

“BURNOUT”

José Geraldo da Fonseca¹

QUANDO O SUJEITO “CHAPA”

“Burnout”, em inglês, significa “queimar”, “queimar por completo”. Dependendo do contexto, pode significar, ainda, “curto-circuito”. Na gíria policial, ou entre usuários de drogas, significa “chapado”, “desconectado”, “doido”, “viajandão”. Define aquele estado de torpor provisório do drogado em que ele literalmente se desconecta da realidade e passa a viver num mundo onírico criado de modo artificial pelas substâncias alucinógenas ou estupefacientes. Transposto o conceito para o mundo jurídico, especialmente o das relações de trabalho, identifica um distúrbio psíquico de caráter depressivo causado por intenso esgotamento físico e mental em decorrência da atividade profissional ou como consequência da má gestão de conflitos interpessoais no ambiente de trabalho. A exaustão emocional é de tal ordem que num determinado momento o sujeito se desconecta da realidade, entra em curto-circuito e “queima”. Nesse momento, é como se o trabalhador vítima da síndrome de burnout fosse uma granada de mão.

E alguém já puxou o pino...

SÍNDROME DE BURNOUT

A expressão “síndrome de burnout” foi cunhada em 1974 pelo psicanalista americano Herbert J. Freudenberger, a partir da sua própria experiência. Essa síndrome, registrada no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde), também dita “síndrome do esgotamento nervoso”, é normalmente causada pela pouca resposta que o sistema, a empresa e o ambiente de trabalho dão à dedicação compulsiva, contínua e incondicional do empregado à profissão e a tudo o que diga respeito a ela, pelo desejo incontido de ser o melhor o tempo todo e de manter o desempenho máximo em tudo o que se faz. Quando o trabalhador mergulha, sem se dar conta, num processo de burnout, cada desencanto, descaso ou agressão real ou aparente que sofre no ambiente de trabalho, ou que ele próprio desenvolve a partir da desilusão que a realidade do trabalho cria quando confrontada com os seus projetos pessoais e com suas aspirações míticas da profissão o força a uma reação quase instintiva. Homens e mulheres comportam-se de modo distinto em cada fase desse processo. A esse modo de reagir, diz-se coping.

“COPING”

Cada coping impõe ao agredido um “custo psíquico”, uma cota de desgaste, físico e emocional. Assim como, no plano biológico, as defesas do corpo humano organizam-se para resistir ao ataque de um vírus letal, mas enfraquecem-se pelo calor da luta, e deixam buracos na barricada, a arquitetura moral da vítima vai sendo dizimada a cada processo de burnout, até o ponto em que não oferece qualquer resistência. Essa falência moral, esse não-ânimo que paralisa a vítima e a reduz à condição de refém do agressor é consequência direta das sucessivas investidas do agente agressor, seja ele real ou imaginário. É como se o estoque de defesas da vítima caísse

1. Desembargador Federal do Trabalho no Rio de Janeiro. Presidente da 2ª Turma, Membro da SEDI. Presidente do Conselho Consultivo da Escola de Capacitação do TRT (ESACS). Coordenador da Escola Nacional de Magistratura (ENM). Especialista em Direito Processual do Trabalho e Previdenciário pela Universidade de Roma (“La Sapienza”). Especialista em Direito Processual Civil pela PUC/SP e em Direito Processual do Trabalho pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Autor e professor.

a um nível crítico, abaixo do qual a pessoa perde o equilíbrio emocional e parte para a agressão física, ou se mata. Há outro desdobramento igualmente perverso: fragilizada, a vítima passa a reagir de modo desproporcional à agressão ou ao seu desencanto pessoal, superestimando palavras ou gestos de quem está à sua volta, a tal ponto que, fosse outro o contexto, provavelmente não tivesse sobre ele tamanho impacto. Essa susceptibilidade aflorada expõe o trabalhador à crítica dos colegas e pode reforçar o discurso de que era, “como se supunha”, pessoa desequilibrada, de trato difícil ou emocionalmente instável. Nesses casos, e sem que se deem conta, os colegas da vítima aceitam a versão “oficial” e multiplicam a agressão. Dessa pressão contínua sobre a vítima surge o burnout, isto é, a exaustão emocional, ou o estresse. A vítima não se vê como pessoa útil nem crê na humanidade do outro, passa a considerar o trabalho simples mercadoria de subsistência, desinteressa-se por manter ou criar relações interpessoais, sociais e familiares, desespera-se, deprime-se pela fadiga e pela sensação de derrota e, ao fim, desiste do trabalho ou da própria vida. Nesse momento, a pessoa entra num curto-circuito e não responde mais por padrões mínimos de comportamento social ou profissional. Há um estresse absoluto e perigoso.

HOMEOSTASE

A medicina explica que o estresse se manifesta quando algum fator externo quebra a homeostase (este termo foi criado pelo fisiologista americano Walter Cannon (1871-1945) como significante do processo de regulação pelo qual um organismo mantém constante o seu equilíbrio) do indivíduo, isto é, a estabilidade do seu meio externo, e lhe exige alguma readaptação imediata. O corpo enfrenta o agente estressor por meio de reações neuroendócrinas, ativando o sistema nervoso autônomo, que mantém a homeostase com a secreção de adrenalina pela medula e glândulas suprarrenais, e pela noradrenalina, pelos terminais nervosos. O hipotálamo, situado no cérebro, libera a corticotropina, que atua na hipófise e a estimula a produzir o adrenocorticotrófico, hormônio que atua nas glândulas suprarrenais, aumentando a produção de adrenalina e de glicocorticóides, que elevam a produção de glicose no sangue. Os vasos sanguíneos se contraem, o coração acelera, os brônquios se dilatam e a respiração dispara. Enquanto os músculos recebem mais irrigação de sangue, o fluxo periférico de sangue diminui, deixando as mãos geladas e, de modo geral, causando palidez no agredido. A persistência da agressão advinda da síndrome de burnout destrói, gradativamente, as células produtoras das cateolaminas, daí a fadiga crônica que se nota nas vítimas. A maior parte da atenção do agredido volta-se à reação violenta, o que explica a dificuldade de se organizar o raciocínio lógico em situação de tensão. A rapidez e a intensidade da reação dependem do modo como o cérebro processa a informação sobre a gravidade da agressão. É esse processo engenhoso que mantém o organismo em estado de alerta, habilitando-o a enfrentar o perigo, ou fugir.

DANOS FÍSICOS DO BURNOUT

No burnout, a vítima é atingida no coração, nos vasos sanguíneos, nos pulmões, nos sistemas linfático, osteoarticular, imunológico e gastrointestinal, nos olhos, no aparelho reprodutor, na pele e na tireóide, além da completa desorganização de sua arquitetura emocional. Frequentemente, apresenta diminuição do diâmetro das artérias, aumento da frequência cardíaca e da contração do músculo coronariano, sintomas traiçoeiros da hipertensão arterial, dos acidentes vasculares cerebrais, da taquicardia e dos infartos agudos do miocárdio. Experimenta dilatação exagerada dos brônquios, respiração ofegante e aumento das taxas de glicose no sangue pela maior atividade do fígado contraposta à menor produção de insulina pelo pâncreas, aumento dos lipídios, hipercoaguabilidade e redução das defesas do organismo pela diminuição dos glóbulos brancos, razões primárias do diabetes mellitus, dos infartos do miocárdio, dos derrames cerebrais e da arteriosclerose. No sistema linfático, há diminuição de anticorpos e atrofia

do timo, propiciando o aparecimento de infecções recorrentes, lesões urticariformes, psoríase, alergias, envelhecimento precoce e queda de cabelos. O aumento da secreção de ácido clorídrico e pepsinogênio e a diminuição do muco intestinal provocam gastrites, úlceras, colites, irritação do cólon e diarreias crônicas. Há aumento da pressão intraocular. A redução da testosterona e da progesterona leva à diminuição da libido, à frigidez, à impotência e ao descontrole do ciclo menstrual, ao hipertireoidismo, à perda de peso, aos sintomas leves de psicose, às dores articulares e lombares, à fadiga e ao câncer.

DANOS PSÍQUICOS DO BURNOUT

No plano psíquico, a vítima responde de modo inadequado à tensão do ambiente de trabalho, descompensa-se, perde o eixo, tem dificuldade de aprendizagem, insônia, pesadelos, impotência, amenorréia, bulimia, insegurança, apatia, transtornos de humor, angústia e depressão crônicas, destrói, voluntariamente, os poucos laços afetivos que lhe restam e evita restabelecer novos vínculos, isolando-se num gueto do qual dificilmente sairá sem ajuda terapêutica. Amigos e familiares se afastam, casamentos se abalam ou se desfazem, as vítimas se oneram com tratamentos psicológicos, exames especializados, perda de bens e desinteresse pelo emprego.

DANOS CORPORATIVOS DO BURNOUT

Afora a degradação do meio ambiente de trabalho, cuja preservação é de responsabilidade da empresa(CF/88, art.225,§3º), o burnout atinge a sociedade empresária na sua política de governança corporativa, impondo-lhe custos tangíveis e intangíveis. O custo corporativo imediato é a elevação do turn over, com acréscimo de despesas com recrutamento, seleção e treinamento de novos empregados, aumento do passivo trabalhista com indenizações e elevação do índice de acidentes fatais(Sebastião Geraldo de Oliveira. Indenizações por Acidente do Trabalho ou Doença Ocupacional. LTr, 2006, 2ª ed., p. 26 diz que em 2003 a ausência de segurança nos ambientes de trabalho no Brasil gerou custo de aproximadamente R\$32,8 bilhões.). Aumenta o absentismo físico e psicológico(mesmo presente, o empregado “finge” que trabalha). Decrescem a produção e a qualidade do trabalho, o que implica retrabalho. Dentre os custos intangíveis, a doutrina refere ao passivo patológico(SEBASTIÃO, cit.,p.31), isto é, ao abalo na reputação(Patrícia de Almeida Torres. Direito à Própria Imagem.LTr,1998,p.127,diz:“A doutrina majoritária acolhe a ideia de que os entes morais apenas poderão ser lesados em sua reputação(crédito, confiança e bom nome), podendo assim ser sujeitos passivos de ilícito e/ou credores da obrigação de indenizar, decorrentes de prejuízos materiais e morais.”) e na sua imagem(Josef Kohler. Das Eigenbild im Recht, in Revista Interamericana de Direito Intelectual, SP, vol.2, p.52, jul-dez/1979, diz que Imagem é o sinal característico da individualidade, expressão externa do nosso eu. É toda expressão capaz de fazer sensível um objeto que em si mesmo careça de suscetibilidade para se manifestar. Constitui o sinal sensível da personalidade. A imagem determina a causa principal de nosso sucesso ou de nosso insucesso), com deterioração da qualidade do diálogo com o público externo, retração da criatividade e da motivação do grupo de trabalho e danos em maquinário ou equipamentos por despreparo ou tensão latente.

CONCLUSÃO

“Burnout” é um distúrbio psíquico classificado na literatura médica como “síndrome do esgotamento nervoso”(Grupo V — CID 10), caracterizado pela exaustão emocional decorrente das condições de trabalho ou da má gestão de conflitos interpessoais no ambiente de trabalho. A expressão, cunhada em 1974 pelo psicanalista americano Herbert J.Freudenberger, identifica o processo de falência profissional em que o trabalhador sucumbe pela pouca resposta que o

sistema, a empresa e o ambiente de trabalho dão à sua dedicação compulsiva, contínua e incondicional à profissão e a tudo o que diga respeito a ela, pelo desejo incontido de ser o melhor o tempo todo e de manter o desempenho máximo em tudo o que se faz. Esse processo de esgotamento impõe à empresa danos corporativos, e ao trabalhador, danos físicos e psicológicos que frequentemente levam ao desinteresse pelo emprego, aos acidentes no trabalho, ao reatrabalho, à desagregação social e familiar e ao suicídio.