

# *Síndrome de Burnout: alerta ao trabalhador*

## *Burnout syndrome: alert to the worker*

**Silvana Mendes Jung**

Enfermeira, graduada no curso de Enfermagem pela Universidade Feevale, cursando Enfermagem do Trabalho, pelo Centro Universitário - Uninter

**Cristiano Caveião**

Enfermeiro, Especialista em Gestão de Saúde e Auditoria, Mestre em Biotecnologia, Doutorando em Enfermagem, orientador de TCC do Centro Universitário Internacional Uninter

### **RESUMO**

O artigo sobre síndrome de *burnout* (SB) apresenta como objetivo geral reconhecer como a SB pode aparecer, auxiliando os profissionais a disparar o alerta para procurar ajuda e resgatar a saúde como pessoa e trabalhador antes do problema instalado. Este artigo foi embasado na pesquisa exploratória qualitativa, caracterizado pela revisão bibliográfica, sendo utilizados instrumentos para a coleta de informações, referências bibliográficas. Para a coleta de dados e informações foram pesquisados 15 artigos, onde destes, foram utilizados 09 artigos que melhor discutem sobre o tema abordado. Concluiu-se, portanto, que o profissional, antes de ser um trabalhador ele é ser humano que provém sentimentos, diante deste precisa desacelerar diante de suas cobranças e procurar intervir em sua vida em prol de sua saúde, com equilíbrio garantirá benefícios biopsicossocial, ou seja, estará bem como ser humano e trabalhador. Além do profissional também cabe ao empregador medidas estratégicas como meio de prevenção a SB.

**Palavras chave:** Burnout. Esgotamento emocional. Estresse ocupacional.

### **ABSTRACT**

The article on burnout syndrome (SB) has as a general objective to recognize how SB can appear, helping professionals to trigger the alert to seek help and rescue health as a person and worker before the problem is installed. This article was based on the qualitative exploratory research, characterized by the bibliographical revision, being used instruments for the collection of information, bibliographical references. In order to collect data and information, 15 articles were searched, and from these, 09 articles were used that best discuss the subject. It was concluded, therefore, that the professional, before being a worker he is a human being who provides feelings, before he needs to slow down before his charges and seek to intervene in his life for his health, with balance will guarantee biopsychosocial benefits, or It will be fine as a human being and a worker. In addition to the professional, the employer is also responsible for strategic measures as a means of preventing SB.

**Keywords:** Burnout. Emotional exhaustion. Occupational stress.

## INTRODUÇÃO

O *Burnout* é considerado estresse crônico especificamente laboral que desenvolve respostas negativas ao ser humano tanto a nível individual como familiar, profissional e social; sobrepõe prejuízos financeiros devido alta rotatividade, absenteísmo e até mesmo acidentes ocupacionais (CARLOTTO; PALAZZO, 2006; PEREIRA, 2010). Caracterizado como problema psicossocial, onde o modo de vida espelha o capitalismo, baseado no consumismo desenfreado, subtraindo atividades de lazer com a família, amigos, em favor ao trabalho desproporcionado, por conseguinte resultando no estado crítico de esgotamento (SILVA; TEIXEIRA, 2012).

A SB ou síndrome do esgotamento profissional é regulamentada na Previdência Social segundo lei nº 3048/99 como sensação de estar “acabado”, como fatores de risco o ritmo de trabalho penoso e dificuldades mentais relacionadas com o trabalho; no entanto, mesmo reconhecida por lei no Brasil existem poucos estudos e também é escasso o reconhecimento pelos profissionais (BRASIL, 1999; PEREIRA, 2010).

A SB sobre condições trabalhistas, comprovada informações das condições laborais, segundo evidencias epidemiológicas, se enquadra a um nexos epidemiológico, de natureza probabilística (PONTES, 2015).

Para o trabalho ser um local que seja prazeroso e satisfatório, menos desgastante, se torna profícuo estratégias no interesse de reduzir os efeitos de estresse e consequentemente a SB, concentrar-se na visão da qualidade de vida no ambiente de trabalho, não atentar apenas a doença; inerente apoio social e emocional (SILVA; TEIXEIRA, 2012).

Considerando os problemas decorrentes da SB aos trabalhadores, principalmente pelo esgotamento, sentiu-se o interesse em explorar melhor o assunto e como futura enfermeira do trabalho adicionar maior compreensão deste, reforçando e valorizando sua atuação na prevenção e promoção da saúde do trabalhador.

Diante do exposto questiona-se: quais determinantes de alerta para *burnout*, há como identificar e prevenir a SB?

Esta pesquisa tem como objetivo geral: reconhecer como a SB pode aparecer, auxiliando os profissionais a disparar o alerta para procurar ajuda, a partir das pesquisas e discussões envolver o ser profissional a manter-se com saúde.

Trata-se de uma pesquisa descritiva de Revisão Bibliográfica.

## DESENVOLVIMENTO

### **Burnout X Estresse**

O estresse pode ser do tipo agudo (passageiro) ou crônico (constante) e se subdivide em três fases: alerta, resistência e exaustão. Veja a seguir os sintomas de cada fase (BRASIL, 2012):

- **Sintomas da fase de alerta:** extremidades frias; xerostomia; dor epigástrica; sudorese; dor ou fadiga muscular, diarreia passageira; insônia; taquicardia; taquipneia; aumento súbito e passageiro da pressão arterial; inquietação.
- **Sintomas da fase de resistência:** amnésia; mal-estar generalizado; dormência nas extremidades; sensação de desgaste físico constante; alteração do apetite; aparecimento de problemas dermatológico; hipertensão arterial; cansaço constante; gastrite prolongada; tontura; sensibilidade emotiva excessiva; obcecação com o agente estressor; irritabilidade excessiva; libido diminuído.
- **Sintomas da fase de exaustão:** diarreia; redução da libido; dormência das extremidades; insônia; tiques nervosos; hipertensão arterial; problema dermatológico; alteração de apetite; taquicardia; tontura; úlcera; incapacidade de trabalhar; pesadelos; inatividade; cansaço exagerado; irritabilidade; angústia; hipersensibilidade emotiva; mau-humor.

Arantes e Vieira (2010) afirmam que a relação do papel do profissional na empresa, expectativas de promoção, ou seja, competitividade na carreira, relacionamento interpessoal, características do ambiente físico, participação na política da empresa são fatores relacionados como fonte ao estresse.

Schlögl e Morita (2015) sustentam que *Burnout* ocorre quando o estresse atinge níveis elevados, que os agravantes do estresse podem gerar transtornos mentais como

transtorno de ansiedade, síndrome do pânico, depressão, e doenças físicas relativa a enxaqueca e úlcera gástrica. Complementa que a síndrome de *Burnout* se divide em três dimensões: esgotamento emocional, despersonalização e redução da realização pessoal (FRANÇA et al., 2014). Esgotamento emocional ou exaustão emocional caracteriza-se como o primeiro sintoma da SB, considerada como excesso de conflito entre pessoas, a despersonalização é determinada como a falta de sensibilidade, trata os colegas e clientes com frieza, por fim a redução da realização pessoal revela o profissional insatisfeito, infeliz, negativo (BARROS et al., 2008).

A SB está subdividida em sintomas defensivos, psíquicos, físicos, de comportamento passível de alcançar o indivíduo de maneira singular, organizacional, social, gerando problemas na vida do trabalhador, sendo indispensável o seu afastamento laboral, diante deste a empresa confere aderir medidas de eliminar e/ou reduzir a abrangência da SB sobre os colaboradores (FRANÇA et al., 2014).

**Quadro 1:** Características da personalidade associada ao *Burnout*:

Características da personalidade (Fatores Individuais) associadas a altos índices de <i>Burnout</i>	
Padrão de Personalidade	Pessoas competitivas, esforçadas, impacientes, com excesso de necessidade em ter o controle da situação, dificuldade de tolerância das frustrações.
Envolvimento	Pessoas empáticas e agradáveis, sensíveis e humanos, com alta dedicação profissional, altruístas, obsessivos, entusiasmados.
Pessimismo	Costumam destacar aspectos negativos, suspeitam sempre do insucesso, sofrem por antecipação.
Perfeccionismo	Pessoas muito exigentes com si mesmas e com os outros, intolerância aos erros, insatisfeitas com os resultados.
Grande expectativa profissional	Pessoas com grande chance de se decepcionarem.
Centralizadores	Pessoas com dificuldade em delegar tarefas ou para trabalhar em grupo.
Passividade	Pessoas sempre defensivas, tendem à evitar-se das dificuldades.
Nível educacional	São mais propensas pessoas com maior nível educacional.
Estado civil	As pessoas solteiras, viúvas ou divorciadas são mais propensas ao <i>Burnout</i> .

**Fonte:** TRIGO; TENG; HALLAK, 2007.

## **Tratamento**

Para a efetividade de um tratamento da SB é determinante avaliação efetiva, evitar o tratamento sobre apenas alguns de seus sintomas como a depressão, se desta forma o fizer seria como um meio paliativo e não curativo. Assim que a sociedade compreender melhor a dimensão de conceder melhores condições laborais seguramente será direcionada medidas de apoio neste sentido (PEREIRA, 2010).

Para êxito ao combate a SB é fundamental desenvolver a soma de duas ações, ou seja, adotar medidas estratégicas organizacionais unida a abordagem individual (MORENO, 2011).

Após o problema instalado é possível desenvolver alguns recursos como uma alimentação adequada, atividades técnicas de relaxamento, exercícios regulares, sono e repouso conforme suas necessidades, lazer, procurar algum meio de diversão, suporte médico e medicamentoso se necessário (GIL-MONTE, 2003; HERNANDEZ et al., 2011). Permitir-se ao descanso em dias de feriado, finais de semana, férias, abster-se do trabalho doméstico, saber desfruir do dinheiro recebido no trabalho a atividades de prazer (HERNANDEZ et al., 2011).

Extremamente significativa para efetividade do tratamento atividades físicas, relaxamento, alteração de práticas do cotidiano, aquém destes se integra acompanhamento médico, farmacológico, psicoterapêutico, dentre os medicamentos são utilizados ansiolíticos e antidepressivos, estes seguem até o reconhecimento do indivíduo da ressignificação de sua vida (FERRARI, 2016).

## **Medidas para minimizar a síndrome de *Burnout***

Como promoção e qualidade de vida existem possíveis estratégias para minimizar ou evitar o desenvolvimento da SB aos trabalhadores, tornando seu dia a dia mais tranquilo, mais produtivo e com menor desgaste, estas advêm de empregadores dar apoio emocional e diversificado, assimilar o a importância deste no reflexo de prejuízo, garantindo maior motivação e menos absenteísmo, para este é preciso melhores condições relativas ao salário, identificar a carga horária do profissional, acompanhá-los

identificando seu padrão psicológico, emocional, análise destas condições, como estão em relação entre os colegas e chefia, e ainda determinar exames periódicos da saúde mental relacionada ao estresse. A visão da patologia laboral pelo empregador desenvolve satisfação pessoal do trabalhador e retorno positivo a empresa (SILVA; TEIXEIRA, 2016).

O trabalhador deve se moldar conforme as normas da empresa, no entanto a empresa precisa ser flexível para que este processo seja possível, ou seja, recursos humanos suficientes, investimento em capacitação do profissional, incentivar a participação do trabalhador, oferecer abonos salariais, planejar estratégias e metas institucionais, desenvolver a liderança e não o autoritarismo, dispor a quantidade de materiais necessários, permitir aos trabalhadores participar de decisões, avaliação periódica da forma de produção, imparcialidade e justiça dentre os conflitos (MORENO, 2011).

Gil-Monte (2003) complementa como meio de prevenção evitar o excesso de horas extras, promover condições de trabalho atrativas e gratificantes, identificar a necessidade de educação permanente e investir no refinamento profissional, dar suporte social às equipes.

### **3. METODOLOGIA**

Pesquisa descritiva, realizada por meio de revisão bibliográfica, fundamentada em obras secundárias que abordam a temática em questão, publicadas no período de 2006 a 2015, além de algumas outras de anos anteriores incluídas por possuírem relevância para este estudo, usado como base de dados Scielo, Bireme, Google acadêmico, além destes alguns livros, revistas, documentos oficiais do Ministério da Saúde para complemento de alguns aspectos relevantes do assunto. A coleta do material foi realizada no período de maio a julho de 2016.

Prodanov e Freitas (2013, p.54) determinam que para revisão bibliográfica é utilizado materiais já publicados, constituído sobretudo de “monografias, teses, dissertações, jornais, livros, revistas, boletins, internet, artigos científicos, publicações periódicas”, no intuito do pesquisador construir sua pesquisa.

Efetuada pré-seleção e armazenamento das obras em formato digital, após realizado a leitura na íntegra com especial atenção aos resumos e conclusão, excluídos os trabalhos que não tinham relação com os processos da síndrome de *burnout*, por fim considerados 9 obras para o desenvolvimento de revisões neste período.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pelos estudos aqui encontrados, as questões que envolvem o *burnout* identifica-se pontos relevantes muito próximos ao estresse, no entanto não podem ser confundidos, salienta-se que a SB é além do estresse, caracterizada, por sintomas e sentimentos aquém do estresse o qual define-se a síndrome.

De fato, se torna necessário a visão do empregador em assimilar o reconhecimento do retorno, ou seja, investir em saúde ocupacional para refletir o desempenho positivo do trabalhador garantindo a qualidade.

O trabalho não pode ser algo que dentro da vida do ser humano seja o principal envolvimento, ele é de fato importante como meio de sustento, no entanto o indivíduo deve envolver-se com momentos de lazer com amigos, familiares, enfim.

Na empresa realizar suas tarefas de forma a não se cobrar em demasia, evitar sobrepor expectativas detalhista, ou até mesmo questionar-se se este local escolhido realmente está lhe conferindo benefícios ou reais prejuízos.

## REFERÊNCIAS

ARANTES, Maria Auxiliadora de Almeida Cunha; VIEIRA, Maria José Femenias. **Estresse: Clínica psicanalítica**. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. 185p.

BARROS, D.S. et al. **Médicos plantonistas de unidade de terapia intensiva: perfil sócio demográfico, condições de trabalho e fatores associados à síndrome de Burnout**. 2008. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-507X2008000300005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-507X2008000300005) > Acesso em: 20 jun. 2016.

BRASIL Ministério da Saúde. Dicas em saúde: Estresse. Biblioteca Virtual da Saúde. 2012. Disponível em: < [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/253\\_estresse.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/253_estresse.html) >. Acesso em: 18 jun. 2016.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Regulamento da Previdência Social: Decreto Lei 3048 de 6 de maio de 1999. Agentes ou fatores de risco de natureza ocupacional relacionados com a etiologia de doenças profissionais e de outras doenças relacionadas com o trabalho. Lex: Coletânea de Legislação e Jurisprudência. Brasília: DF. 1999. Disponível em: < [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto/d3048.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d3048.htm) >. Acesso em: 22 jun. 2016.

CARLOTTO, M.S.; PALAZZO, L.S. Síndrome de Burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores. **Cad. Saúde Pública**, v. 22, p. 1017-1026, 2006.

DE ANDRADE, P.S.; DE OLIVEIRA CARDOSO, T.A. Prazer e dor na docência: revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout. **Saúde e Sociedade**, v. 21, n. 1, p. 129-140, 2012.

FERRARI, Juliana Spinelli. "Síndrome de Burnout". *Brasil Escola*. Disponível em < <http://brasilecola.uol.com.br/psicologia/sindrome-burnout.htm> >. Acesso em: 01 jul. 2016.

FRANÇA, T.O.B.; OLIVEIRA, A.C.B.L.; LIMA, L.F.; MELO, J.K.F.; SILVA, R.A.R. Síndrome de Burnout: características, diagnóstico, fatores de risco e prevenção. **Rev. Enferm. UFPE**, v. 8., p. 3539-3546, 2014.

HERNANDEZ, E.G. et al. Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. In: Pereira, A.M.T.B. (coord.). **Prevenção e Intervenção na Síndrome de Burnout**. Como prevenir (ou remediar) o Processo Burnout. 4. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

GIL-MONTE. Colunista. Portal Educação. Prevenção e Tratamento do Burnout. 2003. Disponível em: < <http://www.portaleducacao.com.br/psicologia/artigos/28225/prevencao-e-tratamento-do-burnout> >. Acesso em: 23 jun. 2016.

HELOANI, J.R.; CAPITÃO, C.G. Saúde mental e psicologia do trabalho. **São Paulo em Perspectiva**, v. 17, n. 2, p. 102-108, 2003.

MORENO, F.N. et al. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de Burnout. **Rev. Enferm. UERJ**, v. 19, n. 1, p. 140-145, 2011.

PEREIRA, A.M.T.B. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. In: PEREIRA, A.M.T.B. (coord.) **Burnout: por que? Uma introdução**. 4. ed. São Paulo: Casa do psicólogo, 2010.

PONTES, C.S. Síndrome de Burnout como doença do trabalho. **Revista Jus Navigandi**, ano 20, n. 4220, 20 jan. 2015. Disponível em: < <https://jus.com.br/artigos/35655> >. Acesso em: 5 abr. 2017.

PRODANOV, C.C.; FREITAS, E.C. **Metodologia do Trabalho Científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013. 277 p.

SCHLÖGL, K.E.; MORITA, A.B.P.S. Estresse e síndrome de Burnout: produção científica da saúde. **Rev. Eletrônica de Enferm. do Vale do Paraíba**, v. 1, n. 07, 2015. Disponível em: <

<http://www.publicacoes.fatea.br/index.php/reenvap/article/view/1328/1013> >. Acesso em: 21 jun. 2016.

SILVA, J.L.L.; DIAS, A.C.; TEIXEIRA, L.R. Discussão sobre as causas da Síndrome de Burnout e suas implicações à saúde do profissional de enfermagem. **Aquichán**, v. 12, n. 2, p. 144-59, 2012.

TRIGO, T.R.; TENG, C.T.; HALLAK, J.E.C. Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Rev. Psiq. Clínica**, v. 34, n.5, p. 223-233, 2007.