

## **BURNOUT SOB A PERSPECTIVA DA TEORIA ANALÍTICA: INTERFACES ENTRE A TEORIA JUNGUIANA E AS DOENÇAS RELACIONADAS AO TRABALHO**

AGOSTINHO, Márcio Roberto

Psicólogo, Ms Ciências da Religião, Coordenador do Curso de Formação de Psicólogos e Diretor da Faculdade de Ciências da Saúde FASU/ACEG - Garça – SP  
e-mail: psicologia.fafef@terra.com.br

FIGUEIREDO, Carlos Alberto de

Psicólogo, Esp. Psicopedagogia e Orientação Educacional e Docente do Curso de Psicologia FASU/ACEG - Garça - SP  
e-mail: cafjpv@yahoo.com.br

GAZZOLA, Rangel Antonio

Psicólogo, Esp. Psicologia da Saúde, Esp. Psicologia do Trânsito, Ms. Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem e Docente do Curso de Psicologia FASU/ACEG - Garça - SP  
e-mail: ragazzola@hotmail.com

PERES, Sílvio Lopes

Teólogo, Pedagogo, Psicólogo, Ms. Ciências da Religião e Esp. Docência do Ensino Superior  
e-mail: silviosilvia@ig.com.br

### **RESUMO**

O estudo propõe apresentar o conceito do transtorno mental denominado Síndrome de Burnout, e sua interface com a proposta da Psicologia Junguiana. A partir do levantamento bibliográfico, o tema é abordado visando investigar a literatura em Psicologia, em âmbito nacional, a fim de traçar panorama do que está sendo pesquisado e publicado na área, verificando a existência de tendências e correlações atuais e possíveis, entre os tipos psicológicos e a identificação com os arquétipos que atuam sobre os indivíduos, segundo a teoria analítica, propiciando assim o surgimento da Síndrome. Concluiu-se que a falta de prazer nas atividades profissionais pode levar o indivíduo a perder o sentido da sua própria vida, chegando a se “coisificar”, com o propósito de não sofrer, bem como o labor, na vida das pessoas com quem trabalha, ou presta algum trabalho, perde sentido/ significado.

**Palavras-Chave:** Síndrome de *Burnout*. Psicologia Analítica. Estresse.

### **ABSTRACT**

The study it considers to present the concept of the mental upheaval called Syndrome of Burnout, and its interface with the proposal of Junguiana Psychology. From the bibliographical survey, the subject is boarded aiming at to investigate literature in Psychology, in national scope, in order to trace panorama of what he is being searched and published in the area, verifying the current and possible existence of trends and correlations, between the psychological types and the identification with the arquétipos that act on the individuals, according to analytical theory, thus propitiating the sprouting of the Syndrome. It was concluded that the lack of pleasure in the professional activities can take the individual to lose the direction of its proper life, arriving if “to coisificar”, with the intention not to suffer, as well as the work, in the life of the people with who those that works, or gives some work, loses sensible meant.

**Key Words:** Burnout. Analytical Psychology. Stress.

## **1. INTRODUÇÃO**



A Síndrome de *Burnout* integra a lista de transtornos mentais relacionados à atividade laboral dos trabalhadores de instituições públicas e/ou privadas, contudo, na maioria das vezes, é confundida com estresse, ou outras doenças que impedem ou dificultam as atividades laborais. Neste estudo voltamos nossa atenção para a Síndrome de *Burnout* como uma doença capaz de causar certa deterioração psíquica manifestada em: apatia, desesperança, baixa-auto-estima, insatisfação com a vida, depressão, ansiedade, e outros fatores ligados à saúde mental do trabalhador. Será possível então compreender a Síndrome de *Burnout* munindo-se de um constructo teórico direcionado para os tipos de personalidade? A teoria analítica de C. G. Jung pode contribuir para o entendimento da relação causal do *Burnout*? Os transtornos leves podem evoluir para alguma afecção da estrutura de vida psíquica do trabalhador e estabelecer relações com sua vida social?

O presente estudo busca oferecer elementos para a compreensão da Síndrome de *Burnout* sob a perspectiva da teoria analítica Junguiana, aumentando assim, a possibilidade de um arcabouço de estudos sobre os tipos psicológicos estudados por C. G. Jung ao longo de sua obra e, disponibilizando desta forma, mais ferramentas para que profissionais da área da saúde, no caso, o psicólogo, possa contribuir para a promoção do bem-estar de uma demanda específica de pessoas acometidas por um transtorno específico.

O que se observa na literatura em psicologia é um terreno extremamente árido no que diz respeito às publicações que buscam estabelecer correlações entre tipos de personalidade e doenças relacionadas ao trabalho, bem como suas consequências e o reflexo de tais doenças na qualidade de vida das pessoas. Os trabalhos que abordam o tema sob o ponto de vista da psicologia analítica praticamente inexistem, ao menos na literatura nacional especializada. Este aspecto por si só justifica este estudo, pois verifica-se que a Síndrome de *Burnout* está presente em todos os ambientes de trabalho e em diversas profissões, incapacitando pessoas não só no exercício profissional, como também, na vida em seu sentido mais amplo.

Os estudos sobre a Síndrome de *Burnout*, apontam para uma verdadeira epidemia entre os profissionais de áreas específicas. Neste estudo procuramos focar os profissionais de saúde, que em grande parte padecem diante dos sintomas do *Burnout*, como por exemplo, uma intensa exaustão emocional, resultando em uma diminuição de sentimento de realização pessoal e possível despersonalização.

Os **objetivos** do presente estudo são: **a) objetivo geral:** Investigar (em âmbito nacional) na literatura em Psicologia o transtorno de *Burnout*, e traçar um panorama do que está sendo pesquisado e publicado na área e; **b) objetivos específicos:** verificar a existência de tendências e correlações entre tipos psicológicos e uma possível identificação com os arquétipos que atuam sobre os indivíduos e; verificar se tendências e correlações entre tipos psicológicos (em estudos publicados) propiciam o surgimento da Síndrome de *Burnout* e; quanto ao **método** do presente estudo, trata-se de um estudo de revisão de literatura, onde

várias publicações foram consultadas, sintetizadas e condensadas. Os dados encontrados foram organizados em um texto que possua o caráter de objetividade e riqueza de dados. O método utilizado para a coleta de dados foi o levantamento bibliográfico, através de busca eletrônica de artigos indexados nas bases de dados de revistas especializadas e em livros de acervo pessoal, a partir das palavras-chave: *Burnout*, psicologia junguiana e estresse. Quanto ao tratamento dos dados, foi realizada análise qualitativa, agrupando-se as informações mais relevantes acerca dos artigos pesquisados.

Justificamos o interesse no presente estudo, uma vez que, segundo Ferreira e Mendes (2001, p. 36) o sofrimento no trabalho pode ser: “elemento para a normalidade o que significa [...] quando existe um compromisso entre o sofrimento e a luta individual e coletiva contra ele, sendo o saudável não uma adaptação, mas o enfrentamento das imposições e pressões do trabalho que causa uma desestabilidade psicológica, tendo lugar o prazer quando esse sofrimento pode ser transformado pelo próprio indivíduo e a instituição e seu modo de administrar”.

## 2. CONTEÚDO

### 2.2. *Burnout*: uma breve revisão de literatura sobre o transtorno

Surgido no início da década dos anos 1970, o conceito *Burnout* aparece nos Estados Unidos com o psiquiatra Herbert Freudenberger (1927-1999) em 1974, mas descrito pela psicóloga social estadunidense Christina Maslach, autora do Maslach Burnout Inventory – Inventário de Análise Fatorial (MBI) que é aplicado em trabalhadores para verificar a presença ou não da Síndrome de *Burnout*. Segundo Vieira: “o *Burnout* não é uma síndrome clínica, e sim um diagnóstico de situação de trabalho”. São acometidos os profissionais ligados às áreas da saúde, educação e militar, ou seja, profissões que lidam diretamente com pessoas, e cujo sucesso depende das mesmas.

Etimologicamente *Burnout* significa “estar queimado” e para Codó e Vasques-Menezes (2000, p. 18): “é uma desistência de quem não pode desistir”. Trata-se do sofrimento gerado quando há uma combinação dos seguintes fatores: vitória e frustração na execução de um trabalho conforme seus projetos, desejos e esperanças pessoais, resultando em ansiedade, melancolia, baixa auto-estima, sentimento de exaustão física e emocional, de impotência, inadequação e inutilidade para com o trabalho e a vida em geral, quer por fatores do próprio indivíduo, como idade, sexo, instabilidade familiar, quer do ambiente de trabalho, conforme Perez-Ramos. É comum a confusão entre *Burnout* e Estresse Laboral. Contudo *Burnout* apresenta um quadro mais grave, a ponto de levar o indivíduo a sua despersonalização, segundo Quirós e Labrador (2008). A diferença pode ser verificada da seguinte maneira: ***Burnout*** é uma defesa caracterizada pela desistência; as emoções tornam-se embotadas; o principal dano é emocional; a exaustão afeta a motivação e a iniciativa; produz desmoralização; pode ser melhor



# PSICOLOGIA

FAIEF - Garça

## Revista Eletrônica Científica

entendido como uma perda de ideais e esperança; a depressão é causada pela mágoa engendrada pela perda de ideais e esperança; produz uma sensação de abandono e desesperança; produz paranóia, despersonalização e desligamento; não mata, mas pode fazer com que uma vida longa pareça não valer a pena ser vivida. **Estresse** caracteriza-se pelo super envolvimento; as emoções tornam-se hiper-reativas; é físico; a exaustão afeta a energia física; produz desintegração; como uma perda de combustível e energia; a depressão é causada pela necessidade do organismo de se proteger e conservar energia; produz uma sensação de urgência e hiperatividade; produz desordens associadas ao pânico, fobias e ansiedades; pode matar prematuramente, e o indivíduo não terá tempo para concluir o que começou.

Portanto, *Burnout* trata-se de uma dificuldade muito intensa de lidar com a afetividade pessoal relacionada com o ambiente social do trabalho, isto é, com os demais colegas de trabalho, devido à dificuldade de atribuir uma significação positiva às atividades laborais que executa junto a outras pessoas, especialmente porque, o “resultado” do seu trabalho está nos outros, pois são eles que respondem pela sua qualidade, porque eles recebem o investimento de uma grande energia pessoal e íntima destes profissionais, devido ao sentimento de altruísmo idealista, e isto compromete não só a produtividade, como também a qualidade do seu trabalho; e, ao avaliar os “resultados” conclui-se desperdício de tempo, e principalmente de afetos-subjetivos, pois não se verifica dados animadores para o emprego desta energia, deixando como sintomas, o que para Codó e Vasques-Menezes (2000, p 19) caracteriza: “exaustão emocional, despersonalização e baixo rendimento pessoal no trabalho”. A exaustão emocional se dá quando o paciente percebe nele mesmo que não têm mais os recursos necessários, antes disponíveis para oferecer ao público, antes sente um intenso cansaço, grande irritabilidade, forte propensão de sofrer acidentes, ansiedade generalizada, e o surgimento de doenças psicossomáticas.

Para Silva (2000) o altruísmo(amor ao próximo; filantropia; desprendimento; abnegação) leva os profissionais a implicar-se excessivamente nos problemas dos usuários e convertem em uma direção pessoal para solução dos problemas. O próprio indivíduo tolera que sinta se culpado das falhas, tanto próprias como alheias, o qual resultará em baixos sentimentos de realização pessoal no trabalho.

Já para Ferreira e Mendes (2001) as condições de trabalho estimulam o trabalhador a elaborar estratégias para responder às exigências físicas, cognitivas e psíquicas a que está submetido e é o fator fundamental para o surgimento da síndrome, e o prazer no trabalho está diretamente associado a valorização e reconhecimento da tarefa executada, se esta é considerada importante, significativa para a organização e a sociedade em geral. Além disso, se o trabalhador empregar a sua criatividade, e realizar a tarefa à sua maneira, isto o deixará orgulhoso e despertará admiração de outras pessoas, dando-lhe, assim, prazer em sua execução.



Ferreira e Mendes (2001) colocam que o sofrimento é experimentado quando se atende padrões estabelecidos por terceiros; subestimação das potencialidades do trabalhador; exigir obediência à hierarquia; cumprimento de tarefas meramente burocráticas; ingerência de terceiros em suas atividades; falta de participação nas decisões ou desprezo das sugestões; o não reconhecimento das tarefas executadas; e a pequena expectativa de crescimento profissional.

Segundo Murofuse, Abranches e Napoleão (2005) quanto à despersonalização, trata-se da fase de maior relevância, que é quando o paciente apresenta um total esfriamento quanto à atividade que deve desenvolver junto aos outros, mas que os trata como meros objetos, demonstrando-lhes atitudes negativas e insensíveis. É um estado psíquico em que prevalece o cinismo ou a dissimulação afetiva, a crítica exacerbada de tudo e de todos os demais e do meio ambiente.

Já Silva e Carlotto (2003), pelo fato de haver um baixo envolvimento pessoal com o trabalho, seu rendimento é sensivelmente diminuído, causando assim uma avaliação baixa e negativa de si mesmo. Tal quadro pode resultar em depressão, isto é, sensação de ausência de prazer e alegria na vida de modo geral; e que segundo a Classificação Internacional de Doenças em sua 10ª Revisão (C-10), trata-se de uma “sensação de estar acabado”. Estes fatores “podem aparecer associados, mas são independentes.

Vieira et al. (2006) afirmam que aqueles que sofrem de depressão tem algumas vantagens sobre os que sofrem síndrome de *Burnout* porque quando comparados os indivíduos deprimidos apresentam: a) mais vitalidade e são mais capazes de obter prazer nas atividades; b) raramente apresentam perda de peso, retardo psicomotor ou ideação suicida; c) têm sentimentos de culpa mais realistas; d) atribuem sua indecisão e inatividade à fadiga (e não à própria doença) e; e) apresentam mais frequentemente insônia inicial, em vez de terminal (depressão).

Na síndrome de *Burnout* (Santos, 2008; Silva, 2000) o trabalho perde sentido e significado, tornando-se exaustivo, desumanizado, desprazeroso, os trabalhadores sentem-se descontentes consigo mesmos e insatisfeitos com seus resultados no trabalho. Trata-se de um transtorno que provoca sérias consequências psicofisiológicas, que afeta diretamente o indivíduo. A pessoa afasta-se da realidade, obedece cegamente à burocracia e busca se tornar inconsciente dos seus atos, atitudes, sentimentos, emoções, ‘coisificando-se’ e desumanizando-se para não sofrer. Acaba por responsabilizar os outros dos males sofridos e enfrentados na profissão. Vê tudo o que é relacionado ao trabalho como negativo; desiste mesmo exercendo a profissão e, não percebem que estão com a doença.

Para Murofuse, Abranches e Napoleão (2005) a síndrome de *Burnout* segue um processo gradual e subjetivo, envolvendo atitudes e sentimentos que acarretam problemas de ordem prática e emocional ao trabalhador e à organização e, no que diz respeito ao trabalhador, pelo menos de ordem prática e legislativa (trabalho), afasta o trabalhador, desencadeando a desumanização com relação ao trabalho.

### **2.3. A análise junguiana: em busca da compreensão da síndrome de *burnout***

Segundo Zacharias (1995), Jung identificou, inicialmente, pelo menos dois tipos de pessoas, os extrovertidos e os introvertidos, partindo da seguinte questão: Existem pelo menos dois tipos diferentes de pessoas, dos quais um se interessa mais pelo objeto e o outro por si mesmo?

Para Zacharias (1995) tanto extrovertidos quanto introvertidos podem desenvolver o *Burnout*, sendo que os extrovertidos correm o risco de serem envolvidos demais pelo mundo externo e suas exigências, e ficam muito distantes das necessidades pessoais. E, os introvertidos: “o foco de atenção é deslocado para o seu mundo interno de impressões, emoções e pensamentos – os seus próprios processos internos”.

Para Zacharias (1995) a síndrome de *Burnout* se desenvolve a partir do ambiente laboral das organizações e, sua tipologia poderá orientar a organização de grupos de trabalho, quanto ao tipo de tarefa a ser feita e quanto à dinâmica do grupo em questão. Quanto sua tipologia também é útil para identificar a origem de conflitos em grupos de trabalho e oferece propostas para sua solução. Já quanto aos processos de desenvolvimento profissional, pode ser útil, identificar capacidades a serem trabalhadas e apoiar propostas de reorganização de funções e tarefas.

Para Sharp (1996) na tipologia humana deve-se verificar a vivência arquetípica do paciente com *Burnout*, onde arquétipos são irrepresentáveis e seus efeitos, discerníveis nas imagens e nos motivos arquetípicos, onde o paciente com *Burnout* está sob a influência de vários arquétipos ao mesmo tempo, como da Grande Mãe e Pai, Persona, Sombra, Anima e Animus, Herói e *Self* e; o sofrimento de *Burnout* pode ser entendido não quanto uma identificação com um destes arquétipos, deixando o indivíduo sem iniciativa própria, mas, se vendo obrigado a cumprir exigências do cargo que desempenha que há muito perdeu significado para ele; o que para Jung (1978, 76): “O eu só conserva sua independência se não se identificar com um dos opostos mas conseguir manter o meio-termo entre eles”.

Sharp (1996) a identificação pode ser benéfica, na medida em que o indivíduo não pode seguir seu próprio caminho. Quando, porém, uma oportunidade melhor se apresenta, a identificação mostra seu caráter mórbido, tornando-se um impedimento tão grande quanto antes fora um auxílio e um apoio inconscientes. Seu efeito passa a ser dissociativo, cindindo o indivíduo em duas personalidades mutuamente desconhecidas.

Já para Samuels, Shorter e Plaut (1988) esta diferenciação é um processo natural de crescimento, um empenho psicológico natural, onde, individuação, torna-se um processo que exige uma diferenciação. Portanto, a psicologia junguiana se ocupará do fenômeno da identificação, contribuindo para que o paciente realize e mantenha um processo de diferenciação da sua pessoa com suas atribuições profissionais, que o levará ao propósito final da análise junguiana, a saber, a individuação.



### 3. CONCLUSÕES

Os profissionais que lidam diretamente com pessoas estão mais sujeitos à Síndrome de *Burnout*, especialmente aqueles que se envolvem a partir de um ideal altruísta, pois quando se avalia os resultados de seu empreendimento pode se verificar um baixo rendimento, comprometendo assim o sentimento de realização pessoal no trabalho, associado à queixa de natureza somática. A falta de prazer nas atividades profissionais pode levar o indivíduo a perder o sentido da sua própria vida, chegando a se “coisificar”, com o propósito de não sofrer, bem como a vida das pessoas com quem trabalha, ou presta algum trabalho.

A terapia junguiana pode contribuir para que o indivíduo se conscientize de seu tipo psicológico, introvertido ou extrovertido, e busque um lugar mais apropriado no local de trabalho, para que possa se sentir pessoalmente realizado. Além disso, é necessário que mantenha a sua própria identidade como pessoa, sem se identificar com a sua tarefa laboral, procurando “manter o meio-termo”, se diferenciando de suas atividades profissionais, livrando-se da identificação com algum arquétipo.

### 4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORGES, L. O. (Org.) **Os profissionais de saúde e seu trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. **Burnout: sofrimento psíquico dos trabalhadores em educação**. Instituto Nacional de Saúde no Trabalho (INST). São Paulo: Kingraf, 2000. Disponível em: [http://www.sindiute.org.br/downloads/documentos/caderno\\_de\\_saude\\_do\\_trabalhador.pdf](http://www.sindiute.org.br/downloads/documentos/caderno_de_saude_do_trabalhador.pdf) (Acesso em 02/11/2010).

FERREIRA, M. C. e MENDES, A. M. “**Só de pensar em vir trabalhar, já fico de mau humor**”: atividade de atendimento ao público e prazer-sofrimento no trabalho. Brasília: Estudos de Psicologia, Vol. 6(1), UNB, 2001.

JUNG, C. G. **Psicologia do Inconsciente**. Petrópolis: Vozes, 1978.

\_\_\_\_\_ **A Natureza da Psique**. Petrópolis: Vozes, 2000.

MUROFUSE, N. T., ABRANCHES, S. S. e NAPOLEÃO, A. A. **Reflexões sobre estresse e burnout e a relação com a enfermagem**. São Paulo: Rev. Latino-Am. Enfermagem, 2005.

OMS - Organização Mundial de Saúde. **Classificação Internacional de Doenças 10ª Revisão (Cid-10): descrições clínicas e diretrizes diagnósticas**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. (Org.); PEREZ-RAMOS, J. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**. São Paulo: v. XXIV (2), pp. 65-69, 2004.

QUIRÓS, M. B.; LABRADOR, F. J. Relaciones entre estrés laboral, burnout y síntomas psicopatológicos en los servicios de urgencia extrahospitalaria del área 9 de Madrid. *Anuário de Psicologia Clínica y de La Salud*. Madri (España): v. 4, pp. 53-61, 2008.

SAMUELS, A.; SHORTER, B.; PLAUT, F. **Dicionário crítico de análise junguiana**. Rio de Janeiro: Imago, 1988.

SANTOS, G. A. C. As interpretações do mal na religião e a Síndrome de Burnout. **Revista de Abordagem Gestalt**. Goiânia, v. 14, n. 1, 2008.

SHARP, D. **Léxico Junguiano: Dicionário de termos e conceitos**. São Paulo: Cultrix, 1996.

SILVA, F. P. P. **Burnout: um desafio à saúde do trabalhador**. Revista de Psicologia Social e Institucional. Londrina: Universidade Estadual de Londrina (UEL), v2, (15), 2000.

SILVA, T. D. e CARLOTTO, M. S. **Síndrome de Burnout em trabalhadores da enfermagem de um hospital geral**. Rio de Janeiro: Rev. SBPH. v. 11, (1), 2003.

VIEIRA, I. et al . **Burnout na clínica psiquiátrica: relato de um caso**. Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul, Porto Alegre, v. 28, n. 3, Dec. 2006 .

ZACHARIAS, J. J. M. **Entendendo os tipos psicológicos: Tipologia de C. G. Jung**. São Paulo: Paulus, 1995.