



## Mudanças e intensificação do trabalho associadas ao adoecimento e esgotamento mental

**Palavras-Chave:** intensificação do trabalho; desempenho; esgotamento; estresse ocupacional, Síndrome de Burnout

**Autores:**

Ana Cristina Gonçalves Martins, IE – Unicamp

Prof. Dr. José Dari Krein (orientador), IE - Unicamp

---

### INTRODUÇÃO:

O trabalho na contemporaneidade encontra-se em um cenário que combina a escassez de ocupações dignas, muita precariedade e informalidade com uma forte pressão por metas e resultados. Processo que ocorre em um contexto político-ideológico neoliberal e facilitado por mudanças tecnológicas, que tendem a intensificar o trabalho e desorganizar o tempo de vida e de trabalho. Mudanças que apontam para um esgotamento mental de trabalhadores, que, por conseguinte, mobiliza aspectos psicossociais que, inclusive, vão para além do ambiente de trabalho.

Apresenta-se, por um lado, um processo de intensificação das jornadas de trabalho, definido pelo aumento da carga de trabalho por unidade de tempo, que se expõe progressivamente enquanto uma tendência, conforme aponta Cardoso (2013), e pode ser resposta a uma demanda característica da sociedade do desempenho (Han, 2015). Em território brasileiro, esse processo se intensifica principalmente no pós-reforma trabalhista de 2017, como apontado por Teixeira et. al (2021), que, apesar de não modificar a extensão das jornadas de trabalho, passa a eliminar a porosidade do labor e amplia a liberdade do empregador utilizar o tempo do trabalhador de acordo com as necessidades da empresa. A remuneração se reduz ao tempo efetivamente trabalhado e não o tempo á disposição..

Tal lógica é estruturada a partir do que Byung-Chul Han concebeu como a sociedade do desempenho, caracterizada principalmente pelas cobranças individuais internas. Para Han, no corpo social do desempenho, a pressão sobre os indivíduos vem por meio da positividade e do estímulo para a produção constante, o que se tem como resultado um aumento dos quadros psíquicos de esgotamento. Por conseguinte, problemas estruturais e complexos - como remuneração insuficiente, trabalho desmotivador e jornadas extensivas - são colocados como resultados de ações individuais, e suas soluções são reduzidas ao aumento de desempenho. Conforme aponta Corbanezi (2018), em sua interpretação sobre Byung-Chul Han, por estar coagido a aumentar os níveis de desempenho, e por consequência de produção, o trabalhador passa a ser inserido em um quadro no qual ele se entende como um concorrente e está submerso em sentimentos como carência e culpa, que pode levar ao adoecimento, tal como a Síndrome de Burnout.

Complementando tal perspectiva Dunker, Silva e Safatle (2021) apontam que tal dinâmica se refere ao gerenciamento do mal-estar de indivíduos e ampara o sistema neoliberal a partir de uma intensa demanda por produtividade. Assim, quadros de esgotamento laboral não são apenas produto de uma infraestrutura econômica-social, como também sustentam as bases dela, criando um corpo social com sentimento de insuficiência e sofrimento que aumentam lucros.

Apesar de todo esse contexto, a intensificação do trabalho contemporâneo, no entanto, não pode ser mensurada de forma direta, dado que o aumento de carga por unidade tempo é apresentado de forma subjetiva, e sua avaliação tende a ser relativa. Uma solução para Jégourel (2010) é que o tema pode ser analisado a partir de seu contexto e seus resultados mais próximos. Bartoli (apud Fernex, 1998) propõe que um indicador nesse sentido pode ser a fadiga e o cansaço do trabalhador associado a tais atividades. Por conseguinte, o estudo do avanço de casos de Síndrome de Burnout, reconhecida pela OMS como doença laboral em janeiro de 2022, é relevante para entender tal movimento, principalmente por ser um quadro resultante do esgotamento no trabalho. Na perspectiva de Christina Maslach, esse quadro é estabelecido a partir de três dimensões que são: a exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. A pesquisadora estabelece, desse modo, o Maslach Burnout Inventory (MBI), método no qual se analisa todos esses aspectos para estabelecer o diagnóstico.

No Brasil 30% da população economicamente ativa (PEA) possui o diagnóstico da síndrome, segundo dados da ISMA-BR (International Stress Management Association). Refere-se a um estado no qual esgotamento físico e mental estão associados ao trabalho, e pode reproduzir-se em diversas disfunções e adoecimento. A partir dessas características surge sua nomenclatura, que em uma tradução livre do inglês significa queimar-se de dentro para fora. Segundo Machado & Porto-Martins (2015), ela pode apresentar em problemas psicossociais variados como em relações interpessoais, sentimentos de insuficiência e depressão, que nem sempre são tratadas como problemas pessoais e conjunturais.

Desse modo, o objetivo principal da pesquisa foi organizar reflexões sobre o tema a partir de leituras de autores e pesquisadores que abordam questões referentes às transformações no mundo do trabalho, dentro do referencial da sociedade do desempenho, associadas ao avanço do esgotamento mental, podendo apresentar-se tanto a partir da Síndrome de Burnout quanto a partir de outras diversas doenças ocupacionais.

## **METODOLOGIA:**

A metodologia adotada para o projeto buscou relacionar dados e debate teórico, analisando seus contrastes e suas convergências. Nesse sentido, ela se fundamentou em bibliografias que abordam a intensificação das jornadas de trabalho associadas ao adoecimento mental na contemporaneidade, junto às respectivas mudanças trabalhistas resultantes da Reforma Trabalhista de 2017 para entender a alteração do contexto trabalhista brasileiro e qual a relação com o avanço de casos de esgotamento mental e adoecimento no trabalho.

O recorte utilizado compreendeu 4 dimensões principais dessa problemática. A primeira foi de entender como as mudanças colocadas pela Reforma Trabalhista de 2017 modificaram o tempo de trabalho no sentido da intensificação das jornadas. A segunda estudou os autores que relacionam essas mudanças ao adoecimento e esgotamento mental, em conjunto com estudos de casos de esgotamento mental no trabalho e suas relações com os aspectos supracitados de modificação das jornadas de trabalho. A terceira se baseia nos autores que apresentam a mudança sociopolítica dos discursos que demandam maior desempenho do corpo social.

Dentro desse cenário, a metodologia se baseou no estudo fundamental das obras “Sociedade do Desempenho” de autoria do Byung-Chul Han, e “Novo espírito do capitalismo”, de Boltanski e Chiapello. A partir dessa análise, foi possível examinar a questão técnica da gestão do trabalho e suas respectivas influências no processo de intensificação da jornada de trabalho e esgotamento mental de trabalhadores.

Para a primeira perspectiva do recorte, recorreu-se ao livro produzido pelo Centro de Estudos Sindicais e Economia do Trabalho (CESIT) “O trabalho pós-reforma trabalhista (2017)” que analisa os impactos da reforma de modo geral e sob a óptica das jornadas e remunerações. Posteriormente, também foi levantado como bibliografia relevante a continuação da bibliografia supracitada, também produzida pelo CESIT, “Negociações coletivas pós-reforma trabalhista (2017)”.

Já na dimensão do estudo de autores que relacionam as mudanças na jornada ao adoecimento mental, foram utilizados os estudos realizados pela Fundacentro sobre esgotamento e estresse no ambiente de trabalho, e o livro “Da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho” de autoria de Christophe Dejour, no qual aborda-se os impactos do trabalho na saúde mental de trabalhadores, apresentando-se o movimento Escola da Psicopatologia do Trabalho.

Com relação à terceira dimensão, dimensão social de desempenho, foi revisado o livro “Neoliberalismo como gestão do sofrimento”, abordando como as culturas organizacionais de esgotamento que pautam o desempenho estruturam o sistema de acumulação capitalista, organizado por Christian Dunker.

A principal dificuldade metodológica encontrada durante a pesquisa foi a ausência de bibliografia especializada que relaciona a tendência de intensificação das jornadas de trabalho ao avanço da Síndrome de Burnout nos últimos anos. Desse modo, o percurso metodológico estabelecido é de entender inicialmente como as jornadas de trabalho na contemporaneidade eliminam os tempos livres de trabalho, aumentando os níveis de trabalho, como esse aumento pode levar ao sofrimento psíquico e de que modo esse sofrimento psíquico com o ambiente de trabalho pode resultar em Síndrome de Burnout.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO:**

Em um contexto geral, a obra “Sociedade do Desempenho” de Byung-Chul Han é fundamental para apresentar uma sociedade cujo inconsciente coletivo é pautado na maximização da produção, e como o autor apresenta, seus indivíduos são colocados entre a liberdade coercitiva ou à livre coerção de aumento da produção. Desse cenário, tem-se diversos desdobramentos, dentre eles a vilanização do tempo de ócio e o estabelecimento da multitarefa. O autor aponta como esta é ineficaz e revela ser um retrocesso a cultura que demanda hiperatenção para execução de uma atividade ser substituída pela multitarefa que é aderida pelos animais de vida selvagem, simultaneamente devem preocupar-se com a caça, com a segurança e com a alimentação, por exemplo. O resultado disso são sujeitos hiperneuróticos, que estão dentro de um cansaço solitário, conforme aponta Han, responsável pela individualização e isolamento.

Revelam-se paralelos semelhantes dentro da obra de Boltanski e Chiapello, “O novo espírito do capitalismo”. Com a análise do discurso empresarial dos anos 90, os autores apontam que a ênfase na polivalência, multitarefa apresentada por Han, aliada à flexibilidade das atividades de labor colocam uma necessidade constante de adaptação a novas funções dos indivíduos, de modo que saber fazer perdeu relevância frente ao saber ser. E nesse sentido, dentro de tal obra somada às conclusões de Han, infere-se uma tendência de eliminação dos tempos de ócio, e por conseguinte dos intervalos entre jornadas de trabalho, que são refletidas na Reforma Trabalhista de 2017 na legislação brasileira, conforme referenciado pelas obras elaboradas pelo CESIT (2021)

Boltanski e Chiapello também referenciam uma desconstrução do mundo do trabalho que pode ser averiguada pelo crescimento do trabalho temporário, com alta volatilidade e baixas remunerações, torna-se o setor de maior criação de empregos. A precarização do trabalho nesse aspecto, é dada junto a uma flexibilização denunciada pela obra “Trabalho pós-reforma trabalhista (2017)”, apontando que a reforma trabalhista possibilitou a despadronização de jornadas, ressaltando a disputa entre capital e trabalho.

Ademais, a Reforma Trabalhista desempenhou papel significativo no avanço das formas de contratação flexível e na flexibilização, pró capital, do uso do tempo de trabalho, respaldando juridicamente informalidade como forma de contrato (CESIT, 2021) com a prerrogativa de expansão de liberdades individuais, suposta transferência do centro de decisões do trabalho para o próprio indivíduo. No entanto, o que se verifica como resultado de tal cenário dialoga com o contexto apresentado por Dunker (2020) de neoliberalismo como um sistema de gestão do sofrimento psíquico. Narrativas de sofrimento e suas respectivas doenças psicossomáticas resultantes ganham espaço no corpo social com individualização do problema. Assim, estresse laboral, síndrome de Burnout e diversas outras doenças derivadas do sofrimento no trabalho são esvaziadas de seu sentido social e tratadas apenas enquanto quadros clínicos individuais. Outro paralelo que se encontra de tal relação, é o que a Reforma Trabalhista foi um expoente significativo para o cenário neoliberal de gestão do sofrimento psíquico por viabilizar, o que Dunker (2020) aponta como maximização do trabalho extraindo o maior nível de sofrimento possível com o menor risco jurídico possível.

## CONCLUSÕES:

A Reforma Trabalhista (2017) é resultado de um cenário sociopolítico neoliberal, no qual o sofrimento é elemento central para a produtividade no trabalho, e reverbera-se com a desconstrução do mundo do trabalho, aumentando postos de trabalho precários e contratações temporárias. Assim, verifica-se diversos elementos estressores que passam a ter o respaldo jurídico e são colocados com a prerrogativa de aumento de liberdades individuais, princípio moral da ideologia liberal. Os sofrimentos psíquicos também são individualizados dentro de tal discurso, contudo sua recorrência no ambiente produtivo demonstra uma emergência social ao tratar tal questão. A desconfiguração de jornadas de trabalho, além disso, é uma modificação assimétrica entre gênero e raça, como é o caso de mulheres negras que chegam a desempenhar até triplas jornadas. Nesse sentido, o processo de flexibilização e desregularização de jornadas escancara estigmas sociais já existentes, dado que os postos mais precarizados são assumidos por parcelas sociais já discriminadas.

---

## BIBLIOGRAFIA

- BOLTANSKI, Luc; CHIAPELLO, Ève. **O novo espírito do capitalismo**. São Paulo: Martins Fontes, 2009.
- CARDOSO, A. C. M. **Organização e intensificação do tempo de trabalho**. Revista Sociedade e Estado, Volume 28, Número 2, agosto de 2013.
- CORBANEZI, Elton. **Sociedade do cansaço**. Tempo Social, 30(3), 335-342, 2018.
- DAL ROSSO, Sadi. **Ondas de intensificação do labor e crises**. Perspectivas, São Paulo, v. 39, p. 133-154, jan./jun. 2011
- GAULEJAC, Vincent de. **Gestão como doença social: ideologia, poder gerencialista e fragmentação social**. São Paulo: Ed. Idéias e Letras, 2007
- GOLLAC, Michael. **L'intensité du travail**. *Revue Économique*, Paris, v. 56, n. 2. 2005.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2015.
- JEGOUREL, Marion. **L'intensité du travail: enquêtes dans les industries chimique sur les tensions entre concept et activité**. Tese de doutorado, Universidade de Provence, 2010.
- LANCMAN, S.; SZNELWAR, L. I. (Orgs.). **Christophe Dejours: da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho**. Brasília: Paralelo15/FIOCRUZ, 2004.
- MASLACH, C. SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. **Job burnout**. Annual Review Psychology, v. 52, p. 397-422. 2001.
- O Trabalho pós-reforma trabalhista (2017)** [livro eletrônico]: v. 1. Org. José Dari Krein [et al.]. São Paulo: Cesit – Centro de Estudos Sindicais e de Economia do Trabalho, 2021.
- Negociações coletivas pós-reforma trabalhista (2017)** [livro eletrônico]: v. 2. Org. José Dari Krein [et al.]. São Paulo: Cesit – Centro de Estudos Sindicais e de Economia do Trabalho, 2021.
- SAFATLE, Vladimir, SILVA JÚNIOR, Nelson da, DUNKER, Christian. (Orgs) **Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico**. Belo Horizonte: Autêntica, 2020.
- SANDEL, Michael. **A tirania do mérito: O que aconteceu com o bem comum?** Civilização Brasileira, 2020.