JOURNAL OF EDUCATION, SCIENCE AND HEALTH – JESH
Revista de Educação, Ciência e Saúde
DOI: https://www.doi.org/10.52832/jesh.v2i4.176
Home page: www.jeshjournal.com.br
e-ISSN: 2763-6119

SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO

BURNOUT SYNDROME IN HEALTH PROFESSIONALS: A REVIEW

SÍNDROME DE BURNOUT EN PROFESIONALES DE LA SALUD

Iclaikovski Farias Rodrigues[1]; **Marcia de Prado Pereira**[2]

[1]Fisioterapeuta pela Faculdade Novo Milênio. Especialista em Neurorreabilitação pela Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória (EMESCAM). Psicologia e Coaching- Fameesp. Especializando EAD MBA Profissional Gestão de Pessoas ESAB-ES. Sargento- Militar Estadual- PMES, Espírito Santo Brasil. [2]Gestão em Saúde pela Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA) em que foi obtida a titulação. Professora pela Secretaria de Educação do Estado do Paraná, Cascavel, Paraná, Brasil.
*Autor correspondente: marciadopradop@gmail.com.

Recebido: 20/11/2022 | **Aprovado**: 10/12/2022 | **Publicado**: 15/12/2022

Resumo: A área da saúde sofreu muito durante a pandemia da Covid-19, pela pressão e cobrança que os profissionais sofreram durante todo esse período. Foram vários protocolos a seguir, jornadas de trabalho excessivas, o que gerou em nos profissionais da linha de frente, excesso de estresse, ansiedade, medo e exaustão emocional. Esse estudo, pretende discutir como a Síndrome de Burnout afeta os profissionais da área da saúde. Foi realizada uma revisão da literatura de artigos, teses e dissertações publicadas no período de 2000 a 2022. As buscas foram feitas em bases de dados como Medline, Pubmed, Embase, Lilacs, SciELO e Google Acadêmico. Utilizou-se os descritores/palavras-chave "Síndrome de Burnout", "Profissionais de saúde", "Pandemia Covid-19". Ao longo da pesquisa, podemos apreender que a síndrome de burnout tem origem em um conjunto de fatores ocupacionais que acabam por impactar negativamente na vida profissional e pessoal. Por isso, é necessário que eles façam acompanhamento com um psicólogo e que esse profissional entenda diversos aspectos relacionados à síndrome como forma de melhorar a qualidade de vida da pessoa.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Profissionais da saúde. Terapia. Pandemia.

Abstract: The healthcare field suffered a lot during the Covid-19 pandemic, due to the pressure and demands that the professionals suffered during this period. There were several protocols to follow, excessive work hours, which generated in frontline professionals, excessive stress, anxiety, fear and emotional exhaustion. This study aims to discuss how Burnout Syndrome affects healthcare professionals. A literature review of articles, theses and dissertations published from 2000 to 2022 was carried out. The searches were made in databases such as Medline, Pubmed, Embase, Lilacs, SciELO and Google Academic. The descriptors/key words "Burnout Syndrome", "Health Professionals", "Pandemic Covid-19" were used. Throughout the research, we can apprehend that burnout syndrome originates from a set of occupational factors that end up impacting negatively on professional and personal life. Therefore, it is necessary that they follow up with a psychologist and that this professional understands several aspects related to the syndrome as a way to improve the quality of life of the person.

Keywords: Burnout syndrome. Health Professionals. Therapy. Pandemic.

Resumen: El área sanitaria sufrió mucho durante la pandemia de Covid-19, debido a la presión y las exigencias que sufrieron los profesionales a lo largo de este periodo. Había varios protocolos que seguir, excesivas horas de trabajo, lo que generaba en los profesionales de primera línea un estrés excesivo, ansiedad, miedo y agotamiento emocional. Este estudio pretende analizar cómo afecta el síndrome de Burnout a los profesionales sanitarios. Se realizó una revisión bibliográfica de artículos, tesis y disertaciones publicados entre 2000 y 2022. Las búsquedas se realizaron en bases de datos como Medline, Pubmed, Embase, Lilacs, SciELO y Google Acadêmico. Se utilizaron los descriptores/palabras clave "Síndrome de Burnout", "Profesionales de la Salud", "Pandemia Covid-19". A lo largo de la investigación, podemos aprehender que el síndrome de burnout tiene su origen en un conjunto de factores laborales que acaban impactando negativamente en la vida profesional y personal. Por ello, es necesario que realicen un seguimiento con un psicólogo y que este profesional conozca diversos aspectos relacionados con el síndrome como forma de mejorar la calidad de vida de la persona.

Palabras clave: Síndrome de Burnout. Profesionales de la salud. Terapia. Pandemia.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB) é uma exaustão emocional no profissional em decorrência do estresse no ambiente de trabalho, podendo prejudicar a vida profissional e social do profissional (Caurin *et al.* 2021). Essa doença pode afetar a saúde física e psicológica do profissonal, gerando possíveis sentimentos de desanimo, além de muito cansaço. No ambiente de trabalho o indivíduo pode apresentar mais lentidão para realizar suas tarefas, e apresentar dificuldade de trabalhar em equipe, gerando assim alguns conflitos com os colegas de trabalho, isso também terá impacto na qualidade de trabalho do indivíduo (Cooke *et al.*, 2020).

Burnout é um estado de esgotamento emocional, físico e mental causado por estresse excessivo e prolongado. Ocorre quando você se sente sobrecarregado, emocionalmente esgotado e incapaz de atender às demandas constantes. À medida que o estresse continua, a pessoa começa a perder o interesse e a motivação que o levaram a assumir um determinado papel (Roazzi, Carvalho & Guimarães, 2000). O esgotamento reduz a produtividade e consome sua energia, deixando você se sentindo cada vez mais desamparado, sem esperança, cínico e ressentido. Eventualmente, o sujeito pode sentir que não tem mais nada para dar. Os efeitos negativos do esgotamento se espalham por todas as áreas da vida, incluindo sua casa, trabalho e vida social, podendo causar mudanças de longo prazo no corpo da pessoa afetada, que o tornam vulnerável a doenças como resfriados e gripes. Por causa de suas muitas consequências, é importante lidar com o esgotamento imediatamente (Emanuelli & Mejia, 2015)

Na área da saúde, são diversas as cobranças dos trabalhadores, longas jornadas de trabalho, sendo que muitos profissionais não conseguem lidar com esse problema, e com as cobranças do dia a dia, o que acaba gerando estresse físico e mental (Kearney, 2018). Uma vez identificados os sintomas e as queixas, o individuo deverá ser encaminhado para sessões de Psicoterapia e fazer acompanhamento com o Psiquiatra (Kearney, 2018).

Em 2020, com a pandemia da Covid-19, provocada pelo vírus SARS-CoV-2, os profissionais de saúde se depararam com um momento único, algo novo, o que gerou muito desconforto e medo (Brasil, 2020). Foram vários protocolos a seguir, jornadas de trabalho excessivas, o que acabou gerando em alguns profissionais muito estresse, ansiedade, medo e exaustão emocional (Leite *et al.*, 2022). Em decorrência disso, os potenciais efeitos do estresse ocupacional sobre o bem-estar físico e emocional dos profissionais de saúde tem sido objeto de estudo de pesquisas científicas nos últimos anos, por se tratar de um importante problema de saúde (Humerez *et al.*, 2020; Remuzzi & Remuzzi, 2020; Schmidt *et al.*, 2020).

Esse estudo, objetivou discutir como a Síndrome de Burnout afeta os profissionais da área da saúde.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Caracterização da pesquisa

O presente estudo trata-se de uma uma revisão narrativa da literatura. A pesquisa bibliográfica em livros, revistas, sites e artigos científicos, tem como finalidade "conhecer e analisar as principais contribuições teóricas

existentes a partir de um determinado tema ou problema, procurando expor a realidade estudada, suas características e princípios vinculados" (Gil, 2002 p. 63). Ainda para esse autor, a realização de uma pesquisa se dá por meio do levantamento de dados de todas as fontes disponíveis..

Além disso, quanto a pesquisa bibliográfica, segundo Gil (2002) é por meio desse tipo de pesquisa que é possível abranger todas as fontes diversas, dentre elas a leitura, interpretação, análise, etc. Portanto, ainda segundo esse autor, esse tipo de pesquisa tem como objetivo ter conhecimento a respeito de diversas contribuições científicas disponíveis sobre determinado assunto, agregando conhecimento e fornecendo suporte a todo tipo de pesquisa.

2.2 Metodologia de Pesquisa

Para a elaboração deste estudo, realizou-se buscas por artigos, teses e dissertações publicadas no período de 2012 a 2022. Foram consultadas as bases de dados Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (Medline), Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (Pubmed), Banco de Dados Bibliográfico Biomédico e Farmacológico (Embase), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google acadêmico, onde os termos em português e inglês utilizados na pesquisa foram: "Síndrome de Burnout", "Profissionais de saúde", "Pandemia Covid-19" ("Burnout Syndrome", "Healthcare Professionals", "Pandemic Covid-19").

Critérios de Inclusão: foram selecionados artigos disponíveis na integra em português, inglês e espanhol publicados que analisaram o contexto da Síndrome de Burnout em profissionais de saúde, durante a pandemia da Covid-19. Critérios de exclusão: foram excluídos artigos que não condiziam com o tema, não estavam disponíveis na íntegra ou fora do período de pesquisa delimitado, bem como publicações e artigos pessoais voltados ao caráter informativo informal, ou publicados em língua diferente das línguas pesquisadas.

Por meio dos procedimentos de busca, inicialmente identificou-se 42 artigos, teses e dissertações, onde foi realizada a leitura dos resumos. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão restaram 29 artigos, que foram lidos na íntegra. Os estudos em conformidade com as especificações dos objetivos deste trabalho, extraindo dados relevantes para o seu desenvolvimento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 A Síndrome do Burnout

A exaustão emocional é caracterizada pelos sentimentos de estar sobrecarregado e exaurido de seus recursos físicos e emocionais, levando ao esgotamento de energia para investir nas situações que se apresentam no trabalho (Maslach *et al.*, 2001). Esta dimensão é considerada qualidade central e manifestação mais óbvia da síndrome, estando associada a sentimento de frustração diante da percepção dos profissionais de que não possuem condições de depreender energia para atender os pacientes como faziam anteriormente (Barros, 2020).

A síndrome de Burnout é um processo que se inicia com estresse excessivo e crônico (nervosismo) no trabalho. Para o diagnóstico, existem quatro conceitos teóricos baseados na possível etiologia da síndrome:

clínica (entende o Burnout como um estado atingido pelo sujeito como consequência do estresse no trabalho), psicossocial (define Burnout como um processo desenvolvido pela interação das características do contexto de trabalho e as características pessoais do sujeito), organizacional (determinada principalmente por fatores da organização do trabalho, tais como sobrecarga, falta de autonomia e de suporte social para a realização das tarefas), história social (é fruto dos estudos realizados sobre as consequências das rápidas mudanças sociais no trabalho, bem como das condições de trabalho) (Murofuse *et al.*, 2005).

O conceito mais utilizado nas pesquisas atuais é o de psicologia social, que está relacionado as características pessoais, bem como o ambiente de trabalho que irão favorecer o surgimento de fatores multidimensionais da síndrome: exaustão emocional (EE), distanciamento emocional, afetivo e baixos níveis de realização profissional (Zhang *et al.*, 2020).

A exaustão emocional envolve diversos sentimentos, como a falta de esperança, depressão, solidão, irritabilidade, tensão, raiva, diminuição de empatia, impaciência, baixa energia, preocupação, aumento da suscetibilidade para doenças, fraqueza, tensão muscular, cefaleias, náuseas, dor lombar ou cervical, distúrbios do sono (Cherniss, 1980).

A Síndrome de Burnout afeta principalmente profissionais da saúde, da educação, policiais, assistentes sociais, entre outros (Jarruche & Mucci, 2021). Um estudo sugeriu que a síndrome poderia afetar mais de 40% dos médicos americanos em um nível suficiente para comprometer o bem-estar pessoal ou o desempenho profissional destes (Henderson, 1984). Já um estudo realizado por Pieroni (2002) analisando médicos, verificaram que cerca de 25% dos entrevistados apresentaram altos níveis de exaustão emocional, um número semelhante apresentou altos níveis de despersonalização e pouco mais de 10% tiveram baixo desempenho profissional, 2,94% preencheram os critérios diagnósticos para síndrome de burnout. Segundo os autores 38,23% apresentaram algum tipo de alteração.

A Síndrome de Burnout foi inserida no rol de doenças relacionadas à saúde do trabalhador no Brasil, sendo vinculada à atividade laborativa por meio do Decreto nº 3.048/99, que inclui a Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional na CID-10 (Brasil, 1999). De acordo com Silva *et al.* (2015) devido à falta de consenso na literatura a respeito do diagnóstico dessa síndrome, utilizam-se o inventário de Maslach Burnout (MBI) como uma forma de auxiliar no diagnóstico da Síndrome de Burnout, que é responsável por identificar os sintomas da doença.

De acordo com Galindo *et al.* (2012), dentre os sintomas de Burnout estão o baixo consumo de energia, diminuição do interesse no trabalho e irritabilidade com colegas ou membros da equipe de trabalho e, desta forma, provoca baixa produtividade e criatividade, ausência elevada, dentre outros problemas de saúde. Soma-se a isso, a baixa remuneração, sobrecarga de trabalho, baixa autonomia e a falta de reconhecimento. Tais questões são responsáveis para o surgimento de alterações psíquicas que fazem com que os profissionais da saúde cheguem à chamada exaustão emocional e perda de interesse (Santos, Alves & Rodrigues, 2009).

A Síndrome de Burnout consiste em uma relação entre a tensão emocional e o estresse crônico que é motivada pela tensão emocional que surge a partir do contato direto com outras pessoas quando os profissionais

estão preocupados ou com problemas de ordem pessoal (Zhang *et al*., 2020). Meneghini, Paz & Laurent (2011) descrevem três componentes que acarretam nesse desgaste, sendo eles: exaustão emocional, despersonalização e sentimentos de baixa realização profissional. O primeiro consiste no estado de se sentir emocionalmente esgotado como resultado de estresse acumulado na vida pessoal e profissional causando falta de energia, sono insatisfatório e motivação diminuída. A segunda é caracterizada pela insensibilidade do profissional, que passa a tratar os clientes e colegas como objetos. O terceiro revela-se por uma tendência do trabalhador em se autoavaliar de forma negativa, onde as pessoas sentem-se infelizes com elas próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional.

O estresse ocupacional é decorrente da percepção do trabalhador de que o ambiente laboral é ameaçador à sua saúde física e/ou mental, por acreditar que esse ambiente possui demandas excessivas ou por ele próprio não possuir recursos suficientes para enfrentá-las (França & Rodrigues, 1997).

Portanto, para realizar o diagnóstico e anamnese ocupacional da SB, é necessário considerar a história clínica e ocupacional de cada indivíduo, além de considerar histórias pregressas, atual situação do trabalho, organização de trabalho, relações profissionais, ou seja, investigar tudo o que envolve a vida laboral do indivíduo e identificar em que momento o trabalhador começou a perceber mudanças em si mesmo e, assim, problemas que passaram a dificultar na atuação do seu trabalho e fora dele (Merlo, Bottega & Perrez, 2014).

Em relação a esse assunto, Borges *et al.* (2002) expõe os principais fatos geradores e facilitadores para a Síndrome de Burnout (Quadro 1).

Quadro 1 – Fatores e facilitadores da Síndrome de Burnout, segundo Borges *et al.* (2002).

Desencadeadores	Facilitadores
Ambiente físico de trabalho e conteúdo de postos	Variáveis demográficas
a. Nível de ruído, vibrações e iluminação	a. Pontuações masculinas mais elevadas sem despersonalização
b. Conforto físico percebido	b. Variações inconsistentes por gênero
c. Turnos	c. Incidência maior entre jovens
d. Riscos e perigos percebidos	d. Menor incidência entre casados
e. Sobrecarga percebida	e. Maior incidência em pessoas sem filhos
f. Previsibilidade percebida das tarefas o de seu controle	
	Variáveis de personalidade
	a. Mais propensão entre os sistemáticos, sensíveis, humanos e idealistas
	b. *Locus* de controle externo
	c. Sentimentos de autoeficácia
	d. Centralidade do trabalho

Fonte: Adaptado de Borges *et al.* (2002)

A SB afeta a saúde física e emocional dos profissionais trazendo consequências preocupantes em níveis individuais e organizacionais (Moss *et al*., 2016), tornando evidente a necessidade de prevenir sua sintomatologia (Carlotto & Câmara, 2008). As estratégias de prevenção para a SB incluem realização de intervenções individuais

e organizacionais ou, idealmente, a combinação de ambas (Moss *et al*., 2016; Melo & Carlotto, 2017).

Para os teóricos Codo e Vasques-Menezes (1999), *burnout* consiste na síndrome da desistência, pois o indivíduo deixa de investir em seu trabalho e nas relações afetivas que dele decorrem e, aparentemente, torna-se incapaz de se envolver emocionalmente com ele. Alguns autores ainda discutem a possibilidade de males como fadiga, depressão, estresse e falta de motivação também apresentarem a desistência como característica marcante.

A Síndrome de Burnout implica em problemas psicológicos de saúde que podem resultar em taxas altas de depressão e suicídios dos trabalhadores acometidos, e é vista como uma reação de estresse ocupacional presentes em todas as categorias ocupacionais, cujas condições de trabalho que favoreçam o aparecimento dos sintomas e da doença (França & Rodrigues, 2002).

As doenças psicológicas apresentam sintomas clínicos que quando associadas à Síndrome de Burnout, desencadeiam: cefaleia, alterações na pressão arterial sistêmica, alterações gastrointestinais, contrações e tensões musculares, queda da imunidade deixando o profissional susceptível a doenças oportunistas como a gripe, alterações no padrão de sono (LIPP, 2003).

Ao considerar a Síndrome de Burnout e sua sintomatologia, o número de casos passa a ser preocupante, pois os trabalhadores acometidos com essa doença sofrem danos na sua vida, uma vez que essa Síndrome leva a uma deterioração do bem-estar físico e emocional, além do desgaste profissional, pois o trabalhador passa a fiar constantemente exausto a ponto de abandonar o trabalho (Carlotto, 2010).

3.2 A Síndrome de Burnout em profissionais da área da saúde

Antes da pandemia, havia poucos estudos epidemiológicos da Síndrome de Bournout no Brasil devido à definição relativamente nova do termo "síndrome de burnout". No entanto, estima-se que a SB no país aumentará gradativamente. Comparando o período antes e durante a pandemia, durante o qual a doença foi muito prevalente, causando problemas de saúde pública ao afetar profissionais de saúde e servidores gerais de entidades de saúde que ainda estão na linha de frente do combate ao COVID-19. Este surto de saúde mental afeta diretamente as perspectivas e objetivos traçados para a recuperação econômica e o fim da pandemia, pelo que é fundamental desenvolver estratégias que visem o reforço da saúde mental das populações afetadas (Ramírez-Ortiz *et al*., 2020).

A maioria dos países afetados pela pandemia de COVID-19 adotou regimes de quarentena para conter o contágio. Em uma situação de pandemia, descobriu-se que o isolamento desencadeia alguns distúrbios psiquiátricos comuns, como ansiedade e depressão, e evidências de aumento do comportamento suicida. Esses efeitos negativos também levam a problemas mentais entre os profissionais de saúde devido a alguns estressores como: insegurança, depressão, medo e falta de compreensão da duração da pandemia e sobrecarga de trabalho (Faro *et al*., 2020). Profissionais da saúde reformularam suas habilidades e competências para acomodar evoluções nos cuidados da saúde que atendam às necessidades inerentes a cada profissão atual.

Assim, as mudanças repentinas que ocorreram nos últimos 2 anos, devido a pandemia provocada pela

Covid-19 acabaram afetando e desestruturando as instituições de saúde, que passam a solicitar muito mais atenção e cuidados aos pacientes que estejam em um estado crítico de saúde (Xavier *et al*., 2020). No entanto, essas condições específicas do cenário, bem como a enorme carga de trabalho e responsabilidades, são descritas como fatores de risco que levam ao estresse laboral e prejudicam a saúde desses profissionais (Ramos, 2020). Para Saidel *et al*. (2020) A pandemia da COVID-19 permitiu identificar diversas vulnerabilidades na saúde mental dos profissionais de saúde em países afetados em momentos de crise, inclusive o Brasil.

De acordo com Paiva *et al*. (2016) sempre existiu a exigência de uma maior capacitação desses profissionais, especialmente do enfermeiro que está na linha de frente nas emergências e terapia intensiva e, com isso, os períodos longos de exaustão no ambiente de trabalho são responsáveis por causar estresse que pode ser considerado crônico e muitos profissionais acabam, deixando de lado a sua vida pessoal.

Como os profissionais da saúde precisam sempre se desdobrar para conseguir conviver com a sua realidade, muitos estão bem próximos de sinais e sintomas que são comuns em pessoas que denotam a Síndrome de Burnout. Desse modo, é necessário que tal doença seja vista como um problema de saúde pública, uma vez que a quantidade de pessoas que relatam esses sintomas está cada vez maior e com a pandemia da Covid-19 muitos profissionais não dão a devida importância para reações do próprio corpo, mostrando que algo não está de acordo com o normal, sendo alguns alertas a insônia, cansaço em excesso, dores de cabeça etc. (Baldonedo *et al*., 2019).

Lima e Vieira (2009) afirmam que os profissionais de saúde em seu dia-a-dia vivenciam, com frequência, momentos de dor, sofrimento, ansiedade, morte, incompreensão e muitos outros decorrentes do processo da doença e isso acaba gerando conflitos entre a equipe, paciente e até mesmo os familiares, uma vez que nessa rotina são diversos os fatores estressores psicossociais e que podem ter relação com o trabalho e o contexto social e emocional, provocando a Síndrome de Burnout, que é considerada um estresse ocupacional.

Em relação aos profissionais de saúde, 136 médicos cancerologistas da Sociedade Brasileira de Câncer responderam a um questionário que avaliava o burnout, 15,7% dos médicos apresentavam esta síndrome em nível moderado a grave que é definida de acordo com a presença das três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Na subescala Exaustão Emocional (EE), 55,8% pontuaram moderada ou grave, 96,1% declararam Despersonalização (DE), e 23,4% afirmaram Realização Profissional (RP) (Tucunduva *et al*., 2006).

Samuelsson *et al*. (1997) constataram em enfermeiras americanas a ideação suicida, tentativas de suicídio e aspectos relacionados ao ambiente de trabalho. Os autores sugerem que os ambientes de trabalho negativos estão associados ao esgotamento/depressão, que por sua vez está associado a uma maior probabilidade de ideação suicida e tentativas de suicídio.

Corroborando com tal entendimento, Tavares (2014) entende que os profissionais de saúde perdem o sentido das suas relações com o trabalho e, com isso, as atividades laborais passam a ser deixadas de lado e todo esforço aparenta ser inútil. Desse modo, é possível perceber que a Síndrome de Bournot é decorrente de uma cronificação do estresse ocupacional, trazendo consequências negativas para a saúde e desempenho do

profissional no seu ambiente de trabalho.

Os profissionais da saúde possuem grande responsabilidade em relação à vida das pessoas e, por conta disso, acaba sendo inevitável a sobrecarga de trabalho, dedicação e a necessidade de cuidados individualizados, o que acarreta no desenvolvimento de estresse constante, diminuindo a qualidade de vida profissional e pessoal, podendo resultar na Síndrome de Burnout por conta desse desgaste (Lima & Vieira, 2009).

Enfermeiros e técnicos de enfermagem são considerados o grupo de risco para a Síndrome de Burnout, isso porque esses profissionais mantêm contato por um período maior com usuários e familiares e, por isso, estão mais expostos a mudanças emocionais (França & Ferrari, 2012). Para esses autores a equipe de enfermagem constitui com a maior força de trabalho em hospitais, e encontram-se mais vulneráveis a situações estressantes que interferem de forma direta na saúde do trabalhador.

Nesse contexto, tais afirmações feitas no decorrer desse estudo estão fundamentadas nas afirmações de todos os autores mencionados, que revelam que alguns aspectos organizacionais também já citados, presentes no ambiente de trabalho dos profissionais de saúde, tais como sobrecarga de trabalho, exaustão, baixa remuneração, contato direto com o paciente entre outros, são as principais causas que fazem com que, gradativamente, o rendimento e qualidade do profissional reduza (Tamayo *et al.*, 2012).

O fato da vivência diária com situações como recuperação ou morte dos pacientes e a sensação de impotência nesses casos, acaba desenvolvendo a Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde, tendo em vista que alguns desse profissionais, na maioria enfermeiros, estão em contato direto com os pacientes (Zhang *et al.*, 2020).

Por isso, é necessário ter um cuidado maior com esses profissionais que, muitas vezes, passam despercebidos por aparentar sempre estarem em boas condições de trabalho e emocionalmente equilibrados, sendo de grande importância a intervenção psicológica no tratamento da Síndrome de Burnout (Tavares, 2014).

3.3 A Psicologia e seu papel na prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout

O Ministério da Saúde (2001) afirma que o tratamento da Síndrome de Burnout deve ser o acompanhamento psicoterápico, farmacológico, além de intervenções psicossociais. Mas as intervenções individuais, organizacionais e combinadas devem ser realizadas, visando a prevenção por meio da diminuição do estresse ocupacional (Organização Mundial de Saúde, 2019).

Dessa forma, por ser a SB um transtorno provocado pelo estresse crônico no ambiente ocupacional, o seu desenvolvimento é caracterizado por ser silencioso e muitas vezes desprevenido ao profissional da saúde, sendo vários os seus sintomas que são divididos em físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos (Moreira *et al.*, 2020).

De acordo com Benevides Pereira (2002), um dos tratamentos indicados é a psicoterapia em vários aspectos. Por meio da terapia cognitiva, é possível trabalhar nas expectativas profissionais do trabalhador. Isso faz com que elas se tornem mais reais e possíveis de serem alcançadas, fazendo com que o indivíduo perceba a importância em focar no processo e não somente no resultado. Além de trabalhar nos eventos considerados

estressantes que podem surgir, ou não, no processo de trabalho, pois somente assim, por meio da antecipação, é possível realizar a chamada dessenssibilização da situação estressante e auxiliar na construção de respostas em relação ao comportamento que sejam adequadas e adaptativas a cada caso.

Outra possibilidade é a terapia em grupo com os profissionais da saúde, considerada uma boa estratégia, uma vez que, dessa forma, é possível que cada profissional, seja ele médico, enfermeiro, técnico de enfermagem e afins, possa partilhar suas experiências profissionais. Assim, reduzir quadros como isolamento, retroalimentação emocional, muito comum nesses casos de quem adquire a Síndrome, desenvolvendo, portanto, o pessoal e profissional desses indivíduos (Bock & Sarriera, 2006).

É importante realizar o tratamento, tanto de forma individual quanto coletiva e em relação a segunda maneira algumas avaliações de escalas devem ser consideradas como forma de identificar com exatidão a doença (Zhang *et al*., 2020). Para isso, o instrumento utilizado para identificar a Síndrome de Burnout é o *Maslach Burnout Inventory* – MBI que foi criado pela psicóloga e professora da Universidade da Califórnia Christine Maslach. Este passou a ser utilizado no Brasil em 2001, e identifica os níveis de exaustão emocional, realização profissional e despersonalização do trabalhador (Jodas & Haddad, 2009). Abaixo estão os quadros de escalas, frequência e níveis a serem analisados (Quadro 2, 3 e 4).

Quadro 2 – Escalas: Instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI), para identificação da Síndrome de Burnout.

Declarações	**Pontuação**							**Faixa de Burnout**
1. Sinto-me emocionalmente esgotado com o meu trabalho	0	1	2	3	4	5	6	EE
2. Sinto-me esgotado no final de um dia de trabalho	0	1	2	3	4	5	6	
3. Sinto-me cansado quando me levanto pela manhã	0	1	2	3	4	5	6	
4. Trabalhar o dia todo é o motivo da minha tensão	0	1	2	3	4	5	6	
5. Sinto-me acabado por causa do meu trabalho	0	1	2	3	4	5	6	
6. Só desejo fazer meu trabalho e não ser incomodado	0	1	2	3	4	5	6	
7. Tornei-me menos interessado no meu trabalho	0	1	2	3	4	5	6	DP
8. Tornei-me menos entusiasmado no meu trabalho	0	1	2	3	4	5	6	
9. Tornei-me mais descrente sobre o meu trabalho contribuir	0	1	2	3	4	5	6	
10. Duvido da importância do meu trabalho	0	1	2	3	4	5	6	EPT
11. Sinto-me entusiasmado quando realizo algo no trabalho	0	1	2	3	4	5	6	
12. Realizei muitas coisas valiosas no meu trabalho	0	1	2	3	4	5	6	
13. Posso efetivamente solucionar os problemas que surgem	0	1	2	3	4	5	6	
14. Sinto que estou dando uma contribuição efetiva	0	1	2	3	4	5	6	
15. Na minha opinião, sou bom no que faço	0	1	2	3	4	5	6	
16. No meu trabalho, me sinto confiante e capaz	0	1	2	3	4	5	6	

Fonte: Adaptado de Jodas e Haddad (2009)

Quadro 3 – Frequência: Instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI), para identificação da Síndrome de Burnout.

	0	1	2	3	4	5	6
Frequência	Nunca	Uma vez ao ano ao menos	Uma vez ao mês ao menos	Algumas vezes durante o mês	Uma vez por semana	Algumas vezes durante a semana	Todos os dias

Fonte: Adaptado de Jodas e Haddad (2009)

Quadro 4 – Níveis: Instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI), para identificação da Síndrome de Burnout.

Resultados			
Dimensão	**Nível Baixo**	**Nível Médio**	**Nível Alto**
Exaustão emocional	<16	17 a 27	>28
Despersonalização	<5	6 a 10	>11
Baixa realização profissional	>40	34 a 39	<33

Fonte: Adaptado de Jodas e Haddad (2009)

Considerando que os profissionais de saúde que são acometidos por Burnout apresentam constante exaustão emocional e desânimo, Borges e Mourão (2013) afirmam que a psicologia trabalha a resiliência do indivíduo para que assuntos emocionais que estejam aflorados e que dificultam a dinâmica de resolução de problemas ocorra novamente, tendo em vista que a resiliência não envolve somente a capacidade de lidar com várias situações, mas de se adaptar às mudanças que podem haver no ambiente em que a pessoa esteja inserida e, com isso, ser capaz de lidar com a pressão.

Portanto, o processo terapêutico tem como objetivo auxiliar o profissional de saúde a lidar com o estresse do dia a dia no ambiente hospitalar e fora dele, sendo considerado uma boa forma de prevenir contra a SB, pois é mais importante trabalhar com o indivíduo a forma como ele interpretará a situação estressora do que falar sobre a situação em si. A terapia cognitiva proporciona a possibilidade de trabalhar pensamentos disfuncionais e distorções cognitivas e faz com que seja possível construir estratégias de enfrentamento à essa síndrome (Petersen, 2011).

Outra forma de intervenção é a psicossocial, pois devido ao afastamento afetivo do trabalho por conta do esgotamento emocional pode influenciar em diversas outras áreas do funcionamento da vida do profissional. Portanto, praticar esportes, ter hobbies, realizar trabalhos voluntários e até um certo afastamento do trabalho podem contribuir para a melhora no quadro (Borges, 2005).

Assim sendo, dentre as várias intervenções para o tratamento da Síndrome de Burnout, de acordo com Beck e Judith (2013) as que contam com psicólogos apresentam bons resultados, uma vez que gera alterações cognitivas já que responde a questionamentos que o próprio profissional se faz ao longo do tempo laboral.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse ocupacional crônico tem ganhado destaque no dia-a-dia dos profissionais, especialmente os da área da saúde, que cotidianamente enfrentam situações de estresse físico e mental, levando ao acometimento

pela Síndrome de Burnout, que tornou-se um quadro corriqueiro entre esses profissionais. Por isso, esta pequisa foi necessária devido a importância em dar a devida atenção à prevenção, diagnóstico e tratamento da SB por parte de especialistas na área da Psicologia.

Ao longo deste estudo foi possivel compreender que as causas da Síndrome de Burnout são um conjunto de fatores do profissional acabam impactando negativamente na sua vida profissional e pessoal e. Portanto, é necessário que estes possuem um acompanhamento com um Psicólogo(a) e que este profissional entenda os aspectos relacionados à Síndrome, como forma de melhorar a qualidade de vida desse indivíduo.

Agradecimentos

Agradecimentos aos sujeitos que colaboraram (quais?) com a pesquisa, bem como, os as agências (quais agências??) de fomento pelas bolsas de estudo ou de financiamento de projeto de pesquisa.

Conflitos de interesses

Os autores declaram que não há conflitos de interesse. Todos os autores estão cientes da submissão do artigo.

Contribuições dos autores

Os autores participaram efetivamente na elaboração do artigo.

REFERÊNCIAS

Baldonedo-Mosteiro, M., Almeida, M. C. dos S., Baptista, P. C. P., Sánchez-Zaballos, M., Rodriguez-Diaz, F. J., & Mosteiro-Diaz, M. P. (2019). Burnout syndrome in Brazilian and Spanish nursing workers. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, *27*. https://doi.org/10.1590/1518-8345.2818.3192. Acesso em: 17/12/2022.

Barros, M. B. de A., Lima, M. G., Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Azevedo, R. C. S. de, Romero, D., Souza Júnior, P. R. B. de, Azevedo, L. O., Machado, Í. E., Damacena, G. N., Gomes, C. S., Werneck, A. de O., Silva, D. R. P. da Pina, M. de F. de, & Gracie, R. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia E Serviços de Saúde*, *29*(4). https://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400018. Acesso em: 17/12/2022.

Beck, J. (2013). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 2 ed. Porto Alegre: Editora Artmed.
Benevides-Pereira, A. M. (2022). *Burnout: Quando o trabalho ameaça a vida do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Böck, V. R., & Sarriera, J. C. (2006). O grupo operativo intervindo na Síndrome de Burnout. *Psicologia Escolar E Educacional*, *10*(1), 31–39. https://doi.org/10.1590/s1413-85572006000100004. Acesso em: 17/12/2022.

Borges, L.O. (2005). *Os profissionais de saúde e seu trabalho*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Pieroni, P.C. (2022). Análise da prevalência da síndrome de burnout em médicos cirurgiões do estado do Amapá, Amazônia, Brasil. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 07(06): 37-62.

Borges, L.O.; Mourão, L. (2013). *O trabalho e as organizações: atuações a partir da Psicologia*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Borges, L. O., Argolo, J. C. T., Pereira, A. L. de S., Machado, E. A. P., & Silva, W. S. da. (2002). A síndrome de burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, *15*(1), 189–200. https://doi.org/10.1590/s0102-79722002000100020. Acesso em: 17/12/2022.

Brasil. (1999). Presidência da República. Decreto Nº 3.048, de 6 de maio de 1999. Aprova o Regulamento da Previdência Social e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/D3048.htm. Acesso em 17/12/2022.

Carlotto, M.S. (2015). A relação profissional-paciente e a Síndrome de Burnout. *Encontro: Revista de Psicologia*, *12*(17), 7–20.

Carvalho, C.G & Magalhães, S.R. (2022). Síndrome De Burnout e suas consequências nos profissionais de enfermagem. *Revista Da Universidade Vale Do Rio Verde*, *9*(1), 200–210. https://doi.org/10.5892/ruvrd.v9i1.86. Acesso em: 17/12/2022.

Caurin, N. B., Santana, A. R., Negreiros, A. B. G. de., Ferreira, M. de S., Pedrosa, V. M. F., Ximenes, J. M., Moura, L. W. F., Rodrigues, J. da S., Trajano, J. M. da S., & Rocha, A. S. (2021). Impacts of the Covid-19 pandemic on Psychology professionals. *Research, Society and Development*, *10*(4), e33610414140. https://doi.org/10.33448/rsd-v10i4.14140. Acesso em: 17/12/2022.

Cherniss, C. (1980). *Professional Burnout in human service organizations*. New York: Praeger, 1980.

Codo, W., Vasques-Menezes, I. (1999). *O que é burnout?* In. Codo, W. (Org.), Educação: Carinho e trabalho (pp. 237-255). Rio de Janeiro: Vozes.

Cooke, J. E., Eirich, R., Racine, N., & Madigan, S. (2020). Prevalence of posttraumatic and general psychological stress during COVID-19: A rapid review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, *292*, 113347. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113347. Acesso em: 17/12/2022.

Faro, A., Bahiano, M. de A., Nakano, T. de C., Reis, C., Silva, B. F. P. da, & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, *37*. https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074. Acesso em: 17/12/2022.

França, A; Rodrigues, A. (2002). *Estresse e Trabalho: uma abordagem psicossomática*. 3 ed. São Paulo: Editora Atlas.

Galindo, R. H., Feliciano, K. V. de O., Lima, R. A. dos S., & Souza, A. I. de. (2012). Síndrome de Burnout entre enfermeiros de um hospital geral da cidade do Recife. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, *46*(2), 420–427. https://doi.org/10.1590/s0080-62342012000200021. Acesso em: 17/12/2022.

Gil, Antônio Carlos. (2002). *Como elaborar projetos de pesquisa*. - 4. ed. - São Paulo: Atlas. https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf. Acesso em: 17/12/2022.

Humerez, D. C. de Ohl, R. I. B., & Silva, M. C. N. da. (2020). Saúde mental dos profissionais de enfermagem do brasil no contexto da pandemia Covid-19: ação do conselho federal de enfermagem. *Cogitare Enfermagem*, *25*. https://doi.org/10.5380/ce.v25i0.74115. Acesso em: 17/12/2022.

Jarruche, L.T & Mucci, S. (2021). Síndrome de Burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. *Revista Bioética*, *29*(1).

Jodas, D. A., & Haddad, M. do C. L. (2009). Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. *Acta Paulista de Enfermagem*, *22*(2), 192–197. https://doi.org/10.1590/s0103-21002009000200012. Acesso em: 17/12/2022.

Leite, S. (1997). O psicólogo e algumas práticas no serviço público estadual de saúde. *Psicologia: Ciência E Profissão*, *17*(1), 35–40. https://doi.org/10.1590/s1414-98931997000100006. Acesso em: 17/12/2022.

Lima, F. D. M.; Vieira, D.G. Síndrome de Burnout em Enfermeiros: a Influência da Unidade de Atuação no Desgaste Profissional em: Disponível <http://www.anpad.org.br/diversos/trabalhos/EnANPAD/enanpad_2009/GPR/2009_GPR1256.pdf>.

Lipp, M. (2003). *Pesquisas sobre estresse no Brasil: Saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papirus.

Maslach, C.; Schaufeli, W.B.; Leiter, M.P. (2001). Job *Burnout. Annual Review Psychology,* 52: 397-422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397. Acesso em: 17/12/2022.

Meneghini, F., Paz, A. A., & Lautert, L. (2011). Fatores ocupacionais associados aos componentes da síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, *20*(2), 225–233. https://doi.org/10.1590/s0104-07072011000200002. Acesso em: 17/12/2022.

Merlo, Á. R., Bottega, C. G., Perez, K. (2014). *Atenção à saúde mental do trabalhador:* sofrimento e transtornos relacionados ao trabalho. 1 ed.. https://docplayer.com.br/16501188-Atencao-a-saude-mental-do-trabalhador.html. Acesso em: 17/12/2022.

Ministério Da Saúde Do Brasil. *Doenças relacionadas ao trabalho:* manual de procedimentos para os serviços de saúde. *In:* Séria a Normas e Manuais Técnicos. Ministério do Brasil, 2001. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho_manual_procedimentos.pdf. Acesso em: 17/12/2022.

Moreira, W. C., Sousa, A. R. de, & Nóbrega, M. do P. S. de S. (2020). Mental illness in the general population and health professionals during Covid-19: a scoping review. *Texto & Contexto - Enfermagem*, *29*. https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2020-0215. Acesso em: 17/12/2022.

Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Consequences of the covid-19 pandemic in mental health associated with social isolation. In *SciELO Preprints*. https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.303. Acesso em: 17/12/2022.

Petersen, C. S. (2022). Evidências de efetividade e procedimentos básicos para terapia cognitivo-comportamental para crianças com transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira De Psicoterapia,*13(1):39-50. https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-654175. Acesso em: 17/12/2022.

Ramos, R. S. (2020). A Enfermagem Oncológica no Enfrentamento da Pandemia de Covid-19: Reflexões e Recomendações para a Prática de Cuidado em Oncologia. *Revista Brasileira De Cancerologia*, *66(*TemaAtual), e–1007. https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2020v66nTemaAtual.1007. Acesso em: 17/12/2022.

Roazzi, A., Carvalho A. D., & Guimarães, P.V. (2000). *Análise da estrutura de similaridade da síndrome de burnout:* Validação da escala Maslach Burnout Inventory em professores Trabalho apresentado no V Encontro Mineiro de Avaliação Psicológica: Teoria e prática & VIII Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e contextos, Belo Horizonte, MG.

Saidel, M. G. B., Lima, M.H.M., Campos, C. J. G., Loyola, C. M.D., Esperidião, E., Rodriques, J. (2020). Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente a pandemia de Coronavírus. *Revista de Enfermagem da UERJ*, 28: 49923. http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2020.49923. Acesso em: 17/12/2022.

Samuelsson, M., Gustavsson, J. P., Petterson, I.-L. ., Arnetz, B., & Åsberg, M. (1997). Suicidal feelings and work environment in psychiatric nursing personnel. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *32*(7), 391–397. https://doi.org/10.1007/bf00788179. Acesso em: 17/12/2022.

Santos, F., Alves, J., Rodrigues, A. *Síndrome de Burnout em enfermeiros atenuantes em uma Unidade de Terapia Intensiva.* Trabalho realizado no Hospital Israelita Albert Einstein – HIAE, São Paulo, Brasil, 2009.

Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, *37*. https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063. Acesso em: 17/12/2022.

Silva, J. L. L. da, Soares, R. da S., Costa, F. dos S., Ramos, D. de S., Lima, F. B., & Teixeira, L. R. (2015). Psychosocial factors and prevalence of burnout syndrome among nursing workers in intensive care units. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, *27*(2). https://doi.org/10.5935/0103-507x.20150023. Acesso em: 17/12/2022.

Tamayo, M.; Mendonça, H.; Silva, E. (2012). *Relação entre estresse ocupacional, coping e burnout. In:* Saúde e bem-estar no trabalho: dimensões individuais e culturais. Ferreira, M.; Mendonça, H. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Tavares, K. F. A., Souza, N. V. D. O., Silva, L. D., & Kestenberg, C. C. F. (2014). Prevalence of burnout syndrome among resident nurses. Acta Paul Enferm., 27(3), 260-265. 10.1590/1982-0194201400044

Tucunduva, L. T. C. de M., Garcia, A. P., Prudente, F. V. B., Centofanti, G., Souza, C. M. de, Monteiro, T. A., Vince, F. A. H., Samano, E. S. T., Gonçalves, M. S., & Del Giglio, A. (2006). A síndrome da estafa profissional em médicos cancerologistas brasileiros. *Revista Da Associação Médica Brasileira*, *52*(2), 108–112. https://doi.org/10.1590/s0104-42302006000200021. Acesso em: 17/12/2022.

Zhang, S., Diao, M., Yu, W., Pei, L., Lin, Z., & Chen, D. (2020). Estimation of the reproductive number of novel coronavirus (COVID-19) and the probable outbreak size on the Diamond Princess cruise ship: A data-driven analysis. *International Journal of Infectious Diseases*, *93*, 201–204. https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.02.033. Acesso em: 17/12/2022.