

II - RESENHA DE LIVROS

VAZ DE CARVALHO, ANELISA. **Terapia Cognitivo-Comportamental na síndrome de Burnout: contextualização e intervenções**. Sinopsys, 2019.

TÁTILA MARTINS LOPES

A obra foco desta resenha contou com a contribuição de inúmeros (as) psicólogos (as) ou profissionais da área da saúde com pós-graduação em psicologia e significativamente capacitados para abordar o tema da síndrome de *Burnout* (SB), bem como a sua contextualização e intervenção, por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Ela está dividida em três partes, com o objetivo de abordar os (i) aspectos conceituais, (ii) a intervenção e prevenção e (iii) estudos e intervenções com grupos específicos. Toda a obra está embasada na TCC, incluindo as abordagens da TCC Padrão, Terapia Racional-Emotiva Comportamental (TREC), Terapia Metacognitiva (TM) e Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT) dentro dos 15 capítulos e 416 páginas. A importância deste livro se respalda principalmente no esmero dos autores com a conceituação da SB e no cuidado ao nomeá-la como uma síndrome, visto que não faz parte do rol dos transtornos psiquiátricos considerados pela Associação Americana de Psicologia e pela Classificação Internacional das Doenças. O cuidado também pode ser observado na sutileza com que lidaram com o conceito devido sua ambiguidade e pela falta de consenso sobre os sintomas gerando, inclusive, dificuldade na construção de instrumentos diagnósticos. Ademais, a obra se requinta por apresentar as duas faces da atividade laboral, sendo uma delas representada por caracterizar-se como uma fonte de satisfação, produtividade e bem-estar e a outra face voltada para os estressores específicos de determinadas profissões como deflagradores de adoecimento físico e emocional. Relativa a face negativa da atividade laboral, vários autores abordam em seus capítulos o concludente impacto de profissões que exigem a responsabilidade por outras pessoas, a constante necessidade de atualização, o alto desempenho exigido, a exposição a agressão e violência, os conflitos e tensão, a rígida hierarquia, o baixo salário e falta de recursos que são atributos vinculados a profissões, da área do esporte, aos policiais militares, aos profissionais da saúde e àqueles envolvidos no ensino-aprendizagem. Além disso também são discutidos os fatores individuais relevantes para o desenvolvimento da SB. Dentre eles, o perfeccionismo tem destaque principal quando relacionado a seus aspectos negativos. Outros fatores como o individualismo e narcisismo, típicos da era capitalista, bem como a intolerância a frustração pela possibilidade de erro e necessidade de controle e certeza, baixa autoestima, elevada percepção de auto eficácia, enfrentamento evitativo, locus de controle externo e neuroticismo. Apesar do impacto da SB afetar de forma tão contundente tantas esferas da vida do indivíduo, incluindo as sociais e econômicas os autores são otimistas em apresentar as abordagens terapêuticas da TCC as quais são especialistas como formas eficientes de tratamento às pessoas acometidas pela SB. E ainda, são comedidos ao relatarem que não há protocolos ou técnicas específicas para casos de SB, mas que as mesmas estratégias já utilizadas em transtornos ou temas específicos associados a sofrimento psicológico sejam efetivos. Então, o valor deste livro se torna ainda mais significativo porque são apontadas técnicas, sendo a maioria delas exemplificadas em situações distintas ao sofrimento causado pelo trabalho. Logo, o psicoterapeuta TCC cerca-se de inúmeros recursos de diferentes linhas da TCC para se respaldar em sua intervenção. Dentre as estratégias de intervenção mais comuns a TCC padrão são apontados os registros de pensamentos para que seja intervindo por meio do questionamento das crenças intermediárias e centrais e flexibilização de regras. Outras formas de intervenção podem utilizar a técnica do contraponto, cartão de enfrentamento, treino de resolução de problemas, treino de assertividade e relaxamento muscular progressivo. Já na abordagem da TREC salienta-se a importância de uma mudança filosófica na vida do trabalhador que, apesar das adversidades laborais, tende a avaliar as situações de forma demandante, catastrófica e intolerante. Logo, o debate desta avaliação irracional, por meio de questionamentos que levantem a lógica, evidência e funcionalidade geram um efeito nas crenças e como consequência mudanças emocional e comportamental. A abordagem da TREC não se limita somente a clínica, pois também tem sido inserida produtivamente na área organizacional. Para a TM os mesmos recursos usados com pacientes ansiosos, deprimidos, obsessivo-compulsivos e com transtorno de estresse pós-traumático podem ser utilizados com pessoas com

SB, pois os sintomas de preocupações e ruminações perseverativas são os mesmos. Logo é possível aplicar a SB os mesmos modelo de entendimento e plano de tratamento, tais como *detached mindfulness*, treino atencional e adiamento da ruminação. Em consonância às técnicas de *mindfulness* o livro inclui as práticas contemplativas abordando o tema, a partir do mecanismo neurofisiológico e das principais estruturas cerebrais envolvidas com as intervenções propostas para diminuir a exaustão e aumentar a satisfação no trabalho. A partir da abordagem da ACT é preciso uma mudança da relação da pessoa com sua experiência, ou seja, encarar seus sofrimentos e fugas e acolhê-los com aceitação, bem como a importância de introduzir a ACT no local de trabalho, visto que também são apontados fatores ambientais como deflagradores da SB. Portanto, as abordagens se embasam em estratégias que abordam o perfeccionismo, ansiedade, auto eficácia, habilidades sociais e outras estratégias da TCC para mudança cognitiva. No entanto, poucas estratégias incidem sobre o ambiente, pois este pode ser um campo bastante difícil de ser modificado. Desta forma, o leitor finaliza a leitura deste livro com as seguintes conclusões: os autores concordam sobre o conceito da SB, bem como com relação aos fatores que podem ser individuais como o perfeccionismo, além dos ambientais. Apesar dos fatores ambientais a abordagem da TCC demonstrada no livro refere que os padrões de pensamentos acerca da situação de trabalho exacerbam os problemas enfrentados podendo ser atenuados por meio de estratégias. A partir das várias abordagens da TCC contempladas no livro, o leitor poderá escolher as técnicas que utilizará em cada sessão ou de acordo com o perfil do seu paciente. Além disso, há informação sobre a SB em profissões específicas, a partir do levantamento das profissões mais acometidas. Assim, o livro oferece recursos para o tratamento dirigido ao indivíduo, de uma classe de trabalho, bem como à organização com o objetivo de desenvolvimento de estratégias de prevenção e redução ou até a extinção da SB.

TRINCA, WALTER. **O filósofo ou A procura do encanto da vida**. São Paulo: Lemos Editorial, 1997, 1ª.ed.. Curitiba: Appris, 2017, 2. ed., rev..

DENIR CAMARGO FREITAS | *

“Cores esmaecidas, Sol poente,
Verde-ouro fugidio, vegetação rasteira.
Flores fugazes balançando-se à brisa.
Na visão, a leveza de um perfume;
No mundo, as cores da fantasia;
E na alma, um vivo movimento.
O exterior recebe o interior:
Fluorescentes pétalas de ametista”
(Tomás Andreas, p.260. 2017)

Agradeço ao Walter Trinca pela oportunidade de resenhar este seu corajoso trabalho sobre a procura do encanto da vida. Dentre os vários livros por ele escritos com relevantes contribuições à teoria psicanalítica, trata-se, desta vez de um livro que faz parte de uma trilogia², em que a psicanálise está nas entrelinhas e não expressa na forma teórica e conceitual. O romance prima pela mistura instigante de vários gêneros literários, o de prosa, diário, poesia e ensaio. Ao ler o livro a primeira associação que me ocorreu foi do filme “Os Belos Dias de Aranjuez”, do Wim Wenders, lançado no Brasil em 2017, que assisti e fiquei muito bem impressionada. No norte da França, um escritor alemão começa a escrever os esboços para o seu próximo livro e desenvolve, como ponto de partida, um diálogo entre um homem e uma mulher, que se encontram em um belo jardim para discutir, entre outras coisas, questões como sexualidade, amor, infância e também suas memórias e a vida em si. Os personagens falam o tempo inteiro sobre imagens que não existem, e nem poderiam existir, como a sensação de um raio de sol banhando o corpo, a tristeza do fim de um relacionamento, um dia em Aranjuez, na Espanha. Ao invés de retratar os sentimentos de maneira referencial e óbvia

¹ * Mestre em psicologia clínica pela Universidade de São Paulo e membro filiado ao Instituto Durval Marcondes da Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo.

² A arte interior do psicanalista (1988) e A etérea leveza da experiência (1991).