O ESGOTAMENTO (BURNOUT) NOS PROFESSORES

FIDALGO DE FREITAS*

* Médico Psiquiatra

A palavra Esgotamento é já antiga e está vulgarizada no vocabulário de todos aqueles que se queixam de mal estar físico e, principalmente, psíquico, pelas mais variadas razões, e é quantas vezes a palavra que se leva ao médico para manifestar o seu sentir: "Dr., sinto-me esgotado", "Dr., tenho um esgotamento".

Esgotamento tem sido, pois, um vocábulo vulgarizado e sem uma definição concreta do que significa clinicamente, quantas vezes traduzindo Depressão, Astenia Física, etc..., sem que os próprios profissionais de saúde tenham, eles também, uma ideia consensual sobre o seu significado.

Por todo o mundo dito civilizado, e nomeadamente na Europa, tem sido evidente o aumento do absentismo, nomeadamente no que se refere ao provocado por problemas do foro psíquico (na Inglaterra, de 1954 a 1979, aumentou cerca de 500%), facto que, logicamente, obrigou a uma maior preocupação sobre esta problemática. Alguns estudos então efectuados permitiram constatar que algumas das profissões, cujos profissionais eram mais afectados por este tipo de problemas, tinham como dominador comum o facto de implicarem o contacto directo e intenso com outras pessoas, nomeadamente quando a qualidade da prestação tem a ver com a qualidade da referida relação. Os professores, os médicos, os enfermeiros, os técnicos de serviço social, os treinadores desportivos, etc... foram das classes profissionais consideradas de maior risco.

Assim, nasce a necessidade da definição do termo Esgotamento, o qual, na cultura anglo-saxónica, toma a denominação de BURNOUT, termo esse que foi introduzido pelo psicanalista americano Freudenberg em 1974. Esta metáfora foi usada para definir um estado de fadiga física e mental, que ocorre em múltiplas profissões, fazendo lembrar a imagem da "vela ou fogueira a apagar lentamente" ou "da bateria descarregada".

Deste modo, o Burnout / Esgotamento tem como principais características clínicas:

- Sensação de esgotamento físico, mental e afectivo;

- Atitude fria e indiferente em relação aos outros;

- Sensação de menor rendimento e inadequação no trabalho: "maldito o dia em que escolhi esta profissão"; "se pudesse, reformava-me já hoje"; "já não consigo fazer nada de jeito".

Para além destes sintomas principais, muitos outros podem ocorrer, quer de natureza física (fadiga, dores de cabeça, problemas intestinais, alterações do apetite, alterações do sono, etc...), quer ainda de natureza comportamental e mesmo emocional.

Foi possível assim definir um quadro clínico, já com contornos bem definidos, ainda que com algumas dificuldades na sua identificação/diagnóstico, quer pelo facto de ter um início muito insidioso "nas costas da vítima", quer pelo facto de um grande número de técnicos de saúde o não identificarem como tal, confundindo-o com outras situações clínicas já atrás referidas.

É, sem dúvida, uma patologia grave, quer pelo sofrimento que causa a quem dela padece, pela diminuição acentuada do rendimento no trabalho, quer pela perturbação que causa no relacionamento interpessoal, pela absentismo e perturbação que provoca nas instituições.

Assim, a necessidade de existência de mecanismos que permitam o seu diagnóstico precoce, o seu tratamento (normalmente difícil e demorado) e, fundamentalmente, que permitam a sua prevenção.

Há já alguns anos, e em colaboração com o Dr Jorge Humberto Silva e a Drª Conceição Matos, realizámos um estudo epidemiológico sobre o Stress nos Professores que apontou no sentido de que a vulnerabilidade para tal teria a ver fundamentalmente com factores de ordem pessoal, nomeadamente das características da personalidade. Contudo, a evolução da investigação nesta área aponta no sentido de causas múltiplas e mesmo multifactoriais, nomeadamente de tipo Social, de Natureza do trabalho e mesmo de tipo Organizacional, para além das Pessoais.

Assim, a prevenção pode e deve actuar a diferentes níveis.

Esta é, pois, uma área de eleição para a Medicina do Trabalho, tantas vezes focalizada nos problemas de ordem física, mas a ter de preocupar cada vez mais com a problemática da Saúde Mental dos trabalhadores.

Voltaremos ao tema.