

## A CLASSE TRABALHADORA E A SÍNDROME DE BURNOUT

**Ana Cláudia de Souza Melo**

Especialista em Odontologia do Trabalho

Mestranda em Saúde Pública pela FIOCRUZ (CPqAM)

**RESUMO:** Doença relacionada ao trabalho, a Síndrome de Burnout vem apresentando nos últimos anos um aumento em sua incidência, sendo distinguida pela despersonalização, diminuição da realização pessoal e esgotamento emocional. Este trabalho demonstra como os problemas de saúde são causadores de impactos negativos no desempenho diário e na qualidade de vida. A Odontologia do Trabalho é indispensável na identificação, tratamento e implantação de ações mitigadoras do sofrimento proveniente das patologias bucais ocupacionais. Conclui-se que o aparecimento dessa síndrome reflete a própria evolução dos processos produtivos e seu tratamento envolve mudanças no comportamento dos trabalhadores e organização do processo de trabalho nas instituições.

**PALAVRAS-CHAVE:** Esgotamento Profissional. Doenças Profissionais. Saúde do Trabalhador. Odontologia do Trabalho.

## SUMÁRIO

1. Introdução
2. Desenvolvimento
  - 2.1 Relações interpessoais no trabalho
  - 2.2 Sintomas sistêmicos
  - 2.3 Sintomas orais
3. Conclusão
4. Referências

## 1. INTRODUÇÃO

As grandes transformações no modo de vida dos dias atuais, ligados a fatores como a globalização, novas tecnologias, degradação ambiental e a expansão dos meios de comunicação de massa, refletem no âmbito do trabalho em transformações expressadas na forma de viver, gerando sofrimento, desgaste e adoecimento. As condições inadequadas de trabalho, bem como as suas formas organizativas, encontram-se vinculadas a danos à saúde dos trabalhadores que se apresentam como sofrimento psíquico, doenças profissionais e acidentes de trabalho.

O termo *Burnout* foi conhecido pela primeira vez vindo de um psicólogo clínico familiar, Hebert Freudenberger no ano de 1974. “*Burnout* é falhar, desgastar-se ou sentir-se exausto devido às demandas excessivas de energia, força ou recursos”(12).

A Síndrome de *Burnout* apresenta-se como uma verdadeira epidemia, adquirindo importância maior por sua presença constante e progressiva em diferentes ramos de atividades laborais (9). A resposta é geralmente patológica, instalando-se uma disfunção que leva a distúrbios transitórios ou a doenças graves provenientes da fragilização do sistema de defesa do organismo. O desequilíbrio da homeostase pode ocasionar alterações diversas, como variações na pressão sanguínea, no apetite, nas emoções e no comportamento, além de maior susceptibilidade a acidentes de trabalho, infecções e vários tipos de doenças, inclusive alterações nas estruturas da boca e na dinâmica das suas funções.

Hoje, as empresas têm como objetivo elevar a produtividade. Para isto, um dos requisitos é que o trabalhador

tenha qualidade de vida, sendo um desses indicadores, a condição de saúde bucal que interfere diretamente em seu desempenho durante o trabalho (8). Qualquer profissional que lide diretamente com pessoas e com uma rotina intensa e desgastante como desembargadores, juízes, advogados, professores, policiais, bombeiros, agentes carcerários, operadores de callcenters, entre outros, podem ser acometidos pela Síndrome de *Burnout*, onde a definição moderna seria “Síndrome caracterizada pelo esgotamento físico, psíquico e emocional, em decorrência de trabalho estressante e excessivo. É um quadro clínico resultante da má adaptação do homem ao seu trabalho”(4). Salientando que esta síndrome não é sinônimo de estresse genérico, mas um tipo específico de estresse que tem origem no trabalho.

A psicóloga social Cristina Maslach(6), pesquisadora da Universidade da Califórnia, foi quem primeiramente entendeu através de estudos com profissionais de Serviços Sociais e Saúde, que as pessoas com *Burnout* apresentam atitudes negativas e distanciamento pessoal, sendo esta estudiosa que popularizou o conceito dessa doença e o legitimou como uma importante questão social. De acordo com a sua definição, *Burnout* é o resultado de uma exposição prolongada a fatores de estresse crônicos pessoais e interpessoais no trabalho, conforme determinado por três dimensões: esgotamento ou exaustão, despersonalização ou cinismo e desgaste ou ineficácia profissional.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1. Relações Interpessoais no Trabalho**

Partindo de vivências distintas o termo *burnout* é definido como uma síndrome psicológica, advinda de sobrecarga emocional crônica originada pela experiência individual negativa nas relações interpessoais no trabalho. A ênfase nos contextos de trabalho surgiu após o reconhecimento do caráter paliativo de intervenções sobre o comportamento individual, identificando-se condicionantes organizacionais do *burnout*, quais sejam: sobrecarga, limitações e ambiguidade no desempenho de papéis, conflitos interpessoais, falta de controle

sobre o trabalho e conflitos de valores.

O termo *Burnout* é uma composição de burn (queimar) e out (fora), ou seja, traduzindo significa “perda de energia” ou “queimar” para fora, podendo ser definida ainda como uma reação à tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto excessivo, devido às longas jornadas de trabalho, fazendo o trabalhador perder a sua relação com o trabalho de forma que as coisas deixem de ter importância e valor.

A semelhança do estresse com a síndrome de *Burnout* não deve ser confundida, visto que no caso do trabalhador estressado, ao tirar férias volta renovado para o trabalho, o mesmo não acontecendo com um trabalhador que esteja sofrendo com a doença, o qual ao retornar para o trabalho os problemas também voltam a surgir.

As condições de trabalho prejudicam a saúde do corpo do trabalhador, enquanto a organização do trabalho atua no nível do funcionamento psíquico. A divisão de tarefas e o modo operatório evocam o sentido e o interesse de trabalho para o sujeito, já a divisão de homens mobiliza os investimentos afetivos, a solidariedade e a confiança(2).

## 2.2 Sintomas Sistêmicos

A Síndrome de Burnout é o resultado de uma exposição prolongada a fatores de estresse crônicos pessoais e interpessoais no trabalho, conforme determinado por três dimensões:

a) Exaustão ou Egotamento emocional - é a situação em que o trabalhador percebe que suas energias estão esgotadas e que não pode dar mais de si mesmo. Surge o aparecimento do cansaço, fica propenso a sofrer acidentes, ansiedade, abuso de álcool, cigarros e outras drogas ilícitas;

b) Despersonalização ou cinismo - desenvolvimento de imagens negativas de si mesmo, podendo estar associada a um certo cinismo e ironia com as pessoas do seu ambiente de trabalho, clientes e aparente perda da sensibilidade afetiva;

c) Desgate ou ineficácia profissional - falta de envolvimento pessoal no trabalho e diminuição da realização, afetando a eficiência e a habilidade para a concretização das tarefas, prejudicando seu desempenho profissional.

Estabelecer a relação estresse/doença é fundamental para conhecer e tratar doenças ocupacionais, sendo o desequilíbrio da harmonia entre o corpo e a mente a origem do desenvolvimento de doenças relacionadas ao estresse. Os aspectos psicossociais têm sua participação na etiologia de algumas condições na cavidade bucal, atuando de forma conjunta com outros fatores sistêmicos. É necessário enfatizar que estas condições devem merecer atenção especial do Cirurgião-Dentista do Trabalho na equipe multidisciplinar, cuidando do trabalhador a fim de estabelecer a compatibilidade laboral e a preservação da saúde bucal. O programa odontológico empresarial deve atuar integrado com os demais programas de atenção ao trabalhador, desenvolvidos pela empresa, passando a ter uma visão holística do processo saúde-doença-trabalho (7).

Há muitas evidências de que os fatores psicológicos têm um papel importante na etiologia e progressão de muitas doenças, sendo sugerida uma relação entre a existência de distúrbios emocionais e determinadas condições da cavidade bucal (3).

O estresse é citado como um fator precipitante e a manifestação clínica das lesões, em muitas das vezes, coincide com períodos de tensão emocional e intenso estado da referida condição emocional. Assim, seu aparecimento pode ser considerado como um tipo de manifestação bucal de doenças psicossomáticas (10).

### **2.3 Sintomas Orais**

A cavidade bucal é sede de uma diversidade de patologias, tanto de natureza local como sistêmica, de caráter multifatorial no qual fatores psicossociais, como o estresse, representam um aspecto importante a ser considerado (12). O estresse caracteriza-se como uma resposta do organismo a agressões de ordem física, psíquica e infecciosa capazes de perturbar seu equilíbrio. O excesso do estresse, seja por grande intensidade ou duração do agente agressor, é capaz de produzir alterações a qualquer nível neuroendócrino-imune do organismo, estabelecendo assim, a relação estresse/doença, o que explica a participação de fatores psíquicos no desenvolvimento de determinadas condições na mucosa bucal (11).

Alevato (2009)<sup>1</sup> define algumas afecções odontológicas como:

a) Síndrome da Ardência Bucal (SAB): caracteriza-se por ser um transtorno sensitivo doloroso da boca manifestada por sintomas de queimação, ardência, prurido, dor ou edema da cavidade oral e lábios;

b) Xerostomia: boca seca. A atividade das glândulas salivares sofre desequilíbrio diminuindo a produção de saliva (Sistema Nervoso Autônomo). Também pode levar a halitose (mau hálito);

c) Lesões aftosas e ulceração aftosa recorrente ou afta recorrente: caracterizada pelo desenvolvimento de ulcerações recidivante, dolorosas, solitárias ou múltiplas, com poucos milímetros de diâmetro, localizadas essencialmente em mucosa não queratinizada como bochechas, bordo e ventre da língua, face interna dos lábios e palato mole;

d) Hábito de mordiscar determinadas áreas da mucosa bucal e higiene bucal precária; Desenvolvido pelo trabalhador sob estresse. Ocorrem frequentemente na língua, mucosa jugal e lábios. Apresentam caráter crônico e recidivante;

e) Herpes simples recidivante: a infecção primária por este vírus ocorre geralmente na adolescência e depois de introduzido no organismo, o vírus permanece latente no interior das células epiteliais, e as recidivas representam uma ativação do vírus residual e não uma infecção;

f) Bruxismo ou parafunção oral: ranger de dentes ou apertar dos dentes em atividades não funcionais do sistema mastigatório, provocando desgaste do esmalte de dentes, sensibilidade dentária, fratura de dentes e/ou restaurações, mobilidade dentária, dor muscular, dores de cabeça, estalos nos ouvidos, zumbidos, limitação de abertura bucal, perda de dimensão vertical de oclusão, exposição pulpar, alterações de comportamento, e disfunções das articulações temporomandibulares. Ocorre durante o período vespertino ou matutino durante o sono e de forma inconsciente;

g) Dores relacionadas às Desordens Temporomandibulares (DTM): são desordens músculo esqueléticas que podem estar associadas às dores de face. Problemas da articulação temporomandibular (ATM) podem causar dores de cabeça, perturbações visuais, dores nos músculos da face, da cabeça e

do pescoço, vertigens, sensação de queimadura na língua, dor cervical, limitação da abertura bucal, ruídos na articulação além de dores de ouvido. Os fatores principais das DTM são as maloclusão, o estresse, os hábitos parafuncionais e algumas doenças sistêmicas ou hormonais (5).

### 3. CONCLUSÃO

O conhecimento da legislação relacionada à saúde do trabalhador, a avaliação contínua dos riscos ocupacionais e o estabelecimento do nexó epidemiológico das doenças ocupacionais, fazem parte do alicerce da prática dos profissionais de saúde do trabalhador. A síndrome de *Burnout* tem participação na etiologia de algumas condições na cavidade bucal devido aos aspectos psicossociais, atuando de forma conjunta com outros fatores. É inquestionável a importância do Cirurgião-Dentista do Trabalho nas equipes de saúde ocupacional, uma vez que esse especialista possui um olhar diferenciado sobre as manifestações orais relacionadas às doenças ocupacionais, estabelecendo a compatibilidade laboral e a preservação da saúde bucal do trabalhador.

### REFERÊNCIAS

- (1) ALEVATO, H.; COSTA, M. T. **Relevância da odontologia do trabalho no contexto do estresse laboral.** In: V Congresso Nacional de Excelência em Gestão, 2009, Niterói. p.1-23, 2009. Disponível em: [http://www.excelenciaemgestao.org/Portals/2/documents/cneg5/anais/T8\\_0156\\_0527.pdf](http://www.excelenciaemgestao.org/Portals/2/documents/cneg5/anais/T8_0156_0527.pdf). Acesso em: 27 ago 2011.
- (2) DEJOURS, C. **A Banalização da Injustiça Social.** Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas. 1999.
- (3) ELIAS, R. A. et al. **Lesões Bucais Associadas ao Estresse.** Rev. CRO-RJ, Rio de Janeiro, v. 2, p. 8-14, 2000. Disponível em: <http://www.cro-rj.org.br/revista/index.asp>. Acesso em: 22 ago 2011.
- (4) FRANÇA, H. H. **A Síndrome de Burnout.** Revista Brasileira de Medicina, 44, 8, 197- 199. Disponível

em: [revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/.../3035](http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/.../3035). Acesso em 20 ago,2011.Similares (1987).

(5) MANFREDI, A. P. **Estudo da manifestação da Disfunção Temporomandibular (DTM) influenciada pelo estresse na população de uma Universidade Pública**. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, 2005.Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000353658&fd=y>.Acesso em:27 ago 2011.

(6) MASLACH, C.; JACKSON, S. E. **The measurement of experienced burnout**. Journal of Occupational Behavior, 2,99-113. Disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/job.4030020205/pdf>.Acesso em:15 fev 2011. (1981).

(7) MAZZILI, L. E. N. **Odontologia do Trabalho**. São Paulo: Santos, 2007.

(8) MEDEIROS, S. M. et al. **Condições de trabalho e enfermagem: a transversalidade do sofrimento no cotidiano**. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 8, n. 2, p. 233-240, 2006. Disponível em: < [http://www.fen.ufg.br/revista/revista8\\_2/v8n2a08.htm](http://www.fen.ufg.br/revista/revista8_2/v8n2a08.htm) >. Acesso em: 29 abr. 2011.

(9) MONTEIRO-MARÍN, Jesús. **Sociodemographic and occupational risk factors associated with the development of different burnout types:the cross-sectional University of Zaragoza Study**.2011.Disponível em: <http://www.biomedcentral.com/1471-244x/11/49>.Acesso em:20 ago 2011.

(10) NEVILE, B. W. et al. **Patologia Bucal & Maxillofacial**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 176-204, 2004. 15

(11) SAINZ, B. et al. **Stress-associated Immunomodulation and Herpes Simplex Vírus Infections**. Med. Hypotheses, Edinburgh, v. 56, no.3, p. 348-356, Mar. 2001.Disponível em:<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987700912192>.Acesso em: 22 ago 2011.

(12) SOTO ARAYA, M.; ROJAS ALCAYAGA, G.; ESGUEP, P. **Asociación entre Alteraciones Psicológicas y la Presencia de Líquen Plano Bucal, Síndrome Boca Urente y Estomatitis Aftosa Recidivante**. Med. Oral Patol.

Cir. Bucal, Valencia, v.9, n. 1, p.1-7. 2004. Disponível em:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1698-44472004000100001](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1698-44472004000100001). Acesso em: 22 ago 2011.