

## A síndrome de Burnout



Por **PAULO VITOR GROSSI\***

*Burnout: sintoma da máquina capitalista que consome humanos como “capital descartável”. Enquanto o mercado gera a doença, oferece curas superficiais em pílulas, sem escutar a raiz do sofrimento.*

*“Mas fomos criados desse jeito, como sair desse vício capitalista?”*

Sim, é nesse contexto que a maioria de nós nasceu, praticamente todos, ou alguém aqui cresceu em outro sistema social? Acontece. Mas sim, o superego diz para consumir mais, ficamos totalmente aptos para isso devido a essa grande e contínua exposição ao sistema de capital. Achamos mais que normal o vício, a coisa de ter, assimilar em excedente, ou de forma customizada se um cliente assim pede. São os efeitos simbólicos do sistema capitalista a que devemos sobreviver. Toda essa narrativa do sofrimento é causada pelo mercado. As regras ditadas pelo mercado serão sempre atraentes, até quando fazem todas essas maldades com os trabalhadores, levando cada dia mais pessoas às terapias. O que o mercado vem e diz é que é fácil, é legal, digo, é legalizado te explorar nesse troca-troca insaciável. O mercado até acha que qualquer um consegue! Isso exclui o alcance de cada pessoa. Colocando a questão de outra forma, eles dão para tirar, e até na hora de oferecer uma cura é uma cura mercadológica, eu falo da dopação por antidepressivos. O Capitalismo gera a insatisfação das pessoas de uma maneira que beira o colonial, uma recolonização feita a base de remédios, para a seguir ofertar os paliativos dos males que eles mesmos criaram. Nesses casos é bom recordar que isso não exclui o problema, apenas o afasta, é tudo por hora, facilmente substituível. A psicoterapia indica que o que vem da mente precisa ser olhado e ouvido com o máximo cuidado, criteriosamente assistido para realmente entender a situação de cada sujeito; ou seja, o fato da medicina formal receitar todas essas pílulas antidepressivas sem entender a raiz dos transtornos dos indivíduos é bem leviano, precipitado, e tende a não gerar os resultados esperados pelos pacientes com seus conflitos, quando não a desenvolver outros quadros. Ou você já comprou algum remédio para o inconsciente? Não é uma crítica à indústria farmacêutica, todos sabemos das maravilhas da Medicina do século XXI, mas apenas um puxão de orelha pela extrapolação de indicações e receitas sem a devida investigação. A própria propaganda facilita o equívoco. Isso sem contar a automedicação, muitas vezes incentivada nos shorts e reels que recebemos todos os dias.

Essa forma de pensar e produzir valores capitalistas através da saúde física e mental das pessoas é muito instável. Cada Ser Humano precisa de atenção e cuidado, ser ouvido e ser visto de igual para igual. Todo raciocínio ajuda nesse momento.

*“Fale mais dessa depreciação da gente humana, por gentileza.”*

Incrivelmente aceito, há um cálculo bizarro de depreciação do capital humano, um mau uso das pessoas, dos trabalhadores enquanto o mercado de trabalho usa e descarta esses indivíduos sem o real cuidado que é próprio dos seres humanos verdadeiros. Somos todos pessoas! Falta respeito nessas relações. Falta tanto que beira a citação de muitos nomes que o autor seria proibido de dizer!

Culpas e cobranças acompanham os seres exaustos em vias de cair no Burnout, é uma consequência de como um sistema estressor molda esse Ser diante da impossibilidade de acompanhar um mundo que só admite a velocidade, relegando assim

# a terra é redonda

o ócio ao descrédito e tantos fatores de ordem moral. É duro bater tanto nessa tecla! Mas quem nunca foi recriminado por querer ficar sem fazer nada? Um empregado vira até acusador do outro! O que fazer com esses funcionários “incapacitados” pelo desgaste e sofrimento psíquico imposto pela exaustão? Pensamos no que fazer quando já aconteceu. É um tiro no escuro. Quem vai pagar essa conta? Isso depois de haver perdido sua autoestima, sua satisfação no trabalho. Até mesmo a Sociedade atua com seus preconceitos, rechaçando esses indivíduos, expondo sua fragilidade; dirão: “é porque ele é que não consegue”, “ela é que caiu doente”. De qualquer modo, todos são vítimas de um teor de distanciamento social, vítimas como que sugadas por esse sistema gerador de Burnout. Não é só uma palavra, é uma síndrome!

Sensação de fracasso parece um termo positivo, maduro? E esgotamento psíquico, remete a quê, algo benefício e construtivo para um futuro melhor? Dificilmente. Será que essa insensibilidade tem a ver com o gênero Humano? Humanos que são mamíferos, isso mesmo, pensem nas características que definem o Homo Sapiens. Se destrinchar o termo, “homem sábio” ou “homem que sabe”, aí temos um indicativo. Características cognitivas como racionalidade, autoconsciência, capacidade de raciocínio ou linguagem simbólica, inteligência, é a designação cientificamente aceita para o Homem moderno. Não bate em nada com a impessoalidade das fábricas. Entretanto, o indivíduo moderno não se diferencia das demais espécies do Reino Animal apenas pela presença disso tudo. O Homo Sapiens é também um mamífero, e mamíferos são animais endotérmicos, ou seja, mantêm a temperatura do corpo constante. Falo de calor porque calor é contato. Isso é fundamental. Sem esse fator mamífero vira aquele estranhamento, as pessoas não se reconhecem, chegando a desviar os olhos ao passar umas pelas outras na rua, na empresa.

Isso é descuido, pessoas não são engrenagens nem meros objetos, logo não devem de forma alguma ser tratadas desse jeito, jeito impessoal, longe. Você não precisa aceitar. Descuidar do convívio e da sociabilização é um perigo.

A exploração perpetuada por esse sistema neoliberal, sistema capitalista, ela nunca é justa. Descartar ou substituir pessoas, chamá-las de capital humano claramente não dá certo porque é antinatural, apenas uma ilusão pretensiosa criada há alguns séculos e que já não deveria ter vez neste século XXI. Não era hora de riscar a expressão capital humano do imaginário popular? O que ocorre é que a amarração foi muito bem feita, mentes ardilosas impuseram isso, e até hoje se admite essa, no mínimo, metodologia. Resta apenas por hoje a fuga das empresas que não se adequam ao manejo humanizado. Quem quer continuar? Você decide. E sabe por que você tem esse poder? Porque você é um dos que mantém esse molde, você que é a força de trabalho disseminadora. Sem você para abastecer as empresas, elas não se mantêm, e como isso pesa para eles! Melhor vai ser ter escolhas mais justas.

**\*Paulo Vitor Grossi** é terapeuta neuropsicanalista.

Trecho do livro *Síndrome de Burnout! análise de sintomas e tratamento* (Editorial Presente, 2025).

**A Terra é Redonda existe graças aos nossos leitores e apoiadores.**

**Ajude-nos a manter esta ideia.**

**[CONTRIBUA](#)**