

BURNOUT: A SÍNDROME EM JOVENS ADULTOS

BURNOUT: THE SYNDROME IN YOUNG ADULTS

Bárbara de Almeida Matos¹
Camille Pereira Costa²
Gabriella Marinho Tavares³
Paula Stefani de Souza Martins⁴
Pietra de Andrade Tôres Leite⁵
Verônica Maria Reis Bogado⁶
Rosali Gomes Araújo Maciel Maciel⁷

RESUMO

Este resumo é um esforço para compartilhar os resultados de um levantamento bibliográfico realizado para o desenvolvimento de um projeto de extensão voltado para a formação de mão-de-obra, qualificação profissional, reorientação de carreira e capacitação de gestores públicos, conforme descrito na Política Nacional de Extensão Universitária. O tema escolhido para esse projeto é a Síndrome de Burnout e seus impactos a curto prazo, analisando aspectos sociais, educacionais e pessoais. Por meio de uma revisão bibliográfica realizada em artigos científicos e a legislação federal sobre jovens, almejamos produzir reflexões sobre os impactos da falta de experiência no mercado de trabalho e o não desenvolvimento das habilidades e competências necessárias às suas respectivas funções nos jovens adultos tornando-os suscetíveis a opressões, maus-tratos e violência psicológica, podendo levar ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Como segunda etapa do projeto será realizada uma intervenção mediante a elaboração de um post em mídias sociais na Câmara de Dirigentes Lojistas de Barra Mansa – CDL, bem como uma roda de conversa na sede física da entidade e em escolas de Ensino Médio.

Palavras-chaves: Burnout. Jovens. Trabalho. Mercado de Trabalho.

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa-UBM, RJ.E-mail: barbaramatos0704@gmail.com;

² Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa-UBM, RJ.E-mail: camillecostap11@gmail.com;

³ Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa-UBM, RJ.E-mail: natu.marks@gmail.com;

⁴ Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa-UBM, RJ.E-mail: paulastefanen@gmail.com;

⁵ Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa-UBM, RJ.E-mail: pietraandrade26@hotmail.com;

⁶ Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa-UBM, RJ.E-mail: paulastefanen@gmail.com;

⁷ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Barra Mansa-UBM, RJ.E-mail: rosaligam@yahoo.com.br;

ABSTRACT

This summary is an effort to share the results of a bibliographic survey carried out for the development of an extension project aimed at workforce training, professional qualification, career reorientation and training of public managers, as described in the National Policy of University Extension. The theme chosen for this project is Burnout Syndrome and its short-term impacts, analyzing social, educational and personal aspects. Through a bibliographical review carried out on scientific articles and federal legislation on young people, we aim to produce reflections on the impacts of the lack of experience in the job market and the failure to develop the skills and competencies necessary for their respective functions on young adults, making them susceptible to oppression, mistreatment and psychological violence, which can lead to the development of Burnout Syndrome. As a second stage of the project, an intervention will be carried out through the creation of a post on social media at the Barra Mansa Chamber of Store Managers – CDL, as well as a conversation circle at the entity's physical headquarters and in high schools.

Keywords: Burnout. Young people. Work. Job market.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com Nardelli (2023) o Brasil é o segundo país com mais casos de Burnout. Esse autor faz essa afirmação baseado no relatório da *International Stress Management Association*. De acordo com esse relatório, três em cada dez trabalhadores são afetados por essa condição. Infelizmente, a tendência é que essa estatística aumente, dado que o mercado de trabalho exige resultados de forma impulsiva. Frequentemente, os funcionários enfrentam situações de grande pressão, isolam-se socialmente e não conseguem usar sua energia de maneira benéfica.

Em 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu o Burnout na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um fenômeno ocupacional, definindo a síndrome como resultante do estresse crônico no ambiente.

A Síndrome de Burnout, também denominada como Síndrome de Esgotamento Profissional, é caracterizada pela exaustão psicológica, despersonalização e diminuição da sensação de realização pessoal no contexto laboral. Essa síndrome surge da exposição prolongada do indivíduo a situações emocionalmente desafiadoras ao longo do tempo.

O esgotamento, o estresse e a diminuição da produtividade dos funcionários sempre foram preocupações das empresas, e agora representam também um risco financeiro e jurídico. Assim como outras doenças relacionadas ao trabalho, essa síndrome confere ao trabalhador direitos que podem impactar financeiramente os empregadores.

2. DESENVOLVIMENTO

De acordo com a Classificação Internacional de Doença em 2019, que passou a vigorar em 2022 e em fase de transição até 2025, CID-11 QD85, o Bournout :

é uma síndrome conceituada como resultante de estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. É caracterizada por três dimensões: 1) sentimentos de esgotamento ou exaustão energética; 2) aumento da distância mental do trabalho ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho; e 3) uma sensação de ineficácia e falta de realização. Burn-out refere-se especificamente a fenômenos no contexto ocupacional e não deve ser aplicado para descrever experiências em outras áreas da vida (Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, 2024, Apud Souza et al, 2019).

Em termos gerais é uma doença ocupacional, que advém do ambiente de trabalho em que o jovem adulto está inserido.

Para Souza et al (2019) é essencial não confundir o estresse ocupacional com a síndrome de Bournout. O estresse ocupacional surge de processos associados a eventos de tensão ou fontes de pressão, levando ao esgotamento profissional e à baixa realização pessoal em relação à atividade desempenhada. Esse fenômeno, em seu estágio inicial, pode predispor ao desenvolvimento do Burnout. As fontes de pressão existem quando o trabalho não proporciona satisfação suficiente, quando exige esforço extra e constante do trabalhador ou quando as tecnologias e tarefas não são adaptáveis ao indivíduo ou são muito complexas para a capacidade técnica do trabalhador.

A caracterização do jovem adulto baseia-se na Lei n. 12.852 de 5 de agosto de 2013, que trata do Estatuto da Criança e do Adolescente. Conforme essa lei, uma pessoa é considerada adolescente até completar 18 anos. Ao atingir essa idade, a menoridade cessa e a pessoa se torna apta a realizar todos os atos da vida civil, como firmar contratos de união. Sob uma perspectiva sociológica, as pessoas são consideradas adultas quando se tornam responsáveis por si mesmas, escolhem uma carreira, se casam ou estabelecem um relacionamento afetivo significativo, ou iniciam uma família (Papalia et al, 2013).

Considerando que a faixa dos 20 anos, a maioria dos adultos emergentes ou está trabalhando ou buscando educação superior ou fazendo essas duas atividades (Hamilton e Hamilton, 2006, Apud Papalia et.al, 2013), refletir sobre os impactos da organização e gestão do trabalho na saúde do jovem adulto que ingressa no mercado de trabalho é essencial não somente porque tem implicações na produtividade e nos aspecto jurídico, mas, sobretudo, na qualidade de vida desses jovens.

Souza et al (2019) destacam que pela ausência de experiência no mercado de trabalho, esses jovens podem sofrer opressões, maus tratos e violência psicológica por não terem desenvolvido as competências necessárias para o exercício de suas funções, ou seja, ainda carecem de suporte e apoio que não lhes é dado.

Continuando, esses autores afirmam que jovens trabalhadores são mais vulneráveis a situações de pressão ou estresse no trabalho porque geralmente eles não têm experiência no mercado de trabalho e não desenvolvem papéis de liderança em suas atividades, o que os torna frequentemente vítimas de circunstâncias opressoras e violentas no ambiente de trabalho. Normalmente, os jovens entram no mercado de trabalho por meio de empregos informais, com baixos salários e em atividades de baixo status social, mesmo quando possuem alta formação educacional.

Além disso, os jovens enfrentam alta rotatividade no mercado de trabalho, o que dificulta a adesão à cultura empresarial e a construção de bons

relacionamentos, elementos essenciais para o desenvolvimento da maturidade profissional, entre outros benefícios.

Diante da pressão e das exigências, associadas à falta de experiência, mesmo que o jovem tenha formação educacional, sua propensão ao esgotamento é evidente, o que pode culminar no Burnout. Esta vulnerabilidade decorre do fato de os jovens estarem frequentemente expostos a críticas, pressões e outros comportamentos negativos no ambiente de trabalho, resultado de sua inexperiência.

3. CONCLUSÃO

Considerando todos os elementos apresentados, como a necessidade precoce de inserção no mercado de trabalho e a extensão da escolaridade, o jovem adulto enfrenta um problema incomum: a falta de experiência combinada com a sua história de vida, com seus interesses, como o desejo de renda própria e a ânsia pelo poder de consumo.

Portanto, é crucial adotar uma abordagem mais inclusiva em relação aos jovens, implementando medidas que promovam o respeito no ambiente de trabalho e ofereçam apoio aos jovens inexperientes. Muitas vezes, esses jovens estão vulneráveis às angústias e ansiedades associadas a um novo emprego. As organizações devem trabalhar para criar um ambiente que transmita segurança, permitindo que os jovens cresçam e se desenvolvam tanto profissionalmente quanto pessoalmente em suas funções.

Além disso, é preciso haver uma maior conscientização dos jovens e das instituições formadoras a respeito do cuidado que deve ser dispensado ao processo formativo, de modo a desenvolver as competências necessárias para o jovem adulto ingressar no mundo do trabalho com mais segurança.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei n. 12.852 de 5 de agosto de 2013**. Institui o Estatuto da Juventude e dispõe sobre os direitos dos jovens, os princípios e diretrizes das políticas públicas de juventude e o Sistema Nacional de Juventude - SINAJUVE. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/l12852.htm. Acesso em: 09 de abril de 2024.

CLASSIFICAÇÃO INTERNACIONAL DE DOENÇAS E PROBLEMAS RELACIONADOS À SAÚDE. **QD85 Burnout**. CID-11 para Estatísticas de Mortalidade e Morbidade 2024-01. Disponível em: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/pt#129180281>. Acesso em: 09 de abril de 2024.

CREMEC. **Implantação do CID-11 no Brasil**. Disponível em: <https://cremec.org.br/noticias/implantacao-do-cid-11-no-brasil/>. Acesso em: 09 abril 2024.

NARDELLI, Ernane de Oliveira. **A síndrome de burnout e os direitos trabalhistas.** Disponível em: <https://www.migalhas.com.br/depeso/381302/a-sindrome-de-burnout-e-os-direitos-trabalhistas>. Acesso em: 04 de abril de 2024.

SOUZA, M. B. C. A. DE .; HELAL, D. H.; PAIVA, K. C. M. DE. Análise descritiva das dimensões do *burnout*: um estudo com jovens trabalhadores. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 27, n. 4, p. 817–827, out. 2019. Disponível em: <https://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/1669>. Acesso em: 09 abril de 2024.

UNICEF BRASIL. **Burnout Juvenil.** Do esforço ao sentimento de incapacidade. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/blog/burnout-juvenil>. Acesso em: 09 de abril de 2024.