
Síndrome de Burnout: durante o trabalho de home office pelo Covid-19

Katiúscia Brandão Rodrigues Zucchetto¹

Camila Iglesias Ribeiro²

Cristiane Feldmann Dutra³

Resumo: Este artigo aborda sobre a síndrome de Burnout como um esgotamento profissional. Nesse sentido, o estudo contém um breve histórico da evolução da síndrome e seus respectivos nomes, CID que é a classificação internacional da doença e o seu problema relacionado. O significado da doença é quando uma pessoa se torna fisicamente e emocionalmente cansado após realizar trabalhos difíceis por um longo período, também reflete a respeito da problemática desta pessoa de realizar o seu trabalho profissional, ainda mais neste período de implementação do home office, ou seja, trabalho em casa e além disso a compatibilização, com a inclusão das tarefas diárias da casa e rotinas escolares dos filhos. Diferenciara o estresse da síndrome de Burnout e as etapas do estresse. Um breve relato sobre o tratamento de síndrome a ser realizado de prevenção e intervenção, e os primeiros relatos da descoberta da Covid – 19 na china, e a atual posição do ministro interino da saúde com relação a MP 927/2020 medida provisória sancionada pelo presidente Jair Messias Bolsonaro, para que as empresas não demitissem seus funcionários priorizando o trabalho remoto assim os colocando em Home Office fazendo com que o empregador garantisse o vínculo com o empregado e sua permanência empregatícia. Também à uma parte do diário Oficial da união com a portaria nº 2309 de 28 de agosto de 2020 que atualiza as doenças relacionadas ao trabalho mantendo a síndrome de Burnout no CID Z73.0, de forma a entender como esgotamento (Burnout) definindo ainda mais seus fatores psicossociais relacionados e seus agravos.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Home Office; Covid-19.

1 INTRODUÇÃO

Este artigo tem como objetivo aclarar sobre a síndrome de Burnout e o trabalho de home office durante a pandemia do Covid-19. Bem como demonstrar as consequências para a saúde do trabalhador, neste momento de trabalho remoto com os cuidados da casa e as tarefas diárias com os filhos, principalmente no caso de trabalhadoras mulheres:

¹ Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Direito. E-mail: kbrandao1905@gmail.com

² Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Direito. E-mail: camila_iglesias88@hotmail.com

³ Centro Universitário Cesuca. Graduanda do curso de Direito. E-mail: cristiane.dutra@cesuca.edu.br

[...] a responsável pela saúde das crianças e do marido, pela felicidade da família e pela higiene do lar, num momento em que cresce a obsessão contra os micróbios, a poeira, o lixo e tudo que facilita a propagação das doenças contagiosas. A casa é considerada o lugar privilegiado onde se forma o caráter das crianças, onde se adquirem os traços que definirão a conduta da nova força de trabalho do país.(SANTOS, 2020).

Também abordará um breve histórico da síndrome de Burnout no qual é um esgotamento profissional e como ela é acometida, abordara o CID 10 Z73.0, e o decreto n° 3048/99 que traz a síndrome de Burnout como um transtorno mental relacionado ao trabalho.

Definira a diferença entre o estresse, o que é excessivo que implica em um sobre-esforço para o organismo e a síndrome de Burnout que é um esgotamento físico e mental, relacionado ao trabalho.

Demonstra-se as formas de tratamento, com ajuda de psicoterapia com ou sem o uso de antidepressivos e ansiolíticos e os primeiros relatos do Covid – 19, e a medida provisória 927/2020, que é uma garantia ao trabalhador e trabalho Home Office.

1.1 BREVE HISTÓRICO

De início, cabe mencionar que com a evolução da sociedade, foram descobertas também doenças físicas e emocionais e qualificando-as:

[...] desde o século XIX, foram utilizados para descrever uma similar condição: *surmenage* (Tuke, 1882); *overstrain* (Breay, 1913); *fadiga industrial*.(Park, 1934); *neurocirculatory astenia* (Cohen & White, 1951). Alguns autores em pregaram o termo *estresse laboral* na tentativa de assinalar que não se trata de uma síndrome específica, mas de um tipo de estresse que se dá no contexto do trabalho.(MENDANHA, 2018).

Em 1974 por Freudenberger, descreveu “[...] o mesmo como um sentimento de fracasso e exaustão causada por um excessivo desgaste de energia e recursos”. “[...] O Burnout passou a ter protagonismo no mundo laboral na medida em que veio a explicar grande parte das consequências do impacto das atividades ocupacionais no trabalhador”(PEREIRA, 2014), ou seja o Burnout está associado ao mundo laboral e surge através do estresse permanente. A palavra Burn significa queimar, arder; já a palavra out fora, descartado, apagado, errado. (DICIONARIO, 1999). A síndrome de Burnout também conhecida como o esgotamento profissional:

Burnout é o estresse no trabalho, um termo da língua inglesa que significa queimar ou destruir-se pelo fogo. O seu uso pretende transmitir a ideia de que as pessoas

acometidas por esse transtorno podem sentir-se consumidas ou queimadas pelo próprio trabalho.(BIAZZI, 2013).

O sistema único de saúde (SUS) passou a ser responsável por atender o trabalhador, vítima da síndrome de Burnout, aparece classificada no CID 10 – Z73.0 são classificados os problemas relacionados com a organização de seu modo de vida, o CID 10 – Z73.0 como Esgotamento, assim a:

[...] base para a identificação de tendências e estatísticas de saúde globalmente e o padrão internacional para relatar doenças e condições de saúde. É o padrão de classificação de diagnóstico para todos os fins clínicos e de pesquisa. A CID define o universo de doenças, agravos, lesões e outras condições de saúde relacionadas, listadas de forma abrangente e hierárquica que permite.(OMS, 2020).

Primeiramente a síndrome de Burnout era acometida especificamente em profissionais dos serviços públicos, agora é visto em qualquer profissão, por se tratar de uma doença ocupacional.

Os fatores inerentes ao trabalho, de acordo com a OIT (2002), são o ajuste pessoa em torno, a carga, a jornada, o desenho do ambiente físico, a autonomia, o controle, o ritmo, a supervisão eletrônica do trabalho, a transparência de papéis, a sobrecarga de funções e os fatores ergonômicos. A forma como esses fatores estão dispostos e combinados influenciarão de forma significativa a saúde dos trabalhadores. (SERAFIM, 2012, p.689)

Em 18 de Novembro de 1999, o ministro da saúde José Serra por meio de suas atribuições criou a portaria nº1339, que incluiu a síndrome de Burnout como, uma sensação de estar acabado pelo ritmo de trabalho penoso e dificuldades físicas e mentais relacionadas ao trabalho.(BRASIL, 1999).

Com o Decreto nº3048/99, traz para si a síndrome de Burnout como um transtorno mental do trabalho, como segurado do INSS, recebem a disposição do B91 que é o benefício acidentário que exige CAT (comunicado de acidente de Trabalho) quando não há é incluído no B31 comum pois a pessoa por qualquer problema de saúde não tem condições de voltar ao trabalho.(ABC, 2015).

A síndrome pode ser caracterizada como uma doença ocupacional do trabalho, encontra-se disposto no art. 20,I, da lei 8.213/91:

Art. 20. Consideram-se acidente do trabalho, nos termos do artigo anterior, as seguintes entidades mórbidas: I - Doença profissional, assim entendida a produzida ou desencadeada pelo exercício do trabalho peculiar a determinada atividade e constante da respectiva relação elaborada pelo Ministério do Trabalho e da Previdência Social.(CESPEDE, 2019, p. 475).

No dia 28 de agosto de 2020, no diário Oficial da União, (BRASIL, 2020) foi publicado a portaria nº 2.309 que atualizou a lista de doenças relacionadas ao trabalho a ser adotada com referência e seus agravos, com essa portaria aparece a Esgotamento (Burnout) Z73.0.

2 SÍNDROME DE BURNOUT E ESTRESSE

Pelo exercício excessivo de seu ofício, passando a sofrer de doenças relacionadas ao trabalho, A resposta ao estresse crônico, com a definição da síndrome de Burnout por Freudenberg:

Um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente relacionada à vida profissional. Esta expressão foi criada para descrever uma síndrome composta por exaustão, desilusão e isolamento em trabalhadores da saúde mental, onde os sentimentos de fracasso e exaustão são causados por um excessivo desgaste de energia e de recursos. (ALVES, 2017).

Já de acordo com Tamayo, mostra uma definição psicológica:

O Burnout (esgotamento profissional) é definido como uma síndrome psicológica decorrente da tensão emocional crônica no trabalho, constituída pelas dimensões: Exaustão Emocional, Desumanização ou Cinismo, e Decepção, denominada também Diminuição da Realização Pessoal ou Ineficácia. (TAMOYO, 2009).

Sobre o estresse, “[...] quando se afirma que o indivíduo sofre de estresse, significa que este é excessivo, quer dizer, que implica em um sobre-esforço do organismo ao sobrepôr o nível de resistência deste”. (PEREIRA, 2014, p.27). As características dos agentes estressores:

Estressores físicos: são provenientes do ambiente externo tais como ruídos, frio ou calor intenso e ou persistente, acidentes, fome, dor, etc., ou que interferem predominantemente no corpo do indivíduo, como excesso de exercícios físicos, alimentação pesada, utilização de drogas, etc.

Estressores cognitivos: são avaliados como ameaçadores à integridade do indivíduo ou a seu patrimônio (físico ou psicossocial), tais com o a iminência ou a vivência de um assalto, em uma discussão, seleção a um emprego, provas, etc. Estresses emocionais: sentimentos como perda, medo, ira, entre outros ou acontecimentos como casamento, divórcio, mudanças (de casa, escola, cidade, etc.), em que o componente afetivo se faz mais importante. (PEREIRA, 2014, p.27).

A frente de qualquer desses estressores, o organismo em segundos das duas opções enfrentar ou fugir, “[...] feita a escolha é o momento da ação. Distinguem-se em três fases no processo de estresse:” (PEREIRA, 2014, p.28).

a) Reação de alarme é a fase em que o organismo é exposto ao agente agressor, quando se ativa o estado de alerta, esta etapa tem dois ciclos: o primeiro seria a fase de choque, constituído pelo momento da aparição do agente sentido com o nocivo ou ativador e, o segundo, o que ele denominou de fase de contrachoque, quando o organismo põe em funcionamento suas defesas.

b) Etapa de resistência: [...] nesta fase o organismo tende a uma adaptação ao agente estressor. caracteriza-se por um aumento da resistência ao agente nocivo particular e por uma menor resistência a outros estímulos.

c)Etapa de esgotamento: persistindo o agente estressor, o mecanismo de adaptação se rompe, reaparecem os sintomas da etapa de alarme, com conseqüente deterioração do organismo. (PEREIRA, 2014, p.28 e 29).

3 TRATAMENTO

Com o reconhecimento da síndrome no início, pode-se identificar os estressores mais importantes, assim podendo pôr em prática seus tratamentos de prevenção e intervenção, assim sendo o Burnout pode ser prevenido “[...] possibilitando ao profissional estar alerta sobre o problema, assim como a busca por ajuda”.(PEREIRA, 2014,p. 79).

Com um diagnóstico correto para um tratamento mais efetivo, não a muito que se discutir em tratamento da síndrome de Burnout, “[...] basicamente com psicoterapia, podendo incluir o uso de medicamentos, como antidepressivos e/ou ansiolíticos. O recurso terapêutico começa a dar resultado entre um e três meses, mas pode perdurar por mais tempo, conforme o caso”.(NEVES, 2019).

Acrescentar na rotina do paciente atividade física, exercícios de relaxamento, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença, (NEVES, 2019), evitando a monotonia, melhorar a relação social e investir no aperfeiçoamento profissional e pessoal.

Segundo Ana Racy, psicanalista com especialização em programação neurolinguística, o distúrbio pode causar sintomas variados. “As pessoas acometidas pelo Burnout podem ter muitas alterações físicas, como dores de cabeça, queda de cabelo, crises de choro, insônia, alterações no apetite, pressão alta, taquicardia e problemas gastrointestinais. Tudo isso pode evoluir para uma depressão e crises de ansiedade”.(BARBOSA, 2020).

4 COVID 19

A primeira descoberta do de um vírus foi em 1937 no qual isolaram as pessoas, e em 1965 que foi descoberto como coronavírus na microscopia parecendo uma coroa. (BRASIL, 2020).

O Covid -19 surgiu na cidade Wuhan na china, o primeiro alerta foi recebido pela (OMS) organização mundial da saúde em 31 de dezembro de 2019, no qual os médicos alertaram para o surgimento de vários casos de pneumonia de origem desconhecida na cidade, as primeiras análises do vírus foi em 7 de janeiro de 2020, no qual permitiu a OMS identificar o vírus.(MINAS GERAIS, 2020).

A primeira morte na china foi anunciada em 11 janeiro de 2020 e em 13 de janeiro a OMS notificou outros casos fora da china, na Tailândia e em 21 de janeiro detectado 1º caso

nos Estados Unidos, já no Brasil o primeiro caso foi identificado em 26 de fevereiro de 2020 em São Paulo no hospital Albert Einstein, homem de 61 anos que regressara de uma viagem à Itália. (BRASIL, 2020). Casos suspeitos de Covid-19 foram classificados em tipos de acordo com o Ministério da Saúde. (BASSI, 2020).

Após vários meses de observações, o ministro interino da Saúde, Eduardo Pazuello, reforçou a importância do tratamento precoce, “[...] Ficou claro que o manejo do paciente precisa ficar escrito nas orientações do Ministério da Saúde, que ele deve imediatamente procurar o médico para o diagnóstico clínico por meio de exames laboratoriais”, e “[...] o paciente precisa de acompanhamento médico durante todo o tratamento para que seja possível identificar o período correto para realização de cada tipo de teste e para cada procedimento, considerando o estado clínico”. (LIMA, 2020).

Quando os primeiros sintomas apareceram no Brasil, isolaram as pessoas e as colocaram de quarentena assim sendo muitos profissionais ficaram em casa trabalhando em home office temporário, com a MP 927/2020, que estabelece em seu art. 1º e 2º. (BRASIL, 2020). Assim garantindo segurança e estabilidade para o profissional que ficaria em casa por 60 dias.

5 HOME OFFICE E A SÍNDROME DE BURNOUT

Definição de Home Office de acordo com Morgan (2004):

O conceito de trabalho flexível pode assumir diferentes tipos de conotação, entre as quais: locais flexíveis, horários flexíveis ou contratos flexíveis. Haveria, segundo esse autor, uma diversidade de arranjos que, combinando esses três tipos de flexibilidade, poderiam ser denominados teletrabalho. (BARROS, 2010).

Como vimos acima a síndrome de Burnout é o esgotamento físico e mental, da vida profissional causada pelo isolamento. Ou seja, com o isolamento social e a exaustão da nova realidade que é trabalhar e cuidar da casa ou dos filhos que estão em casa pelo isolamento, a tendência é de quem já tem a síndrome de Burnout é piorar, pois as tarefas aumentaram, [...] muitos desafios de trabalhar em casa na presença de suas famílias. (GIURGE; BOHNS, 2020).

No artigo de Harvard Business Review, das pesquisadoras Giurge e Bohns, indicam três dicas para se evitar o esgotamento físico e mental, que são:

Primeiro manter limites físicos e sociais: [...] Vista suas roupas de trabalho todas as manhãs, e prepara-se. Considere substituir o seu deslocamento matinal por uma caminhada, antes de sentar para trabalhar (GIURGE; BOHNS, 2020).

Segundo mantenha os limites temporais tanto quanto possível:[...] geralmente depende da habilidade de coordenar o tempo de alguém com o de outros. (GIURGE; BOHNS, 2020).

Terceiro concentre-se no seu trabalho mais importante ou seja: [...] trabalhar em tarefas que são mais imediatas em vez de mais importantes. (GIURGE; BOHNS, 2020).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Do presente artigo pode se concluir quando a síndrome de Burnout foi identificada pela primeira vez, e o porquê de seu nome, e em quais profissionais foram identificadas primeiro. Deixa claro a diferença entre o estresse “sobre - esforço do organismo” da síndrome de Burnout que é o “esgotamento físico e mental relacionado a vida profissional”. Mostra também quando, o governo começou a dar importância para a síndrome de Burnout e os profissionais instaurando decretos, portarias e assegurando o profissional no INSS com seus respectivos benefícios.

Identificando a síndrome de Burnout, mostra-se, um breve relato de tratamento específico para síndrome de Burnout. Também um breve relato do início do Covid -19 e quando foi descoberto pela primeira vez na china. No artigo de Harvard Business Reviem, das pesquisadoras Giurge e Bohns, indicam três dicas para se evitar o esgotamento físico e mental, que foi publicado com riquíssimas orientações. Também uma definição do trabalho de Home Office, e como a síndrome de Burnout pode ser identificada quando a pessoa se encontra em casa.

Por fim, devido as diversas alterações da rotina, ocasionada principalmente pela pandemia, no qual o lar e trabalho estão inseridas no mesmo ambiente, se defrontando com uma nova realidade, conciliar atividades profissionais e convivência familiar no mesmo ambiente doméstico. Assim, a síndrome de Burnout pode se manifestar com mais facilidade. Porém, quanto mais rápido conseguir identificar, melhores serão os resultados obtidos, permitindo uma melhor qualidade de vida e laboral.

REFERÊNCIAS

ABC QUÍMICOS. *Benefícios Previdenciários espécie 31,91,94*. Disponível em: <http://quimicosabc.org.br/noticias/beneficios-previdenciarios-especies-31-91-e-94-2048/> . Acesso em: 30 set. 2020.

ALVES, Marcelo Echenique. *Síndrome de Burnout*. Disponível em: <https://www.polbr.med.br/ano17/art0917.php>. Acesso em: 30 set. 2020.

BARBOSA, Aline. *É possível desenvolver a síndrome de Burnout trabalhando em casa.* Disponível em: <https://www.consumidormoderno.com.br/2020/04/17/sindrome-burnout-home-office/>. Acesso em: 30 set. 2020.

BARROS, Alexandre Moço, Silva, Jose Roberto Gomes Da. *Percepções dos indivíduos sobre as consequências do teletrabalho na configuração home-office: estudo de caso na Shell Brasil.* Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-39512010000100006. Acesso em: 30 set. 2020.

BASSI, Marcos Sidnei .et al. *Observatório de políticas públicas, empreendedorismo e conjunturas da USCS* .Disponível em: <https://www.uscs.edu.br/boletim/221>. Acesso em: 30 set. 2020.

BIAZZI, Sideli. *Estresse, Burnout e estratégias de enfrentamento: um estudo com professores de uma instituição educacional privada de São Paulo.* p.37.Ano?

BRASIL. Governo Federal. Ministério da Saúde. *Coronavírus.* Disponível em: <https://www.saude.gov.br/o-ministro/746-saude-de-a-a-z/46490-novo-coronavirus-o-que-e-causas-sintomas-tratamento-e-prevencao-3>. Acesso em: 30 set. 2020.

BRASIL. Governo Federal. Ministério da Saúde. *Brasil confirma primeiro caso da doença.* Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46435-brasil-confirma-primeiro-caso-de-novo-coronavirus>. Acesso em: 30 set. 2020.

BRASIL. *Medida Provisória nº 927 de 22 de março de 2020* .Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/Mpv/mpv927.htm. Acesso em: 30 set. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria nº 1339 de 18 de novembro de 1999.* Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/1999/prt1339_18_11_1999.html. Acesso em: 30 set. 2020.

CÉSPEDES, Lívia. *Vade Mecum Trabalhista e Previdenciário.* 3º Ed. – São Paulo – Saraiva 2019. p. 475.

ESTADO DE MINAS GERAIS. *cronologia da expansão do novo coronavírus descoberto na china.* Disponível em: https://www.em.com.br/app/noticia/internacional/2020/02/07/interna_internacional,1120153/cronologia-da-expansao-do-novo-coronavirus-descoberto-na-china.shtml. Acesso em: 30 set. 2020.

GOVERNO FEDERAL. *Diário Oficial da União.* Portaria nº 2.309 de 28 De agosto de 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-2.309-de-28-de-agosto-de-2020-275240601>. Acesso em: 30 set. 2020.

GIURGE, Laura M; BOHNS, Vanessa K. *3 Tips to Avoid WFH Burnout* .Disponível em: <https://hbr.org/2020/04/3-tips-to-avoid-wfh-burnout>. Acesso em: 30 set. 2020.

LIMA, Larissa. *Pazuello defende tratamento precoce de casos de Covid-19*. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/47432-pazuello-defende-tratamento-precoce-de-casos-de-covid-19>. Acesso em: 30 set. 2020.

MENDANHA, Marcos Henrique. *Desvendando a síndrome de Burn -out: uma análise interdisciplinar da síndrome profissional do esgotamento profissional*- São Paulo: LTr,2018. p. 07.

NEVES, Úrsula. *Síndrome de Burnout entra na lista de doenças da OMS*. Disponível em: <https://pebmed.com.br/sindrome-de-burnout-entra-na-lista-de-doencas-da-oms/#:~:text=A%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20foi,1%C2%BA%20de%20janeiro%20de%202022..> Acesso em: 30 set. 2020.

OMS .*World Health Organization* .Disponível em: <https://www.who.int/classifications/icd/en/> . Acesso em: 30 set. 2020.

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides. *Burnout quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador* .4° ed. – São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014, p. 14.

SANTOS, Aline Tosta Dos .*A construção do papel social da mulher na primeira república* .Disponível em: <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/14404/14404.PDF> . Acesso em: 30 set. 2020.

SERAFIM, Alessandra da cruz; Campos, Izabel Carolina Martins et.al. *Riscos Psicossociais e Incapacidade do Servidor Público: um Estudo De Caso*. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pcp/v32n3/v32n3a13.pdf>. Acesso em: 30 set. 2020.

TAMAYO, Mauricio Robayo. *Burnout: implicações das fontes organizacionais de desajuste indivíduo-trabalho em profissionais da enfermagem*. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722009000300019&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 30 set. 2020.