

CUIDANDO DE QUEM CUIDA¹

Pedro R. Gil-Monte*

A exposição aos riscos de caráter psicosocial é uma das principais causas de acidentes, enfermidades e absenteísmo em profissionais, entre os quais se encontram as pessoas comprometidas em ocupações de ajuda. A síndrome de queimar-se pelo trabalho (SQT) ou *burnout* é uma resposta ao estresse laboral crônico, muito freqüente nestes profissionais e uma das principais patologias de origem psicosocial que os afetam, pois ocasiona uma importante taxa de absenteísmo e de abandono da profissão. O *burnout* é também uma das principais causas da deterioração na qualidade dos cuidados que estes grupos oferecem.

A obra, *Quem cuida também merece cuidados: Conhecendo e prevenindo o Burnout*, elaborado por Benevides-Pereira e Neves, da Editora da Universidade Estadual de Maringá, descreve de maneira clara e precisa em que consiste esta patologia. A estrutura e o desenho gráfico que apresenta a obra deixa muito fácil sua leitura, sua compreensão e sua função de divulgação, tornando-a atrativa para os profissionais dos setores ocupacionais dedicados ao cuidar, como é o caso das pessoas que trabalham com pacientes soropositivos, aos quais se dirige o documento. A obra está estruturada em sete partes, mediante as quais, ao longo de quatorze páginas, se apresenta uma revisão dos principais sintomas do *burnout*, uma definição de estresse e da síndrome de *burnout*, para concluir explicando algumas estratégias de enfrentamento e prevenção. Além do mais, se oferecem referências bibliográficas para que o leitor possa ampliar seus conhecimentos sobre esta patologia.

Na primeira parte (*Introdução*), as autoras justificam brevemente a necessidade de se elaborar este tipo de documento, com o intuito de informar os profissionais que trabalham com pessoas soropositivas das conseqüências que os riscos psicosociais associados às tarefas de cuidar têm sobre sua saúde e da necessidade de estar alerta para preveni-los. Também advertem que o documento tem caráter informativo, não é um manual de auto-ajuda.

Na segunda parte do documento (*Você já percebeu?*), utilizando a interrogação como técnica para chamar a atenção do leitor e despertar seu interesse, apresentam uma serie de sintomas do *burnout*. De maneira muito breve, no entanto precisa, as autoras descrevem como os diferentes planos da psique (emocional, cognitivo, atitudinal, comportamental) são afetados no individuo, alguns dos principais sintomas do *burnout*, ao mesmo tempo em que os advertem que sua saúde pode ver-se comprometida. As autoras, utilizando uma linguagem mais técnica, entretanto de fácil compreensão, passam a explicar em duas novas seções (*O que é o estresse?*, *O que é o burnout?*), o que é o estresse, entendido como resultado de um processo transaccional no qual as demandas do entorno excedem os recursos do individuo, o que é o *burnout*, e sua relação com o estresse laboral crônico. Junto com a descrição dos sintomas utilizados habitualmente para o diagnóstico psicométrico do *burnout*, as autoras apresentam outros sintomas do tipo psicossomático, comportamental e psíquico.

¹ Benevides-Pereira, A. M. T. & Alves R. N. (2003) *Quem cuida também merece cuidados: conhecendo e prevenindo o burnout*. Maringá: Eduem.

* Doctor y Profesor Asociado da Unidad de Investigación Psicosocial de la Conducta Organizacional (UNIPSCO), Facultad de Psicología (Universidad de Valencia).

O resto do documento está direcionado a oferecer ao leitor uma série de estratégias para prevenir o *burnout* e enfrentar seus transtornos. Na quinta parte (*Como enfrentar o burnout?*) recomendam uma série de hábitos para prevenir a aparição do *burnout*. Adotando uma orientação cognitivo-conductual, as autoras aconselham a realização de processos de auto-análise para identificar a aparição dos sintomas e assim antecipar-se ao seu progresso. Ainda, consideram que se devem estabelecer processos de comunicação adequados nas organizações e, em especial, oferecer e receber apoio social no trabalho. Também assinalam a importância de se adotar um estilo de vida saudável e de realizar períodos de descanso.

Na parte seis (*Técnicas de Relaxamento*) e na sete (*Técnicas de Alongamento*) oferecem uma série de indicações muito simples para ajudar os cuidadores a relaxar e se aliviar dos sintomas de tensão e, concomitantemente, lhes recomendam que dediquem

alguns minutos de sua jornada ocupacional à prática de relaxamento. As autoras concluem, ressaltando a importância de consultar profissionais qualificados e especialistas no diagnóstico e tratamento do *burnout* nos casos em que o cuidador suspeite estar desenvolvendo esta patologia.

Esta obra constitui uma contribuição essencial para a prevenção de riscos no trabalho. Devido a seu caráter de divulgação, também cumpre uma função social muito importante, pois contribui para a formação em saúde ocupacional de um grande número de pessoas comprometidas nas atividades do cuidar, e não somente para aquelas que trabalham com pessoas soropositivas.

Recebido em 02/02/2004

Aceito em 10/03/2004

Endereço para correspondência: Pedro R. Gil-Monte, Unidad de Investigación Psicosocial de la Conducta Organizacional (UNIPSIICO), Facultad de Psicología (Universidad de Valencia). Avda. Blasco Ibáñez, 21, 46010 Valencia, España. E-mail: pedro.gil-monte@uv.es