

SÍNDROME DE BURNOUT: INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS EM ATIVIDADES DE HOME OFFICE NO PERÍODO DA PANDEMIA.

Franciele Cristina Oliveira, RAMOS¹

RESUMO

Esse trabalho teve como objetivo abordar o tema sobre Intervenções psicológicas em atividades de home office no período da pandemia. Dessa forma, a revisão bibliográfica de literatura foi realizada a partir de pesquisa eletrônica, em agosto de 2022, utilizando como bases de dados, SciELO e PePISC, utilizando os seguintes descritores: Burnout, pandemia e psicologia organizacional. O objetivo foi descritivo pois teve a finalidade de apresentar a importância do profissional de psicologia dentro das organizações em seu objeto de estudo. E a análise de dados foi através dos dados levantados na pesquisa bibliográfica referente ao assunto sobre a importância de intervenções psicológicas em atividades de home office no período da pandemia. E foram apresentadas ações de intervenção que podem ser aplicadas durante um momento de crise, como o isolamento da pandemia, pelo psicólogo que são: elaborar e aplicar palestras sobre saúde mental no ambiente organizacional, realizar levantamento sobre os afastamentos de saúde para indicação de terapia, realizar levantamento sobre as demandas/queixas dos empregados e aplicar treinamentos sobre os temas específicos, realizar rodas de conversar em grupos para trabalhar questões como: sobrecarga de trabalho, estresse, gestão do tempo e trabalhar com os líderes para que não haja cobranças excessivas, assédio moral.

Palavras-chave: Psicologia organizacional. Pandemia. Síndrome de Burnout. Home office.

1. INTRODUÇÃO

Com a pandemia foi necessário adequar os postos de trabalho, devido ao distanciamento social. As empresas tiveram que optar pelo regime home office, fazendo com que as tarefas profissionais fossem para dentro dos lares dos empregados, exigindo que houvesse o convívio entre o trabalho e a vida pessoal. Logo, essa combinação causou um certo desequilíbrio emocional nos profissionais. (GRANATO, 2021).

Essa nova realidade fez com que as pessoas trabalhassem além do seu expediente para dar conta de todas as suas atividades. Apesar desse trabalhador ter ganhado com o

¹ Acadêmica de Psicologia,aluno.franciele.ramos@gmail.com

seu tempo de deslocamento e não precisar enfrentar horas em um trânsito caótico, o seu ambiente de descanso se transformou em seu espaço de trabalho sem conseguir separar sua vida profissional da sua vida pessoal, e assim todas as exigências do dia a dia acabaram afetando sua saúde mental. (CANDIDO; SOUZA, 2017).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (BRASIL, 2022), a Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é “um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade.”

E dentro desse contexto, é importante destacar o papel da Psicologia Organizacional, cuja função é de promover ações para minimizar impactos à saúde mental dos empregados durante sua jornada de trabalho. E com a adesão do regime de home office devido à pandemia, o trabalho do psicólogo foi fundamental para que ações de promoção à saúde mental fossem manejadas de maneira que os empregados não sofressem com a Síndrome de Burnout. (SCHMIDT et al, 2020).

Diante dos fatos apresentados essa temática é importante para trabalhar esse tema tão relevante, sobre a Síndrome de Burnout e a relação do home office em tempos de pandemia. Para assim trabalhar o seguinte problema de pesquisa: Como a psicologia organizacional pode promover ações para empregados em regime de home office não desenvolverem Síndrome de Burnout?

E para esse trabalho foi apresentado como objetivo geral: apresentar a importância do profissional de psicologia para elaboração de ações dentro das organizações. E os objetivos específicos são: contextualizar sobre as características e aspectos da Síndrome de Burnout nas organizações, identificar as ações de intervenções do psicólogo no ambiente organizacional e discutir sobre como as ações de intervenções psicológicas são importantes para a vida laboral dos empregados.

Dessa forma a revisão sistemática de literatura foi realizada a partir de pesquisa eletrônica, em agosto de 2022, utilizando como bases de dados, SciELO e PePISC, utilizando os seguintes descritores: Burnout, pandemia e psicologia organizacional. Pois conforme Gil (2010), a pesquisa bibliográfica permite analisar diversos pontos de vista sobre os assuntos em estudo.

Os critérios de inclusão foram artigos e livros que abordam sobre o tema Síndrome de Burnout: Intervenções psicológicas em atividades de home office no período da pandemia, publicados entre janeiro de 2018 a junho de 2022, na língua portuguesa.

Os critérios de exclusão foram os estudos que não investiguem o tema proposto e que não atendem os critérios de inclusão. O objetivo foi descritivo pois tem a finalidade de apresentar a importância do profissional de psicologia dentro das organizações no objeto de estudo. E a análise de dados foi através dos dados levantados na pesquisa bibliográfica referente ao assunto sobre a importância de intervenções psicológicas em atividades de home office no período da pandemia.

2. ANÁLISE E COMENTÁRIO DO CONTEÚDO

2.1 SÍNDROME DE BURNOUT

A Síndrome de Burnout que também é conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, é uma forma de manifestação dos sintomas que surgem por situações de trabalho desgastantes e excesso de trabalho ocupacional. (BORGES,2022).

A exaustão emocional é a dimensão que mais diretamente se refere ao estresse, aludindo à exaustão mental e física que faz com que as pessoas se sintam com menos energia para as atividades diárias, principalmente o trabalho. Traz consigo uma série de sintomas como distúrbios do sono, dificuldade de concentração, perda de memória, insônia, problemas cardiovasculares, distúrbios gastrointestinais, ansiedade, depressão e muito mais. Esta é a dimensão considerada central para a síndrome e uma representação para o estresse ocupacional. (GOUVEIA et al, 2021).

A diminuição da realização pessoal é quando o trabalhador se auto avalia de forma negativa em suas atividades profissionais, tendo como resultado a insatisfação, sentimentos de inadequação, baixa autoestima, gerando desmotivação e sua piora no rendimento profissional. (FRANÇA; RODRIGUES, 2002).

O trabalho pode impactar no psicológico do indivíduo, pois o ambiente de trabalho pode ignorar o repertório pessoal de cada indivíduo, onde os conflitos podem ocasionar disfunções pessoais e organizacionais. (DEJOURS,1992).

Grande parte dos indivíduos tem dificuldade em entender os sintomas da síndrome, onde em sua maioria acabam abandonando suas profissões, ou demonstram sua insatisfação no trabalho. E acabam convivendo com os sintomas e prejudicam ainda mais sua saúde mental, onde é de extrema importância buscar ajuda profissional para tratamento dessa doença. (CANDIDO; SOUZA, 2017).

Levando em consideração a importância sobre o tema levantado e levando em consideração que a pandemia foi um dos fatores que desencadeou os sintomas da síndrome de Burnout em diversos profissionais em atividade de home office, é importante contextualizar sobre o tema COVID19.

2.2 PANDEMIA: COVID 19

A pandemia Covid 19 foi um grande desafio para toda população, governos e empresas para entender o comportamento desse vírus e as ações necessárias para evitar a contaminação e seus efeitos colaterais, onde toda a população teve que se adaptar a esse novo cenário imposto e cheio de medos, incertezas e elevado nível de estresse das pessoas. (PORCINCULA et al, 2022).

Esse cenário provocou estresse nas pessoas, efeitos que dependem de variáveis cognitivos, afetivos e sociais. Os estressores variam em intensidade e duração, também de acordo com intensidade que o indivíduo vivência esse momento. (BARROS et al, 2020).

Uma possível reação perante aos estressores vividos na pandemia é o medo onde pode afetar no bem-estar dos indivíduos, ocasionado problemas como sentimentos de solidão, ansiedade, fadiga e distúrbios do sono. (BARROS et al, 2020).

Esses estressores decorrentes da pandemia são vivenciados devido a alguns fatores, como por exemplo, desemprego, queda do rendimento, diminuição de consultas médicas, suspensão das atividades físicas e de lazer. Onde motivaram o consumo de álcool, a automedicação, a ansiedade e a depressão. Esses agentes estressores podem

interferir na saúde física e mental dos indivíduos, impactando e limitando sua qualidade de vida. (AQUINO et al., 2020).

Dentro do contexto de trabalho de todos os profissionais na pandemia de Covid-19, houve um aumento da sobrecarga de trabalho, estes tiveram que enfrentar uma nova realidade em seus novos postos de trabalho com recursos insuficientes e cobranças excessivas ocasionando o esgotamento mental desses indivíduos. (SOARES et al, 2022).

Dessa forma, é importante levantar o papel do psicólogo dentro das organizações e principalmente no momento difícil que os empregados viveram durante a pandemia. Ações para a manutenção da saúde mental dos empregados são importantes para o equilíbrio durante suas atividades laborais no regime home office.

2.3 PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL

A psicologia organizacional é uma área de atuação com foco no comportamento humano relacionado com as organizações, trabalho e produtividade aplicados no ambiente de trabalho. É uma área que se concentra em entender o desempenho humano no local de trabalho, têm como objetivo melhorar o bem-estar coletivo e a qualidade de vida no ambiente de trabalho. (PEIXOTO et al, 2020).

Dessa forma, o psicólogo atua para compreender o comportamento empregados, para assim aplicar os melhores recursos que contribuem na qualidade de vida e desempenho de atividades dentro da organização. (PEIXOTO et al, 2020).

Durante a pandemia os profissionais de psicologia organizacional tiveram grandes desafios para manter ações de intervenções efetivas para que os empregados tivessem equilíbrio emocional durante sua jornada de trabalho. Haja vista que, as atividades de home office modificaram toda a rotina do empregado e da organização como todo. Dessa forma, esses profissionais tiveram que implementar ações para diminuir os impactos causados na saúde mental de seus empregados. (FELIPE et al, 2021).

As ações de intervenção que podem ser aplicadas durante um momento de crise, como o isolamento da pandemia, pelo psicólogo são: elaborar e aplicar palestras sobre saúde mental no ambiente organizacional, realizar levantamento sobre os afastamentos de saúde para indicação de terapia, realizar levantamento sobre as demandas/queixas dos empregados e aplicar treinamentos sobre os temas específicos, realizar rodas de conversar em grupos para trabalhar questões como: sobrecarga de trabalho, estresse, e trabalhar com os líderes para que não haja cobranças excessivas, assédio moral. E também promover encontros virtuais para trabalhar com autocuidado durante todo o período de isolamento. (CRUZ, 2021).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o estudo bibliográfico apresentado foi possível evidenciar a importância das ações de intervenção que o profissional de psicologia pode para promover para manter o equilíbrio entre a saúde mental e as rotinas laborais dos

empregados durante suas atividades em home office, para que assim os mesmos não desenvolvam a Síndrome de Burnout.

Dessa forma é possível verificar é importante que as organizações invistam nesse profissional para que ações de intervenções sejam implementadas de forma que garanta que as necessidades dos empregados sejam atendidas de forma que possa minimizar os impactos na vida laboral e mental dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO, Estela M. L.; SILVEIRA, Ismael Henrique; PESCARINI, Julia Moreira; AQUINO, Rosana; DE SOUZA-FILHO, Jaime Almeida. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 25, p. 2423–2446, 2020. DOI: 10.1590/1413-81232020256.1.10502020. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/csc/a/4BHTCFF4bDqq4qT7WtPhvYr/?lang=pt>. Acesso em: 26 jul. 2021.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19**. *Epidemiologia e Serviços de Saúde* [online]. 2020, v. 29, n. 4 [Acessado 5 Junho 2022], e2020427. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>>. Epub 24 Ago 2020. ISSN 2237-9622. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>.

BORGES, Livia Oliveira et al. **A síndrome de burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários**. *Psicologia: Reflexão e Crítica* [online]. 2002, v. 15, n. 1 [Acessado 5 Maio 2022], pp. 189-200. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-79722002000100020>>. Epub 19 Nov 2002. ISSN 1678-7153. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722002000100020>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20ou%20S%C3%ADndrome,justamente%20o%20excesso%20de%20trabalho>. Brasília, 2022. Acesso em: 02 de maio de 2022.

CANDIDO. Jéssica.; SOUZA. Lindinalva Rocha.; **SÍNDROME DE BURNOUT: AS NOVAS FORMAS DE TRABALHO QUE ADOCEM**.2017. Disponível em < <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1054.pdf>> Acesso em 05 de Maio de 2022.

CRUZ, Roberto Moraes et al . O legado da pandemia da COVID-19 para a psicologia das organizações e do trabalho. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Brasília , v. 21, n. 2, p. 1-

2, jun. 2021 . Disponível em
<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572021000200001&lng=pt&nrm=iso>. acessos
em 04 nov. 2022. <http://dx.doi.org/10.5935/rpot/2021.2.editorial>.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**. Cortez-Oboré, São Paulo, 1992.

FELIPE, Isabella Fernanda Rodrigues et al . Impactos da Pandemia de Covid-19 sobre Profissionais de Gestão de Pessoas. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande , v. 13, n. 2, p. 211-225, jun. 2021 . Disponível em
<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2021000200016&lng=pt&nrm=iso>. acessos
em 04 nov. 2022. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v13i2.1090>.

FRANÇA, A.C.L.; RODRIGUES, A.R.L. Estresse e Trabalho: **uma abordagem psicossomática**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2002

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOVEIA, Catia Sousa et al . **Associação entre síndrome de burnout e ansiedade em residentes e anesthesiologistas do Distrito Federal**. Rev. Bras. Anesthesiol, Campinas, v. 68, n. 5, p. 442-446, Oct. 2018 . Disponível em:
<http://old.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-70942018000500442&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 05 Junho 2022.

GRANATO, Luísa. **Burnout vira doença do trabalho em 2022. O que muda agora?** Exame, 2021. Disponível em: <https://exame.com/carreira/burnout-vira-doenca-do-trabalho-em-2022-o-que-muda-agra/>. Acesso em: 20 de maio de 2022.

PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves, Vasconcelos, Eveli Freire de e Bentivi, Daiane Rose Cunha Covid-19 e os Desafios Postos à Atuação Profissional em Psicologia Organizacional e do Trabalho: uma Análise de Experiências de Psicólogos Gestores. **Psicologia: Ciência e Profissão** [online]. 2020, v. 40 [Acessado 2 Dezembro 2022], e244195. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-3703003244195>>. Epub 11 Dez 2020. ISSN 1982-3703. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003244195>

PORCIUNCULA, Alice Mariz, Venâncio, Sandra Aparecida e Silva, Cosme Marcelo Furtado. **Passos da Síndrome de Burnout em gerentes da Estratégia de Saúde da Família**. Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2020, v. 25, n. 4 [Acessado 5 Junho 2022] , pp. 1555-1566. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020254.22072018>>. Epub 06 Abr 2020. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020254.22072018>. Acesso em: 10 de maio de 2022.

SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia** (Campinas) [online]. 2020, v. 37 [Acessado 2 novembro 2022], e200063. Disponível em:

<<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>>. Epub 18 Maio 2020. ISSN 1982-0275. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>.

SOARES, Juliana Pontes et al. **Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: revisão integrativa.** Saúde em Debate [online]. v. 46, n. spe1 [Acessado 5 Junho 2022] , pp. 385-398. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-11042022E126> <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E126I>>. ISSN 2358-2898. <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E126>.