

# ***Do stress profissional ao burnout***

**Análise das causas e dos efeitos  
do *stress* profissional:  
do *burnout* ao *coping* e à resiliência**

**Instituto Bissaya-Barreto. Seminário Prof. Doutor. Pierre Tap  
Tradução : Dra Marta Fonseca**

**Para a empresa:**

**Perda de rendimento**

**Absentismo**

**Revolver a mão de obra**

**= Prevenção do *burnout***

## **Para o indivíduo:**

**ansiedade**

**depressão**

**angústia**

**burnout**

**malestar (dificuldades de vida)**

**distúrbios psicossomáticos**

**crescimento pessoal**

**compulsão**

**fobias**

**Entusiasmo**



**Frustração, decepção**



***Stress* profissional/**



***Burnout***

**O stress psicológico é um conjunto de interacções  
entre o indivíduo e o meio que se transforma quando há  
contrariedades, tais como a ansiedade,  
a tensão, a culpabilidade, a vergonha”**

**(Janiis et Mann, 1977)**

**O *stressor* cria um desequilíbrio entre o indivíduo e o que  
lhe é  
exigido.**

**A reacção a esse stress pode ser de dois tipos: fuga ou confrontação.**

**Fuga: demissão, divórcio, reverência, submissão, abuso de comida,  
etc.**

**Confrontação: afirmação de si próprio, obstinação, ameaça,  
disputa, cólera, indelicadeza.**

**Estas reacções serão uma tentativa de recuperar o  
equilíbrio.**

Quando agimos com dificuldade, porque procuramos uma solução de fuga ou de agressão e não a encontramos, ficamos mobilizados na nossa procura de equilíbrio.

O *stress* é prejudicial quando estamos impossibilitados de fugir ou de agredir; desta forma, o *stress* inibe a acção, bloqueia as nossas reacções habituais de adaptação e a nossa criatividade para encontrar soluções. O *stress* torna-se negativo quando o indivíduo se sente incapaz de responder às exigências e faz-se acompanhar de um grande número de sintomas físicos e de comportamentos: fadiga, problemas de sono, dores de cabeça, úlceras, ...

O *stress* é positivo quando o indivíduo está motivado ou o considera como um desafio para corrigir o desequilíbrio.

**O que é stressante para uma pessoa não o é necessariamente para outra.**

**O conhecimento de si próprio e os valores do indivíduo condicionam também a percepção do *stress*.**

**Os outros, o meio, a cultura influenciam igualmente a interpretação que o indivíduo faz das situações, tornando-a mais ou menos evidente.**

**Os outros constituem fontes de recompensa e de punição; o modo como reagem ao nossos comportamentos e às nossas opiniões despertam a nossa atenção e o nosso interesse.**

# Como é que o *stress* pode conduzir à doença?

## O *stress* pode ter consequências negativas de duas formas:

1. Pode ser súbito e pontual, desproporcional relativamente às capacidades habituais do indivíduo. Um acontecimento é traumático quando, por exemplo, um indivíduo é agredido ou assiste a um suicídio, etc. Explosões de stress provocam grande sofrimento físico e psicológico.
2. Pode ser duradouro se o indivíduo não conseguiu encontrar resposta eficaz: o sujeito fica esgotado e doente:  
Doenças psicológicas: burnout, esgotamento profissional, depressão, dificuldades de adaptação, ansiedade e angústia, neurose, alcoolismo ou outra toxicodependência.  
Doenças funcionais: fraqueza, fadiga, tonturas.  
Doenças psicossomáticas: de pele, cardíacas, digestivas, locomotoras.

## ***Stress da vida pessoal***

Problemas com o cônjuge, os pais ou os filhos; problemas financeiros; luto, etc...

Um indivíduo, incapaz de enfrentar eficazmente os stressors provenientes de diferentes áreas da sua vida que se estendem por um período de tempo significativo, sofrerá , a curto ou a longo prazo, consequências nocivas ao nível físico e/ou social.

Os recursos adaptativos dos quais os indivíduos dispõem determinam as suas reacções.

## ***Stress* da vida profissional:**

### **1. Agressões psicossociais que implicam uma mobilização excessiva:**

- factores individuais: condição física, psicológica, socio-demográfica; competências; experiências, etc.
- Factores organizacionais: hierarquias, condições de trabalho, ritmo de produção, divisão de tarefas, etc.

## **Stress da vida profissional**

2. Tensões inevitáveis do trabalho: competição, reacções às contrariedades, etc.

Se o trabalhador possui recursos adaptativos pessoais, sociais e organizacionais apropriados e eficazes poderá assumir os seus desequilíbrios e funcionar de forma adequada.

## ***Stress da vida profissional:***

**3. Desadequação entre a tarefa e o trabalhador: tarefas muito exigentes ou sujeito incapaz de se adaptar ao ambiente de trabalho ou à tarefa que lhe foi atribuída.**

O *stress* negativo advém do seu desequilíbrio: o conteúdo da tarefa ou o contexto de trabalho constitui uma ameaça para o indivíduo; exigências excessivas face às capacidades do sujeito e às suas tentativas para satisfazer as suas necessidades e desejos.

## ***Stress da vida profissional***

4. **Abuso de *stress* positivo no trabalho:** caracteriza-se pela mobilização dos recursos do organismo, permitindo assim agir de forma gratificante no universo do trabalho, sem períodos de descanso; pode conduzir a problemas de saúde física (problemas cardíacos, digestivos, nervosos).

## ***Stress da vida profissional***

5. Principais fontes organizacionais e individuais da reacção excessiva ao *stress*:

= fontes organizacionais:

\* delimitação do comportamento humano ao seio das organizações burocráticas de estilo autocrático, exigências excessivas da hierarquia, estimulação elevada da competição ao nível das promoções...

## ***Stress da vida profissional***

- \* expectativas e exigências ao nível dos papéis;
- \* conflitos, ambiguidades, sobrecarga de trabalho;
- \* natureza das tarefas, nível de autonomia;
- \* personalidade do trabalhador;

## ***Stress da vida profissional***

6. Os diferentes “conflitos” actuam sobre o grau de stress e sobre a reacção ao mesmo:

=conflito de papéis

=conflito inter-papéis

=conflito intra-papéis

=conflito sujeito-papéis

=sobrecarga dos papéis e da tarefa

=subcarga dos papéis e da tarefa

## ***Stress* da vida profissional**

Conflitos que intervêm sobre o *stress*:

=a ambiguidade de papéis

- \* a situação das mulheres;
- \*os estereótipos;
- \*o conflito casamento-família-trabalho;
- \*o papel de mãe-trabalhadora;
- \*o isolamento social.

O *stress* do trabalho pode transferir-se a todos os outros aspectos das nossas vidas: lazer, vida familiar (família monoparental, ...)

O trabalho pode ser alienante e espalhar este aspecto às outras áreas da vida. Por outro lado, pode também ser libertador, por exemplo, em relação às tarefas domésticas.

A relação entre o trabalho e a vida para além do trabalho depende das fases da carreira:

***Burnout*** = Esgotamento devido ao ardor ao trabalho de profissionais que têm responsabilidades e que perseguem incessantemente objectivos difíceis de atingir em situações de risco.

Nas situações de risco ocorre um desequilíbrio entre as tarefas a cumprir e os meios postos à disposição dos profissionais para as realizar (sobrecarga).  
Nestas situações, ocorre também ambiguidade e/ou conflito de papéis.

Neste tipo de situações, o indivíduo pode sentir-se insatisfeito ou duvidar do seu valor, devido a comparar os resultados da sua acção com um ideal elevado ou ao facto do seu desempenho não corresponder à sua identidade profissional (gestão em vez de pedagogia ou ajuda, etc.)