com a gestão.

Introdução

A presente pesquisa buscou investigar possíveis articulações entre a Síndrome de Burnout e o suicídio no trabalho no cenário contemporâneo, tendo como aporte teórico a Psicodinâmica do Trabalho. Para tanto, foi feito

um levantamento bibliográfico buscando, inicialmente, compreender formas de se organizar o trabalho na contemporaneidade e suas possíveis implicações à saúde mental do trabalhador; e, posteriormente, permitiu a compreensão dos fenômenos objetos desta pesquisa; feito isso, analisaram-se as possíveis articulações entre eles e foram propostas formas de intervenção para a Psicologia do Trabalho.

Sennett (2009, p. 27) afirma que no capitalismo contemporâneo, o trabalho se configura (precariedade), muitas vezes, como: flexível, temporário, terceirizado, enfatizado no curto prazo; isso acarreta em uma redução nas possibilidades das pessoas desenvolverem experiências e construírem um discurso coerente para suas vidas. Tais mudanças no contexto das organizações e nas formas de gestão têm trazido, em grande medida, significantes prejuízos à saúde mental dos trabalhadores, estes prejuízos podem resultar no desenvolvimento de psicopatologias, como a Síndrome de Burnout, ou no ato suicida.

Tanto a Síndrome de Burnout, quanto o suicídio no trabalho, são marcados pela degradação do sentido das atividades laborais; estas deixam de ser fonte de prazer e satisfação para tornar-se fonte de pressão por desempenho, desgaste psicofísico e insatisfação, causando, muitas vezes, prejuízos à saúde mental do trabalhador. No que se refere à Síndrome de Burnout, pode-se dizer que esta é resultado daquilo que deixou de funcionar por falta de “energia”, pelo esgotamento profissional decorrente de uma situação de mal-estar do sujeito frente ao seu trabalho (BENEVIDES-PEREIRA, 2002). Assim como o burnout, o suicídio no trabalho “reflete uma profunda degradação do conjunto do tecido humano e social do trabalho” (DEJOURS; BÈGUE, 2010, p.15).

Revisão de literatura

Constou em uma pesquisa do tipo qualitativa, substanciada pelo referencial teórico da Psicodinâmica do Trabalho, realizada por meio de revisão bibliográfica da literatura disponível sobre os fenômenos investigados, a saber: Síndrome de Burnout e suicídio no trabalho. A busca pelas produções foi feita em bases de dados como: *Scielo*, Portal de Periódicos da Capes, PePSIC, bancos de dissertações e teses e bibliotecas.

Resultados e Discussão

A partir das leituras feitas para a redação desta pesquisa é possível afirmar que a Síndrome de Burnout e o suicídio no trabalho se articulam, principalmente, em suas causas. Ambos são causados pela deterioração do sentido do trabalho e das relações que nele se estabelecem. A sociedade contemporânea tem conduzido, cada vez mais, o trabalhador ao triste abismo das psicopatologias (SELIGMANN-SILVA, 2007).

O trabalho tem gerado, em muitos casos, sujeitos isolados, exaustos, desprezados, humilhados e sem esperanças. A competitividade entre os trabalhadores tem aumentado, possivelmente pela insegurança gerada pelo

medo de ser substituído por um profissional considerado melhor ou ser descartado por protocolos administrativos que prezam, cada vez mais, uma produção enxuta (ex. reengenharia industrial). Há uma crescente busca por trabalhadores “ideais”, capazes de tudo e prontos para qualquer atividade que lhes é demandada, favorecendo o aumento da competitividade, da busca por metas crescentes e da exigência pela produção em tempo reduzido. Há uma cobrança por um trabalhador do tipo flexível/“mil e uma utilidades”.

Ambos os processos (Burnout e suicídio no trabalho), resultam de um desgaste que atinge o limite de tolerância que a saúde mental do trabalhador permite que ele suporte, quando as condições são desfavoráveis à elaboração de defesas individuais e coletivas para lidar com o sofrimento mental relacionado ao trabalho.

Todo este cenário degradante pode desencadear sentimentos depressivos que no caso do burnout representa um de seus sintomas e no caso dos suicídios (na maioria das vezes) a causa. Assim, a depressão também pode ser citada como uma possível articulação entre eles.

Outro ponto que vale ser ressaltado como uma possível articulação entre a Síndrome de Burnout e o suicídio no trabalho é o perfil de autocobrança do trabalhador. Pode-se inferir que pessoas com maior nível de autocobrança estejam mais propensas a adoecer por conta dos estressores relacionados ao trabalho. Este tipo de pessoa quase nunca está satisfeita consigo mesma e com o desempenho que vem apresentando, sendo que, quando aliada à cobrança de terceiros (colegas de trabalho, chefe, supervisor etc.), ela se potencializa e o nível de frustração se eleva, podendo levar o trabalhador à insatisfação e à infelicidade.

Conclusões

A partir da presente pesquisa, puderam-se observar então, três principais articulações entre a Síndrome de Burnout e o suicídio no trabalho, sendo elas: o cenário contemporâneo de trabalho (e seus característicos modos de gestão), a depressão e, o perfil de autocobrança de alguns trabalhadores. Sendo assim, frente a estes fatores a Psicologia do Trabalho pode contribuir dando ênfase ao olhar para o trabalhador, buscando proporcionar espaços de escuta, discussão e potencialização do agir, sendo esta uma das propostas da Clínica Psicodinâmica do Trabalho. Torna-se importante, também, que o Psicólogo do Trabalho desencoraje avaliações de desempenho de cunho meramente avaliativo-punitivo e estimule o uso deste instrumento como uma ferramenta de desenvolvimento humano e profissional que proporcione maior compreensão dos processos de trabalho e seja subsídio para o eficaz *feedback* entre chefias e subordinados. Desta forma, os trabalhadores, em especial os que têm um perfil de autocobrança evidente, podem reconhecer onde estão suas potencialidades e fragilidades – levando em conta o leque de [cobranças de] competências que se alinhem ao desenvolvimento organizacional –, diminuindo assim, possíveis ansiedades e angústias. Outra prática que pode ser adotada pelo psicólogo

neste cenário é estimular a cultura do *feedback* dentro do contexto de trabalho, pois, além de contribuir para que o sujeito saiba como sua atuação está influenciando as outras pessoas e ajudá-lo a melhorar seu desempenho para que possa assim alcançar seus objetivos, o *feedback* também pode contribuir para uma aproximação entre os próprios funcionários e entre estes e as chefias, criando assim uma relação de confiança e de ajuda mútua. Sendo assim, é importante salientar que a prática do psicólogo do trabalho deve ser sempre atenta ao trabalhador, atuando no sentido de ser um agente transformador dos fatores adoecedores, contribuindo para tornar o trabalho uma fonte de sentido, satisfação e realização para aquele que o realiza. O psicólogo do trabalho deve agir visando à prevenção do adoecimento e a promoção de saúde, evitando uma atuação exclusiva no campo [reduzido] de intervenções *a posteriori* (tratamento-cura-reabilitação). Este profissional deve ter uma *práxis* política e operar junto ao *staff* na gestão/construção dos processos de organização do trabalho – sendo porta-voz dos desejos, sentidos e significados atribuídos pela massa que se engaja cotidianamente nos processos de trabalho.

Agradecimentos

Agradeço, primeiramente, a Deus que me capacitou; ao meu orientador, Guilherme, por acreditar em minha proposta, me dar esta oportunidade e colaborar em tudo que estava ao seu alcance para o meu desenvolvimento enquanto pesquisadora; à minha família e ao meu noivo que não mediram esforços para me apoiar; e, por último, porém, não menos importante, ao CNPq, Fundação Araucária e UEM, por incentivarem o desenvolvimento de pesquisas científicas por meio do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC).

Referências

BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. O processo de adoecer pelo trabalho. In: BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. (org.). **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

DEJOURS, C.; BÈGUE, F. **Suicídio no trabalho**: o que fazer? Tradução de Franck Soudant. Brasília: Paralelo 15, 2010.

SELIGMANN-SILVA, E. Psicopatologia no trabalho: aspectos contemporâneos. In: **Congresso Internacional Sobre Saúde Mental no Trabalho**. Anais. Goiânia: CIR, pp. 64-98, 2007.

SENNETT, R. **A corrosão do caráter**: consequências pessoais do trabalho no novo capitalismo. Trad. Marcos Santarrita. 14. ed. Rio de Janeiro: Record, 2009.