

## Resenha do Artigo intitulado “Burnout e Stress Ocupacional”<sup>1</sup>

Review of the Article entitled “Burnout and Occupational Stress”

 ARK: 44123/multi.v5i10.1272

Recebido: 18/07/2024 | Aceito: 25/09/2024 | Publicado *on-line*: 11/10/2024

Jade Toledo Martins<sup>2</sup>

 <https://orcid.org/0009-0003-2358-3982>

 <http://lattes.cnpq.br/1582908179337346>

UniProcessus – Centro Universitário Processus, DF, Brasil

E-mail: [jadetoledo@hotmail.com](mailto:jadetoledo@hotmail.com)

### Resumo

Esta é uma resenha do artigo intitulado “Burnout e Stress Ocupacional”. Este artigo é de autoria de: Alberto Augusto Oliveira Pinto Hespanhol. O artigo aqui resenhado foi publicado na “Revista Portuguesa de Psicossomática”, no ano de 2005.

**Palavras-chave:** Stress ocupacional. *Burnout*. Esgotamento profissional. Causas do stress. Consequências do stress.

### Abstract

*This is a review of the article entitled “Burnout and Occupational Stress”. This article is authored by: Alberto Augusto Oliveira Pinto Hespanhol; The article reviewed here was published in the “Revista Portuguesa de Psicossomática”, in 2005.*

**Keywords:** Occupational stress. *Burnout*. Professional burnout. Causes of stress. Consequences of stress.

### Resenha

Esta é uma resenha do artigo intitulado “*Burnout e Stress Ocupacional*”. Este artigo é de autoria de Alberto Augusto Oliveira Pinto Hespanhol. O artigo aqui resenhado foi publicado no livro “Revista Portuguesa de Psicossomática”, no ano 2005, Vol. 7, n 1-2, jan.-dez. 2005.

Quanto ao autor do artigo, conheçamos um pouco acerca do currículo dele. Muito do que compõe a formação ou a experiência de um autor contribui para a reflexão dos temas aos quais se propõe a escrever. Conheçamos um pouco sobre o autor.

<sup>1</sup> Resenha de aproveitamento da disciplina TC (Trabalho de Curso), do curso *Bacharelado em Direito*, do Centro Universitário Processus – UniProcessus, sob a orientação dos professores Jonas Rodrigo Gonçalves e Danilo da Costa. A revisão linguística foi realizada por Roberta dos Anjos Matos Resende.

<sup>2</sup> Graduanda em Direito pelo Centro Universitário Processus – UniProcessus.

O autor é Alberto Augusto Oliveira Pinto Hespanhol. Graduado em Medicina; Mestre em medicina familiar e preventiva. Com competência em Geriatria, na Unidade de Saúde Familiar (USF) São João, no Porto, dirigiu o Centro de Saúde de Espinho e o Centro de Saúde de São João e integrado a equipe nacional da Missão para os Cuidados de Saúde Primários (MCSP), cargos a que se juntam os de membro do Conselho Nacional e membro da direção do Conselho Regional do Norte da Ordem dos Médicos.

Este capítulo é dividido nos seguintes subtítulos: Resumo, Palavras-chave, *Abstract*, *Keywords*, Introdução, Desenvolvimento, Considerações finais, e Referências. 1.Divisões do *stress* ocupacional.1.2 Razões do *stress* ocupacional.1.3 Consequências do *stress* ocupacional, e *burnout*.

A resenha trata especificamente de *stress* ocupacional, partindo da hipótese: “O *stress* ocupacional em extremo pode provocar o *burnout*”.

O tema do artigo é “*Burnout* e *stress* ocupacional”. Discutiu o seguinte problema: “Causas de *stress* ocupacional”. Partiu da seguinte hipótese: “O *stress* ocupacional em extremo pode provocar *burnout*”.

Neste capítulo, o objetivo geral foi: “A importância do suporte no ambiente laboral para que seja evitado o *stress* ocupacional”. Os objetivos específicos foram: “Entender as divisões do *stress* ocupacional, as causas e suas consequências”.

A temática da pesquisa contou com a seguinte justificativa: “Os efeitos do *stress* ocupacional podem surgir pela falta de suporte ou cuidado adequado, surtindo efeitos em níveis físicos, psicológicos e comportamentais”.

A metodologia utilizada para a construção da pesquisa no artigo aqui analisado foi pautada nos estudos e debates que ocorrem no ambiente profissional médico e nos cuidados que devem ser tomados para evitar que mais profissionais desenvolvam *burnout*.

O autor, de forma sábia, destaca que na visão moderna o *stress* não deve ser evitado a todo modo, ou tratado como algo extremamente lesivo. O desenvolvimento do *stress*, suas causas, as moderações de resposta a ele e a multiplicidade de suas manifestações evidenciam que o *stress* é considerado uma variável que depende de outros sinais para ocorrer.

As organizações agem de forma que ajude os trabalhadores a lidar apropriadamente e efetivamente em situações de *stress*. O artigo esclarece que nos anos 1930 e 1940 foi evidenciado o modelo de “*stress* baseado na resposta”, conforme o estudo, o *stress* é uma reação não específica ou característica do corpo a qualquer pedido feito.

A primeira fase do *stress* é a reação de alarme, uma reação rápida tanto psicologicamente como física, em que após a fase de choque inicial, na qual há o mínimo de resistência, resulta em um contrachoque. A segunda fase é a resistência a uma causa de *stress* reiterada, em que o corpo dará uma resposta de ajuste para que o equilíbrio retorne. Caso a primeira fase seja ativada, diversas vezes e de forma intensa durante um longo intervalo, a energia para se adaptar a essa situação finda e ocasiona a terceira fase do *stress*.

Pesquisas atuais comprovam que a reação a um estímulo não é sempre a mesma. Conforme um estudo do *stress* baseado no estímulo, o *stress* é considerado uma variável individual. Outras administrações utilizam o estudo do *stress* baseado no estímulo como base para solucionar o *stress* vivido por seus trabalhadores.

As causas do *stress*, que ocorrem no ambiente de trabalho ou no lar, e as características individuais de cada pessoa, podem desencadear sintomas ou doenças

relacionadas ao *stress*. Ao debater o *stress*, é necessário refletir sobre quais são os tratamentos que visam diminuir ou acabar com as causas, e assim ajudar os trabalhadores das organizações a lidar de forma apropriada com situações de *stress*.

Entretanto, os estudos da obra resenhada apresentam cinco categorias que desencadeiam o *stress* ocupacional. A primeira categoria traz causas específicas ao trabalho, existindo dois grupos de fatores. O primeiro traz condições físicas, já o segundo grupo aborda os requisitos das tarefas.

Na segunda categoria, o papel da organização pode provocar o *stress* por meio de quatro situações: ocorrências de solicitações entre membros que gerem conflito; a indeterminação do papel, ou seja, a falta de clareza de quais seriam as tarefas do trabalho; o nível de responsabilidade; e a autonomia dos trabalhadores para momentos decisivos. Hespanhol, de forma clara, destaca que muitas demandas de trabalho, as quais os médicos estão sujeitos, não lhe causam muito *stress* enquanto eles tiverem a liberdade de ação em momentos decisórios.

Na terceira categoria, está a progressão nas diferentes fases da carreira. Já na quarta categoria, estão os relacionamentos no trabalho que influenciam o nível de *stress*. Na quinta categoria está a estrutura e o clima na organização laboral.

Há diversas maneiras de solucionar o *stress* da estrutura de trabalho, entretanto não podemos esquecer do *stress* oriundo do dia a dia de cada indivíduo. O *stress* no trabalho pode transferir-se para o ambiente familiar e situações pontuais que ocorrem na vida de cada indivíduo podem afetar seu ambiente laboral. Estudos apontam que o falecimento do cônjuge e o divórcio estão diretamente ligados aos níveis altos de *stress*.

Os efeitos do *stress* ocupacional podem surgir pela falta de suporte ou cuidado adequado, surtindo efeitos de níveis físicos, psicológicos e comportamentais. O *stress* não se limita aos efeitos individuais, pode afetar uma organização e até a sociedade em geral.

O autor resenhado deixa claro que, em 1970, Freudenberg foi o primeiro a utilizar o termo *burnout*. E salienta que o *stress* ocupacional, recorrente e sem tratamento, resulta em *burnout*, ou seja, quando o trabalhador já encontra-se em exaustão emocional e física, o *burnout* revela-se. Portanto, o *burnout* é o efeito que incapacita o indivíduo após um longo período de exposição ao *stress* no trabalho.

## Referências

HESPANHOL, Alberto; Burnout e Stress Ocupacional. **Revista Portuguesa de Psicossomática**. Vol. 7, n. 1-2 jan.-dez., pp. 153-162, 2005. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/287/28770212.pdf>>. Acesso em: 20 fev. 2024.

GONÇALVES, Jonas Rodrigo. Como elaborar uma resenha de um artigo acadêmico ou científico. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**. Vol. 3, n. 7, p. 95–107, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.3969652. Disponível em: <<http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/41>>. Acesso em: 3 ago. 2021.

GONÇALVES, Jonas Rodrigo. Como escrever um artigo de revisão de literatura. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**. Vol. 2, n. 5, p. 29–55, 2019. DOI:

10.5281/zenodo.4319105. Disponível em:  
<<http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/122>>. Acesso em: 13 ago. 2021.

GONÇALVES, Jonas Rodrigo. Como fazer um projeto de pesquisa de um artigo de revisão de literatura. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**. Vol. 2, n. 5, p. 01–28, 2019. DOI: 10.5281/zenodo.4319102. Disponível em:  
<<http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/121>>. Acesso em: 13 ago. 2021.

GONÇALVES, Jonas Rodrigo. Escolha do tema de trabalho de curso na graduação em Direito. **Revista Coleta Científica**. Vol. 5, n. 9, p. 88–118, 2021. DOI: 10.5281/zenodo.5150811. Disponível em:  
<<http://portalcoleta.com.br/index.php/rcc/article/view/58>>. Acesso em: 13 ago. 2021.