

## II. RESENHA

Freudenberg, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.

José Francisco de Sousa<sup>25</sup>

O artigo de Freudenberg (1974) é clássico para o estudo da Síndrome de *Burnout* por se tratar da primeira produção na área. O trabalho foi fruto de sua experiência pessoal como psicólogo voluntário em uma clínica para dependentes químicos na cidade de Nova Iorque. De acordo com sua biografia, ele nasceu na Alemanha em 1926 e morreu em 1999, foi médico, editor e escritor.

Sua contribuição mais significativa foi a compreensão e o tratamento do estresse, da fadiga crônica e do abuso de substâncias. Durante sua trajetória, tornou-se psicólogo e seguiu a linha psicanalítica. Logo ao chegar aos Estados Unidos, dedicou-se ao movimento da clínica livre e, em 1972, a Associação Americana de Psicologia (APA) o nomeou *Fellow*. Em 1974, Freudenberg escreveu *Staff Burnout*, descrevendo os sintomas e a situação de estresse pelo qual ele e seus colegas voluntários estavam passando. Nesse artigo ele traz o conceito clínico de *Burnout*, os principais sintomas, sua prevenção e hipótese de quem está mais propenso a ter a doença. Entre suas principais publicações destacam-se *Situational Anxiety*, escrito juntamente com Gail North (1989); *Estafa*, que tem uma edição em português e escreveu juntamente com Geraldine Richelson (1991); *Women's Burnout: How to Spot it, How to Reverse it, and How to Prevent it* (1985); e *Burnout: the High Cost of High Achievement* (1985). Para ele, *Burnout* é um tipo de estresse provocado pelo trabalho intenso provocando cansaço, exaustão física e emocional. Afirma ele que o esgotamento não é igual para todo mundo, sendo que cada pessoa tem suas reações e que é frequente entre jovens profissionais, logo no primeiro ano de emprego, quando começam a ter antipatia pela chefia e, com isso, podem perder o interesse pelo trabalho. O autor aponta dois sinais importantes para detectar a pessoa acometida por *Burnout*. O primeiro deles seria o aparecimento de sinais físicos, os mais visíveis, dentre os quais cita: exaustão, fadiga, dores de cabeça, insônia, falta de ar e distúrbios gastrointestinais. Já dentre os sintomas comportamentais, menciona raiva, frustração, irritação e choro constante. Menciona que a pessoa pode desenvolver também um estado paranoico, achando que está sendo perseguida, ou ainda que é melhor do que os outros, uma vez que se julga mais experiente. Para aliviar esses sintomas, por ser profissional ter acesso a medicamentos, pode começar a abusar de algumas substâncias químicas como barbitúricos e tranquilizantes, ou ainda, partir para fumar maconha e/ou haxixe. Além dos sintomas já mencionados, a pessoa com *Burnout*, por estar deprimida, isola-se e se distancia dos amigos e da família, indo muitas vezes trabalhar apenas para cumprir horário e passar o tempo, quase não indo mais para casa. Por último, afirma Freudenberg que as pessoas mais dedicadas e comprometidas com o seu trabalho são as mais propensas. Aliás, na concepção inicial de *Burnout*, achava-se que somente pessoas que trabalhavam prestando serviço para outras pessoas é que desenvolveriam a doença, mas hoje, sabe-se que esta síndrome pode atingir qualquer pessoa, até mesmo estudantes, donas de casa, etc. O artigo, apesar de ter sido escrito em meados da década de 1970, continua atual por serem as descrições e observações do autor ainda atuais. Infelizmente ainda não foi traduzido para o Português, mas é recomendável que seja lido por profissionais da saúde, gestores e qualquer pessoa interessada em saúde mental.

25 Doutorando em Psicologia pela Universidade Católica de Brasília, cuja temática é síndrome de *Burnout*, mestre em educação, especialista em análise do comportamento, terapia cognitivo comportamental e terapia clínica. Formado em história, letras, pedagogia, administração e direito. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4588079979758299>. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1890-7933>.