

Artigo
“SÍNDROME DE BURNOUT”
- Pessoas estão se matando... e a culpa pode ser do trabalho –

(*) Por: Paulo Roberto Portela

“FORÇA E HONRA”

A expressão acima encontra-se alocada nas paredes da maioria dos quartéis policiais de todo o Brasil. Estas palavras visam à exaltação das qualidades individuais necessárias a um agente de segurança pública.

Estudos realizados indicam que muitos as vêem como um ‘caminho’ a perpetrar, numa luta diária onde o heroísmo, a dignidade e a honradez justificam todos os sacrifícios; incluindo os riscos pessoais e os baixos salários auferidos.

Mas tal pensamento, às vezes, são conflitantes com o sentimento de injustiça pela falta de reconhecimento público a tanto esforço empreendido.

Em 2018, no Brasil, mais policiais se suicidaram do que morreram em confronto. Os dados são do Fórum Brasileiro de Segurança Pública-FBSP.

De forma complementar, o Grupo de Estudo e Pesquisa em Suicídio e Prevenção da Universidade do Estado do Rio de Janeiro realizou a pesquisa “Por que os Policiais se Matam”. Dos 224 policiais entrevistados, 10% já haviam tentado o suicídio, enquanto 22% cogitado a possibilidade de concretizá-lo.

O fenômeno geralmente encontra-se atrelado a causas multifatoriais. Entretanto, pesquisadores americanos e brasileiros descobriram que o local de trabalho pode ter mais influência na decisão de tirar a própria vida do que se imaginava.

No ano de 2019, realizei uma palestra no sindicato dos policiais rodoviários federais, sobre o assunto. Em dado momento revelei a minha incompreensão para o fato de policiais rodoviários federais se suicidarem em números superiores aos dos policiais federais e dos policiais militares do Rio de Janeiro e de São Paulo. Um dos inspetores presentes levantou a mão e falou: “somos os primeiros a chegar”.

Àquelas palavras foram como um ‘feixe de luz’ adentrando à minha mente. Melhor ‘Iluminação interpretativa’, impossível.

NÃO NOS ILUDAMOS

O profissional de segurança pública não é o único a passar por estresses profundos, como dar fim à própria vida. Fenômenos similares são encontrados entre profissionais de saúde (dados oficiais indicam que médicos se matam mais que policiais), assim como professores, jornalistas, porteiros de prédio e advogados.

Alguns modelos analíticos nos ‘revelam’ sobre tais realidades. Os mais utilizados são:

- . o ‘Boletim Epidemiológico’ divulgado anualmente pelo Ministério da Saúde, onde verifica-se quantas pessoas se suicidam e compara tal resultado com as suas profissões; apontando a existência de uma relação direta entre suicídio e carreira; e
- . as estatísticas relativas a hábitos e atitudes em populações de 100 mil ou 1 milhão de pessoas, comparando tais resultados por área de atuação profissional.

Os resultados de tais estudos, com frequência nos informam sobre detalhes existenciais imperceptíveis num primeiro olhar.

O ‘MAL’ ESCONDIDO

A literatura sociológica, desde o século XIX, já mencionava a influência das condições de trabalho na vida dos operários ingleses, durante as diversas fases da Revolução Industrial.

Muito se tem escrito desde então e, há décadas, pesquisadores da área emocional vêm estudando e catalogando transtornos mentais, advindos do universo do trabalho.

Por trás das mazelas psíquicas e emocionais dos trabalhadores, normalmente se encontra a denominada Síndrome de Burnout, também conhecida como “Síndrome do Esgotamento Profissional”:

Trata-se de um distúrbio psíquico, crônico, caracterizado pelo estado de alta tensão emocional e estresse, provocados por condições de trabalho desgastantes.

E as notícias não são boas. Burnout representa nada mais nada menos que diversos transtornos mentais, quase sempre ocorrendo de forma simultânea ou complementar.

Estamos falando de 'demônios pessoais' como: exaustão extrema, estresse, depressão e problemas físicos adjacentes.

Em último grau, o suicídio apresenta-se recorrente em algumas profissões.

“TO BURN OUT”

De origem inglesa, a palavra Burnout pode ser traduzida como “queimar-se por completo”.

O termo foi cunhado pelo psicanalista alemão Herbert Freudenberger, na década de 1970, após analisar seus próprios sintomas auto-destrutivos. Naquele momento, Freudenberger atendia vários pacientes dependentes químicos, em pouco espaço de tempo e sob dupla jornada de trabalho.

Ele também reparou que outros colegas, psiquiatras, sofriam dos mesmos males; então decidiu catalogá-los.

No ranking dos profissionais mais acometidos por Burnout, encontramos (além dos policiais, médicos, professores, jornalistas, porteiros de prédio e advogados, já mencionados): psicólogos, bombeiros, carcereiros, garçons, oficiais de justiça, assistentes sociais, atendentes de telemarketing, bancários e executivos em geral.

O esgotamento mental, causado pelo Burnout, não raro repercute no corpo ('soma').

- . Coração: muito estresse por longos períodos eleva a pressão e ameaça o peito.
- . Pulmões: a respiração perde o ritmo ideal. Asmáticos penam com mais crises.
- . Músculos: contrações involuntárias, tiques e dores podem virar parte da rotina.
- . Olhos: o estado emocional faz a pessoa apresentar visão turva ou embaçada.
- . Pele: lesões de dermatite e psoríase tendem a se manifestar em meio ao nervosismo.

OS NÚMEROS IMPRESSIONAM

Dados apresentados pelo Instituto Americano de Stress Management Association-ISMA/Brasil indicam que:

- . 72% de todas as categorias de trabalhadores no país possuem altos níveis de estresse;
- . 49% Sofrem de depressão com risco de 50% de reincidência. Se reincidir, há 90% de chances de ter mais episódios, tornando a doença crônica;
- . 32% desenvolveram a Síndrome de Burnout;
- . 92% com Burnout se sentem incapacitados e esgotados, mas quase todos praticam o “presentismo”, ou seja; por medo de serem demitidos, trabalham doentes.

Mulheres mais que homens: um levantamento da Consultoria McKinsey, realizado em 2021, demonstrou que a Síndrome de Burnout afeta mais as mulheres do que os homens; 42% das mulheres apresentavam sintomas da doença, contra 35% dos homens.

NÃO RARO AS FAMÍLIAS ADOECEREM

Estudos acadêmicos revelam que um elevado percentual de filhos, daqueles acometidos pela síndrome, passou a ter dificuldades de aprendizado e evidente postura gratuita de agressividade.

Noutras palavras; a nossa falta de paz pessoal, contagia os nossos entes queridos.

O IMPACTO NA PRODUÇÃO

Estima-se que no Brasil, a falta de produtividade causada pela exaustão no trabalho, gere prejuízo superior a 3% do nosso PIB (produto interno bruto).

E, segundo a OMS, os transtornos mentais se transformaram nas doenças mais incapacitantes do mundo.

A NOVIDADE (estabelecida em Lei)

A partir de 01 de janeiro de 2022 a SÍNDROME DE BURNOUT foi catalogada como DOENÇA OCUPACIONAL, no código QD85, dentro da CID-11 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde).

Similar, portanto, a uma Lesão por Esforço Repetitivo-LER, por exemplo.

A definição de Burnout, na CID-11, não permite dúvida interpretativa:

“...síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso”.

Inegavelmente, um fator de riscos trabalhista e financeiro para as empresas, talvez como jamais se tenha visto. Afinal os sintomas são bastante variados e podem ser confundidos com aqueles de um estresse comum, dificultando o diagnóstico médico.

COMPREENDENDO OS REFLEXOS JURÍDICOS, ADJACENTES

Com a Reforma Trabalhista em vigor, observou-se uma queda nas ações judiciais de trabalhadores contra as empresas. Mas um novo tipo de ação aumentou de forma considerável e tende a crescer ainda mais: o Assédio Moral.

Um dos grandes problemas, talvez o maior, é que ele quase sempre apresenta consequências de transtornos psíquicos e emocionais, às vítimas.

No ano de 2018 foram ajuizadas mais de 17 mil ações de Assédio Moral. As multas indenizatórias variaram entre R\$ 10 mil e R\$ 50 mil (mas existiu decisão de até R\$ 2 milhões).

UMA QUESTÃO MAIS SÉRIA DO QUE, A PRINCÍPIO, POSSA PARECER

Em boa parte destas ações, os sintomas da “Síndrome de Burnout” foram declarados e aceitos pelos juízos, mesmo ainda não sendo considerada uma doença ocupacional.

Acredita-se que boa parte dos julgadores não apenas considerou as mazelas psicológicas provenientes do assédio, mas também as interpretou como aparente “descaso” das empresas para com a saúde mental dos seus colaboradores, potencializando as decisões.

Afinal, existe hoje um conceito, cada vez mais presente nas discussões técnicas, de ser impossível anular-se os assédios; no entanto, que cabe às empresas a responsabilidade na redução dos seus efeitos danosos no psicológico dos seus colaboradores.

Sem dúvidas, um admirável mundo novo!

O fato indiscutível é que existe consenso entre os especialistas que ações judiciais relativas a problemas com Burnout (provenientes ou não de assédio moral) atinjam elevados índices por todo o país, nos próximos anos.

A discussão e os alertas sobre a Síndrome de Burnout, entretanto, não são recentes; desde 2019 foram motivos de matérias de capa em alguns dos mais importantes periódicos nacionais, mas parece que poucos se atentaram.

COMO MELHORAR A SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR E MINIMIZAR PENALIDADES JURÍDICAS

Tecnicamente recomenda-se a implantação de programas assistenciais exclusivos de cunho emocional, além das óbvias medidas internas de prevenção e conscientização.

Tais medidas e/ou programas assistenciais implementados, devem ser capazes de prevenir ou intervir precocemente, considerando os tratamentos básicos orientados pelo Ministério da Saúde: médicos e psicológicos, além de, se possível; farmacológicos e de assistência social, conforme indica a literatura internacional.

Alguns poucos Sindicatos Empresariais e Laborais já adquiriram maior conscientização acerca desta questão, e já discutem estabelecer as “recomendações” acima descritas, nas suas Convenções Coletivas de Trabalho - CCT's.

Em breve aguarda-se uma postura, talvez protocolar concernente ao assunto, nas diversas e variadas CCT's brasileiras.

Nos EUA e Europa (incluindo os países escandinavos), as empresas fornecem apoio emocional a seus trabalhadores e familiares há mais de 30 anos; sendo inclusive um diferencial para a admissão de novos talentos.

Numa expressão; já despertaram para a sua importância 3 décadas atrás!

Aos profissionais consultores empresariais (de todas as vertentes de atuação) cabe a sugestão de “alerta” aos seus clientes (empresas, instituições classistas, autarquias, etc.) para este novo desafio estabelecido, já objeto de ações judiciais recorrentes.

Tal desafio não apenas ancora-se numa legítima visão humanista, como também favorece a uma justificável preocupação de consequências legais e mercadológicas.

Lembremos que o mercado consumidor sempre valorizou posturas corporativas sensíveis e responsáveis. Para ele, consumidor, uma empresa admirável (e mesmo recomendável) jamais é feita de tijolos, máquinas ou serviços intangíveis; mas de pessoas.

“A PREOCUPAÇÃO DAS EMPRESAS COM A “SÍNDROME DE BURNOUT”, TENDERÁ A SER, EM BREVE ESPAÇO DE TEMPO, TÃO OU MAIS IMPORTANTE QUE A SUSTENTABILIDADE ECOLÓGICA”

No final das ‘contas’, gente de verdade é o que importa!

Paulo Roberto Portela

CEO da Medikus Sistemas de Saúde e Diretor-Fundador do Programa BASE SOCIAL (apoio emocional a trabalhadores e familiares) / paulo.portela@basesocial.net

(*) Sobre o autor:

Paulo Roberto Portela é baiano, sediado no Rio de Janeiro desde a década de 1980.

. Administrador de Empresas pela FASPA; MBA - Marketing e Propaganda pela ESPM/RJ; e Curso de “Doctorado en Ciencias Empresariales”, pela UMSA/Buenos Aires-ARG

. Palestrante em mais de 150 empresas nacionais, multinacionais e governamentais para fins de equilíbrio de sinistralidade, em saúde; e autor de 10 livros para a coleção denominada:” Série (Des) Construções”, onde assuntos diversos e polêmicos são abordados, sempre à luz de modernas pesquisas e estudos acadêmicos.