

Autor Principal: Leandro Oliveira dos Santos, Aracaju/ SE, DS-SE

Coautora: Lara Medeiros Blasquez Olmedo, Rio de Janeiro/RJ, DS-RJ.

Título da tese: Práticas Integrativas e Complementares (PIC's) visando à qualidade de vida no trabalho evitando a Síndrome de *Burnout*: uma proposta de implementação das PIC's no cotidiano da carreira de Auditor Fiscal Federal Agropecuário.

Objetivo

Propor, discutir e apontar soluções para melhoria da qualidade de vida no trabalho através de práticas integrativas e complementares, objetivando o bem-estar físico e mental dos filiados, evitando a Síndrome de *Burnout*.

Resumo

O profissional Auditor Fiscal Federal Agropecuário enfrenta diversos fatores que podem prejudicar sua saúde mental e física em sua rotina de trabalho, interferindo também na qualidade de vida do mesmo, muitas vezes apresentando sintomas da Síndrome de *Burnout*.

No início do século XX apareceram estudos sobre a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), uma articulação equilibrada de várias realizações, que se aproximam ao conceito das Práticas Integrativas e Complementares (PIC), como saúde integrada ao bem-estar físico, mental, social e espiritual.

Atualmente não há dados concretos sobre a quantidade de profissionais afastados do serviço devido a problemas relacionados ao *stress*, gerados por fatores como a rotina exaustiva de trabalho, pressões nas atividades, viagens em excesso, riscos e medos que surgem durante as fiscalizações. Existe a necessidade pungente de se intensificar e oficializar discussões e estudos sobre o tema, traçando um diagnóstico da situação com levantamento de dados; identificação dos fatores de insatisfação nos âmbitos físico, mental e espiritual;

elaboração de soluções e viabilização da implementação das soluções propostas, como exemplo o fomento de acordos e convênios para a implementação das Práticas Integrativas e Complementares na rotina de trabalho, de forma corretiva e preventiva dos males causados pelo estresse, visando à busca pela ressignificação da atividade laboral em prol de maior satisfação pessoal e melhores resultados nas atividades típicas da carreira.

Introdução

No Brasil o Ministério da Agricultura foi criado em 28 de julho de 1860 através do Decreto nº. 1.067 assinado pelo imperador Dom Pedro II como Secretaria de Estado dos Negócios da Agricultura, Comércio e Obras Públicas. Após a Proclamação da República, em 1892, se manteve como uma seção do Ministério da Indústria, Viação e Obras Públicas e somente em 1909, através do Decreto nº. 7.501, foi recriada a pasta da agricultura, em um ministério que incorporou atividades da indústria e comércio. Após algumas alterações de denominação, em 2001 recebeu sua denominação atual como “Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento”, cuja a competência é a formulação e implementação de políticas para o desenvolvimento do agronegócio.

As ações de desenvolvimento do agronegócio e a qualidade e a sanidade dos alimentos dependem do trabalho de profissionais da carreira de Auditor Fiscal Federal Agropecuário. Embora esta função exista no serviço público federal há mais de 140 anos, a carreira só foi oficializada em 2000 através de Medida Provisória 2.229-43/01, seguida pela Lei nº. 10.883/2004 depois de anos de luta da categoria.

Por se tratar de uma carreira nova, é permanente a busca por novos e antigos anseios, principalmente no que tange ao fato de necessidade de reposição de material humano. Operando com um déficit de profissionais da carreira, os servidores que se encontram na ativa acabam por receberem constantes alterações de procedimentos para adequação do serviço ao quantitativo que se encontra aquém das necessidades, gerando além da constante impermanência de procedimentos a sobrecarga de serviços.

Os fatores estressores no caso dos profissionais da carreira de Auditor Fiscal Federal Agropecuário vão além das inconstâncias do serviço e da sobrecarga de trabalho, sendo identificados também como resultados de atitudes agressivas e violentas que podem ocorrer contra estes agentes federais.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), organismo sanitário internacionalmente integrante da Organização das Nações Unidas, fundado em 1948, define saúde como “estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade ou invalidez”. Na inexistência de um estado de saúde plena, as enfermidades/ doenças se instalam com facilidade.

A Síndrome de *Burnout* é um estado físico, emocional e mental de exaustão extrema, resultado do acúmulo excessivo em situações de trabalho que são emocionalmente exigentes e/ou estressantes, que demandam muita competitividade ou responsabilidade, especialmente nas áreas de educação e saúde. Neste estado o paciente apresenta nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas, assim como insônia, dificuldades de concentração, dores de cabeça e alterações no apetite.

Mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, mudanças nos hábitos e estilos de vida são essenciais para o tratamento desta síndrome. A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença. Após diagnóstico médico, é fortemente recomendado que a pessoa tire férias e desenvolva atividades de lazer com pessoas próximas - amigos, familiares, cônjuges.

Estudos revisionais concluem que as práticas integrativas complementares vêm sendo utilizadas não só na redução do estresse, mas também na redução dos níveis de ansiedade, de sintomas depressivos, do alívio da dor e da compulsão alimentar. As principais PIC mencionadas foram: MSBR, CBRS, *Kouk Sun Do*, acupuntura, meditação, respiração controlada, yoga e a terapia da polaridade. Foram citadas como principais motivos para sua utilização: o alcance do bem-estar espiritual, da serenidade, da melhora do humor, da compaixão pelo próximo e da melhoria do sono.

Desenvolvimento

As mudanças tecnológicas - e na estrutura do sistema produtivo - tornaram as organizações de trabalho mais complexas, gerando a lógica de sempre produzir mais com menos recursos, e modificando o quadro mundial pela intensificação das condições de insegurança no emprego e terceirização no mercado de trabalho. Isto é refletido na redução de profissionais, na incorporação de mais tecnologias, absenteísmo, acidentes e agravos, conflitos interpessoais e trabalhos precários. Tudo isto vêm influenciando um novo perfil de adoecimento dos trabalhadores com forte repercussão na saúde mental.

Entende-se como fatores estressores o conjunto de situações organizacionais que as pesquisas identificam como fontes de pressão, as quais influenciam o aparecimento de sofrimento e estresse nos trabalhadores.

O estresse é definido como uma reação natural do organismo que ocorre quando a pessoa se defronta com situações que desencadeiam emoções (medo, irritação, excitação, confusão ou felicidade, por exemplo) e alterações fisiológicas. Essas situações normalmente estão relacionadas às demandas excessivas no trabalho ou à percepção de ausência de recursos adequados para enfrentar a situação. O organismo tenta sempre se adaptar ao evento estressor, utilizando-se, para isso, de grandes quantidades de energia adaptativa e durante este processo de adaptação, o organismo passa por quatro fases.

A primeira, a fase de alerta, é considerada uma fase positiva do estresse, em que o indivíduo apresenta reações que não comprometem a qualidade da relação dele com o mundo ou a vida cotidiana. Esta primeira fase ocorre quando a pessoa se depara com a fonte estressora e, nesse enfrentamento, se desequilibra internamente, apresentando sensações como taquicardia e respiração ofegante. No entanto, é também uma fase que confere energia ao sujeito, em função da descarga de adrenalina a que é submetido. A fase da resistência é considerada a fase em que o sujeito vivencia situações em que ainda consegue lidar com dificuldades e conflitos embora lhe custem constantes atenção e reorganização interna para manter a qualidade do vínculo com o

mundo. Podem surgir alguns sintomas, como dores de cabeça esporádicas, gastrite, cansaço e sono; ou psicológicos, como desatenção, desmotivação e irritabilidade, dentre outros. Porém, ainda não ocorre um comprometimento maior da saúde.

Se os fatores persistirem, passa-se à fase seguinte: a fase de quase exaustão. Esta ocorre quando a pessoa não mais consegue se adaptar ou resistir aos fatores estressores, podendo iniciar o aparecimento de doenças devido ao enfraquecimento do organismo. Nesta fase, há o comprometimento da produtividade do sujeito e o início do processo de apatia. Exaustão é a última fase identificada do estresse, que se caracteriza pelas dificuldades em lidar com pressões e problemas cotidianos, interferindo diretamente na qualidade de vida do sujeito. São comuns quadros de depressão, úlceras, problemas dermatológicos, dificuldades em manter relacionamentos afetivos, declínio do número de amigos, da qualidade e da produtividade no trabalho, além do aparecimento de doenças orgânicas

Nessa perspectiva, um dos agravos psicossociais que mais vem acometendo os trabalhadores é a Síndrome de *Burnout* (SB). Considerada como uma resposta ao estresse crônico, acarreta insatisfação e perda do sentido laboral, possuindo três dimensões processuais: exaustão emocional, caracterizada pela falta de energia e esgotamento emocional; despersonalização, que é a insensibilidade com o próximo; e a baixa realização profissional, uma diminuição da satisfação com o emprego e do sentimento de competência em relação ao trabalho de contato com pessoas.

Assim, é importante não confundir o estresse normal com o *Burnout*. Na SB, em pessoas que não sofriam de nenhum transtorno psíquico, predominam sintomas comportamentais relacionados ao trabalho em detrimento aos sintomas físicos, como: exaustão mental, depressão, diminuição do afeto, fadiga, depressão e atitudes negativas.

A principal causa da doença, conhecida também como "Síndrome do Esgotamento Profissional", é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com

responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, entre outros, podendo acontecer também em situações em que o profissional possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para cumprir os objetivos de trabalho pautados. Os servidores Auditores Fiscais Federais Agropecuários se incluem neste grupo de profissionais tanto pela insegurança gerada pelas incertezas de capacitação técnica frente às inúmeras mudanças de diretrizes, quanto pelo excesso de trabalho para cumprir as atividades em uma instituição que opera há anos com um quantitativo de servidores aquém das necessidades, pela responsabilidade enorme de suas ações e inúmeras vezes devido à conduta agressiva dos fiscalizados.

Percebe-se que os efeitos do estresse também têm um impacto na produtividade e na motivação do sujeito em relação ao trabalho. Vários são os estudos que investigam a questão do estresse e da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), conceito que extrapola a noção de melhoria das relações humanas proposta pelos psicólogos na década de 1950 e as tendências reformistas dos anos 1960, envolvendo inúmeros esquemas de enriquecimento de tarefas, oportunidades de igual emprego e contexto do trabalho. Alguns autores propõem oito categorias, ou indicadores que contemplariam o construto: compensação justa e adequada (remuneração); condições de segurança e saúde no trabalho; uso e desenvolvimento de capacidades; oportunidade de crescimento e segurança no emprego; integração social na organização; constitucionalismo (respeito aos direitos); trabalho e espaço total de vida; e relevância social do trabalho.

Pensando em uma maneira de diminuir o sofrimento do trabalhador, é que se propõem delimitar, relacionar e traçar um paralelo entre qualidade de vida no trabalho e as práticas integrativas e complementares apresentadas em diferentes artigos. As Práticas Integrativas Complementares (PIC's) podem ser definidas como um grupo de sistemas médicos e de cuidado à saúde, práticas e produtos que não são presentemente considerados parte da biomedicina.

Evidências científicas têm mostrado os benefícios do tratamento integrado entre medicina convencional e práticas integrativas e complementares. Além disso, há crescente número de profissionais

capacitados e habilitados e maior valorização dos conhecimentos tradicionais de onde se originam grande parte dessas práticas.

Sabe-se que as técnicas de relaxamento são importantes no controle do estresse, pois elas têm a sua ação na tensão muscular, que acaba por ser acompanhada de estados emocionais negativos. A melhora ou a ausência de tensão muscular leva a pessoa a uma condição emocionalmente melhor, melhorando a interação adequadamente nas situações do cotidiano.

Já os tratamentos realizados no campo energético, assim como o paradigma Holístico da Medicina Vibracional, apoiam-se na física moderna de Einstein, utilizando da concepção de que matéria é igual à energia e que tudo, assim como a mente e o pensamento, é constituído por fótons. Neste raciocínio, a mente e o espírito são as verdadeiras fontes de consciência, podendo causar doenças através de ligações energéticas e neuro-hormonais, assim como representar um fator importante e decisivo da sua cura.

Podemos então perceber que as PIC podem auxiliar numa melhora do quadro da QVT por conta da sua ação com a redução da tensão, da ansiedade, do estresse, das cargas negativas e o proporcionar do bem-estar, o relaxamento e o reequilíbrio energético do corpo como um todo. Podendo ainda servir de instrumento para a gestão dos fatores de risco sócio-psicológicos que podem afetar o trabalhador refletindo-se no seu próprio bem-estar.

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), publicada em 2006, instituiu no SUS abordagens de cuidado integral à população por meio de outras práticas que envolvem recursos terapêuticos diversos. Desde a implantação, o acesso dos usuários tem crescido.

Em 2006, quando foi criada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) eram ofertados apenas cinco procedimentos. Após 10 anos, em 2017, foram incorporadas 14 atividades. Os tratamentos utilizam recursos terapêuticos, baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças, como depressão e hipertensão. São elas: apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia, ayurveda, homeopatia, medicina tradicional chinesa, medicina antroposófica, plantas medicinais/fitoterapia, arteterapia, biodança, dança circular, meditação,

musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, termalismo social/crenoterapia, yoga e terapia de florais. Com as novas atividades, ao todo, o SUS passa a ofertar 29 procedimentos à população.

Conclusão

É fato que as práticas integrativas são uma realidade no contexto de saúde dos seres humanos. Existe apoio científico das mesmas na melhoria da qualidade de vida no trabalho, melhorando produtividade e reduzindo a possibilidade de instalação da Síndrome de *Burnout*.

Diretriz 1: Pensando na associação dos temas apresentados, no constante risco da Síndrome de *Burnout* entre profissionais AFFAs, propondo soluções viáveis e de baixo custo à ANFFA SINDICAL, reduzindo os afastamentos e perda de desempenho entre nossos afiliados, esta tese vem propor a criação de uma proposta de implementar práticas integrativas aos afiliados, através de convênios com profissionais e com espaços/empresas dedicados à este tipo de serviço (como academias, centros de yoga e meditação, Reiki, etc).

Diretriz 2: Estes convênios poderão ser disponibilizados no site e no aplicativo do ANFFA, sem maiores custos ou investimentos, onde estariam disponíveis, de forma indexada (alfabeticamente), como uma tabela, todos os profissionais ou espaços envolvidos.

Diretriz 3: Poderia ser proposto, ainda, que os terapeutas e as técnicas fossem disponibilizados no ambiente de trabalho, semanalmente.

Bibliografia

BRASIL. Ministério da Saúde. *Síndrome de Burnout: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção*. Brasília, DF, 2019. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>>. Acesso em: 12 de abril de 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Ministério da Saúde inclui 10 novas práticas integrativas no SUS*. Brasília, DF, 2018. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/42737-ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus?fbclid=IwAR13IRFwH1UbPk5E1V5bMHxC5I_jEzDT1ComJUWg-hCPTgEZCISka2HP56A>. Acesso em: 12 de abril de 2019.

BRASIL. Chancellaria do Império. Decreto nº. 1.067, de 28 de julho de 1860. Criação de nova Secretaria de Estado com a denominação de Secretaria de Estado dos Negócios da Agricultura, Comércio e Obras Públicas.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – Atitude de Ampliação de Acesso*. Brasília, DF, 2ª ed., 2015.

CONTEÚDO aberto. In: Wikipédia: a enciclopédia virtual livre. *Ministério da Agricultura, Pecuária e abastecimento*. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Minist%C3%A9rio_da_Agricultura,_Pecu%C3%A1ria_e_Abastecimento>. Acesso em: 12 de abril de 2019.

ANFFA SINDICAL. *História da Carreira e Legislação*. Brasília, DF, 2015.
Disponível em < <http://www.anffasindical.org.br/index.php/institucional/historia-da-carreira-e-legislacao>>. Acesso em: 12 de abril de 2019.

OMS. Actas oficiales de la OMS, nº2, p.100.

SILVA, C.C.S. et al. *Burnout e tecnologias em saúde no contexto da enfermagem na Atenção Primária à Saúde*. Escola Anna Nery, v.21, n.2, 2017.

SAMPAIO, R.F.V. et al. *Estressores Ocupacionais e Qualidade de Vida no Trabalho de Agentes de Trânsito*. Pesquisas e Práticas psicossociais, 2012.

LLAPA RODRIGUEZ, E. O. et al. *Uso de práticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa*. Revista eletrônica trimestral de Enfermeria, nº 39. jul, 2015.
Disponível em <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n39/pt_revision2.pdf>. Acesso em: 16 de abril de 2019.