OPINIÃO

Saúde-Trabalho-Ambiente-Direitos Humanos & Movimentos Sindical e Sociais

10-07-2025

BURNOUT (*IN*): QUEIMAR DENTRO E FORA

Fagner Luiz Lemes Rojas

[Mestre em Educação. Doutor em Saúde Coletiva - UFMT]

As relações de trabalho na contemporaneidade estão cada vez mais frágeis.
A flexibilização da Consolidação de Leis Trabalhistas (CLT) infere "brechas" na seguridade do trabalhador quanto aos seus direitos. Devido a isso, temos pessoas trabalhando em condições precárias: flexibilização, uberização, precarização horas/trabalho exaustivas.
Esses trabalhadores muitas vezes não gozam do direito aos benefícios, por acidente de trabalho, doenças, afastamentos necessários à sua recuperação na convalescença, provenientes do Instituto Nacional de Seguridade Nacional (INSS).
Com o afrouxamento da legislação, a negociação da admissão e demissão é homologada sem a vistoria dos sindicatos dos trabalhadores, ou seja, é negociação do trabalhador diretamente com patrão, sem as devidas proteções trabalhistas.
Frente a tal realidade, é patente que as jornadas de trabalho e o estresse decorrente dos excessos, ocasionam uma condição deletéria ao ser humano, uma delas, na pauta inclusive nas discussões do Ministério da Saúde (2025), a "*Síndrome de "Burnout*" ou Síndrome do Esgotamento Profissional.
Este distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultam de situações de trabalho desgastantes, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.
***Ipsis litteris*, traduzindo do inglês, "*burn*" quer dizer queima e "*out*" exterior. Ao buscar o sentido da palavra, ou seja, de onde ela se origina, temos: "*burn*" ou "*burnin*", do idioma inglês, quando se queima, primeiro, tudo que há por dentro.**
O termo "*out*" está implicado à manifestação do estado físico deteriorado já manifestado externamente no corpo.
Ao juntar-se, temos a palavra "Burnout" que denomina a origem do esgotamento de origem mental que se manifesta no corpo físico.
A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros. O "Burnout" também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado por objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir.
Os principais sinais e sintomas são: cansaço excessivo, físico e mental, dificuldades de concentração, sentimentos de incompetência, de fracasso e insegurança, dor de cabeça frequente, alterações repentinas de humor, no apetite e nos batimentos cardíacos, insônia, negatividade constante, isolamento, dores musculares, pressão alta, sentimentos de derrota e desesperança, fadiga e problemas gastrointestinais.
As manifestações mais severas envolvem: nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas, que podem aglutinar-se ao estresse e à falta de vontade de sair da cama ou de casa. Quando constantes, podem indicar o início da doença. Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda e, por isso, é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas.
As relações de trabalho precisam ser repensadas, pelos trabalhadores, empregadores, mas, sobretudo, pelos demandantes do legislativo federal que elaboram e outorgam as leis a serem implicadas na realidade da sociedade.
Recentemente, está sob a égide do governo federal a pauta da escala de trabalho 6X1, de 6 dias trabalhados para 1 dia de folga. Essa pauta certamente tem seus protecionismos e interesses cooptados para responder à demanda do capital, empresariado e empregadores pouco interessados em dialogar sobre a Saúde do Trabalhador e Trabalhadora.

▪▪▪

OBS. Os textos expressam a opinião de seus autores, não necessariamente coincidente com a dos coordenadores do Blog e dos participantes do Fórum Intersindical.
A cada reunião ordinária, os textos da coluna Opinião do mês são debatidos, suscitando divergências e provocando reflexões, na perspectiva de uma arena democrática, criativa e coletiva de encontros de ideias em prol da saúde dos trabalhadores.