



SÍNDROME DE BURNOUT: DEFINIÇÃO, FATORES CAUSADORES E POSSIBILIDADES DE ENFRENTAMENTO

ARTIGO DE REVISÃO

SANTOS, Karen Christina Rodrigues dos ¹

SANTOS, Karen Christina Rodrigues dos. **Síndrome de *Burnout*: Definição, fatores causadores e possibilidades de enfrentamento**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 09, Vol. 02, pp. 12-20. Setembro de 2020. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/possibilidades-de-enfrentamento>

RESUMO

Atualmente, o trabalho ocupa um lugar relevante na vida da humanidade, pois, além da manutenção da subsistência, torna-se um mediador das suas relações sociais, podendo resultar em muitos sofrimentos psíquicos. Um exemplo é a Síndrome de *Burnout*, patologia que acomete os trabalhadores e é caracterizada por estafa mental e a insatisfação na realização do trabalho. Neste cenário, ocorre um consumo físico e emocional, e o indivíduo passa a apresentar um comportamento agressivo e irritadiço. Assim, este trabalho teve como objetivo discorrer sobre a Síndrome de *Burnout*,

¹ Mestre em Ensino na Saúde (UFRGS) – 2020. Especialização em Saúde e Segurança no Trabalho - Instituto Prominas Serviços Educacionais, PROMINAS. Especialização em Especialização em Gerontologia e Saúde Mental - Instituto Prominas Serviços Educacionais, PROMINAS. Especialização em Gestão em Saúde EaD - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS. Especialização em Especialização em Didática do Ensino Superior -Faculdade de Educação da Serra, FASE. Especialização em Saúde Pública. Fundação Oswaldo Cruz, FIOCRUZ. Graduação em FISIOTERAPIA - Universidade de Taubaté, UNITAU.



apresentar sua definição, identificar os fatores causadores e apresentar propostas de prevenção. Para alcançar os objetivos propostos, utilizou-se como recurso metodológico a pesquisa bibliográfica, que teve como base para desenvolvimento autores nacionais e internacionais. A partir disso, foi realizada análise minuciosa de literatura científica divulgada em livros, bancos de dados e bases de dados como Lilacs, SciELO e Google Acadêmico, no período entre 2007 e 2018. Há três fatores frequentemente encontrados nos casos de Síndrome de Burnout e que podem se apresentar de forma independente: despersonalização, exaustão emocional e baixo envolvimento pessoal no trabalho. O início de um tratamento adequado está em um diagnóstico preciso, que não cause confusão entre Síndrome de *Burnout* e outro tipo de transtorno psicológico, como depressão, transtornos de humor ou de ansiedade. A Síndrome de *Burnout* pode ser evitada, desde que a cultura da organização promova medidas preventivas do estresse crônico e ações que enalteçam o indivíduo como peça importante nas engrenagens. Entende-se, também, que o enfrentamento depende do empenho do indivíduo em superar a condição.

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*, Síndrome do esgotamento, estafa profissional.

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como tema a Síndrome de *Burnout*, patologia que acomete os trabalhadores caracterizada pela estafa mental e a insatisfação na realização do trabalho. A Síndrome de *Burnout*, conhecida como a queima total do ser, também é designada como a falha no projeto de ser[2].

Segundo Rodrigues (2012), o projeto existencial de Sartre traz o ideal de que o ser humano existe antes de ser. Cada indivíduo seria preenchido de “nada”. Dessa forma, há a possibilidade de se desenvolver ao buscar sua essência.

Teodoro (2012) define que o termo *Burnout* é uma composição de *burn*(queima) e *out*(exterior), sugerindo, assim, que a pessoa com esse tipo de estresse consome-se fisicamente e emocionalmente, passando a apresentar um comportamento agressivo



e irritado. Figurativamente, designa algo que vai sendo consumido (que vai deixando de funcionar) até atingir a exaustão total (BERNARDES, 2018).

Inspirado na obra de Christina Maslach e seus colaboradores, que criaram o *Maslach Burn-out Inventory* (MBI), primeiro instrumento para avaliar a incidência da síndrome, Medanha (2018) apresentou a síndrome como sendo um fenômeno psicossocial, proveniente de um conflito do indivíduo em relação às atividades laborais. Ademais, esta seria uma reação crônica aos estressores interpessoais, pois o local de trabalho e sua estrutura podem ser motivadores do sofrimento e desgaste que acometem os trabalhadores. O colapso acontece mediante a derrocada do seu ideal como indivíduo e do seu propósito, bem como pela percepção de que foi abalada a dignidade que dava sentido às atividades realizadas (FRANCO; DRUCK; SELIGMANN-SILVA, 2010).

Pocinho e Perestrelo (2011) explicam que, na Síndrome de *Burnout*, a relação do trabalhador com a profissão vai se deteriorando, e a euforia inicial transforma-se em uma imensa necessidade de evitar o local de trabalho e afastar-se dos colegas. Neste ínterim, o sentimento de capacidade para o exercício profissional passa a ser menosprezado. A *Burnout* se instala, na maioria das vezes, em pessoas muito idealistas, com expectativas que dificilmente se realizarão por estarem além da realidade (LYRA, 2015).

Nesta perspectiva, construiu-se as questões que nortearam este trabalho:

- Quais fatores convergem para propiciar a Síndrome de *Burnout*?
- Quais as estratégias para enfrentamento dos sintomas dessa patologia?

Considerando essas questões, este trabalho teve como objetivos discorrer sobre a Síndrome de *Burnout*, apresentar sua definição, identificar os fatores causadores e exhibir propostas de prevenção. Para alcançar os objetivos propostos, utilizou-se como recurso metodológico a pesquisa bibliográfica. Segundo Gil (2002), é uma pesquisa com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. O desenvolvimento da pesquisa bibliográfica teve como base autores



nacionais e internacionais, realizada a partir da análise minuciosa de literatura científica divulgada em livros, bancos de dados e bases de dados como Lilacs, Scielo e Google Acadêmico, no período entre 2007 e 2018, tendo como descritores da pesquisa: Síndrome de *Burnout*, Síndrome do Esgotamento, Estafa Profissional.

2. DESENVOLVIMENTO

Na contemporaneidade, o trabalho ocupa um lugar de grande relevância na vida dos indivíduos, tornando-se mediador na concretização das relações sociais, além de cumprir com seu papel na manutenção da subsistência (OLIVEIRA *et al.*, 2014). Trigo; Teng e Hallak (2007) concordam, afirmando que o trabalho é uma atividade que pode ocupar grande parcela do tempo de cada indivíduo e do seu convívio em sociedade.

Da Cunha; Souza e Mello (2012) afirmam, por sua vez, que o ambiente laboral é permeado por diversos problemas que podem acarretar o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. Em seu estudo, observaram a rotina estressante dos trabalhadores de enfermagem, percebendo que estão suscetíveis aos fatores desencadeantes, sendo assim merecedores de um olhar especial. Schwartz (2014) reitera que a proliferação das atividades de serviço obriga o trabalhador a enfrentar de maneira mais frontal um aspecto geralmente invisível do trabalho: uma sequência de julgamentos e debates dentro de um mundo social em que a comunidade alvo é sempre altamente problemática, remodelando-se constantemente.

[...] as condições de trabalho podem ser geradoras de estresse, destacando-se dentre os fatores: excesso de feedback negativos quanto ao trabalho realizado; escassez de recursos de toda ordem; excesso de demanda, com sobrecarga de trabalho; conflitos entre as obrigações éticas e legais; relações desiguais de poder; equipe reduzida em relação à carga de trabalho; dificuldades no trabalho em equipe e com superiores; falta de companheirismo e colaboração; dificuldade de delimitar as especificidades e responsabilidades dos diferentes profissionais (CAMPINAS, 2016, p. 7).

Estudos apontam que há três fatores causadores frequentemente encontrados nos casos de Síndrome de *Burnout*, que estão ligados a características do ambiente de trabalho, ocasionando um sofrimento psíquico e que podem se apresentar de forma



independente. São eles: despersonalização, exaustão emocional e baixo envolvimento pessoal no trabalho. Franco; Druck e Seligmann-Silva (2010) afirmam que a sociedade atual incentiva forças destrutivas da vida e não o contrário, envolvendo a dominação, o controle e a apropriação. Caracteriza-se, portanto, como uma sociedade patogênica, cuja mecanização das ações humanas é incompatível com o ritmo biológico.

A competitividade é um aspecto muito presente na cadeia produtiva, seja industrial, comercial ou na prestação de serviços. Ao mesmo tempo em que ela proporciona motivação para as engrenagens do trabalho, também colabora para o surgimento de sentimentos com características patológicas, o que dá condições para o aparecimento de sofrimentos psíquicos. Albuquerque; Melo; Araújo Neto (2012) enfatizam que as pessoas que trabalham em uma organização obedecem às normas da gestão, sendo que esta tem a responsabilidade de analisar e gerir de modo que seus trabalhadores tenham condições de trabalho, tanto psicológicas quanto materiais, preservando sua saúde mental como cidadãos e como prestadores de serviços à comunidade.

Reconhecer os riscos psicossociais para a segurança e a saúde no trabalho é fundamental para traçar uma estratégia de confronto mais eficaz, criando formas de intervenção nas situações de trabalho, possibilitando a gestão da mesma e visando a melhor saúde, segurança e bem-estar (COSTA; SANTOS, 2013). Para enfrentamento, são necessárias políticas públicas provenientes de discussões e articulações inter-setoriais (governo, sociedade civil), visando à prevenção, assistência e reabilitação profissional com foco nas mudanças estruturais e organizacionais do mercado de trabalho e das empresas, com objetivo de transformar as formas de gestão consideradas adoecedoras pelas pesquisas da área (SELIGMANN-SILVA *et al.*, 2010).

Brito; Reyes Junior e Ribas (2010) consideram indispensável criar práticas de valorização e responsabilidade social interna, buscando a diminuição do impacto dos processos de trabalho na saúde física e mental dos funcionários das organizações. Castro (2013) compreende que cada novo sujeito que interioriza os ideais inatingíveis



de uma gestão e que preconiza a produtividade e o aspecto financeiro, apenas reproduzindo o processo de trabalho, sem a possibilidade de desenvolver vínculos sociais, encontra uma perda de identidade existencial. Sendo assim, compreende-se *Burnout* como um fracasso do projeto de ser.

É importante ressaltar que o combate a esta doença tem maior resolutividade quando são empregadas estratégias individuais e organizacionais. As ações preventivas serão viáveis quando houver compreensão de que o problema está na relação indivíduo–processo de trabalho–organização, e não exclusivamente na esfera individual (MORENO *et al.*, 2011).

Pêgo e Pêgo (2016) afirmam que a Síndrome de *Burnout* pode ser evitada, desde que a cultura da organização promova medidas preventivas do estresse crônico. A prevenção da Síndrome de *Burnout* também depende da vontade do indivíduo de querer mudar, de ressignificar seu trabalho e o seu viver.

É interessante que as organizações possuam, dentro de suas rotinas, formas de intervir preventivamente, valorizando seu capital humano e as relações sociais presentes no processo de trabalho. Ademais, são importantes intervenções na reabilitação, quando já diagnosticada a situação, e a promoção de ações que enalteçam o indivíduo como peça importante nas engrenagens da organização. Além disso, as adaptações ergonômicas têm função fundamental no tocante à prevenção tanto de lesões físicas, como de sofrimento mental dos trabalhadores.

Loureiro *et al.*, (2008) sugerem a avaliação contínua do envolvimento do trabalhador com o seu universo de trabalho como uma das medidas preventivas para Síndrome de *Burnout* (preconizando um maior ajustamento do posto de trabalho ao trabalhador e vice-versa). O início de um tratamento adequado está em um diagnóstico preciso, que não cause confusão entre Síndrome de *Burnout* e outro tipo de transtorno psicológico, como depressão, transtornos de humor ou de ansiedade. É importante que se inicie um tratamento precocemente ao diagnóstico, pois o estresse pode ter consequências irreversíveis, como o suicídio (CÂNDIDO; SOUZA, 2016).



Vieira (2010) afirma que, partindo de um olhar clínico, o mais interessante é o entendimento do fenômeno individual. Para tanto, deve-se levar em consideração a subjetividade envolvida na manifestação desse tipo de sofrimento psíquico. Somente a partir dela que se pode traçar um tratamento para as pessoas com quadros sugestivos de *Burnout*. A relevância em definir o projeto de ser está na possibilidade de compreender que esse fracasso não se reduz a uma história concreta e individual, mas a um insucesso das organizações ao gerenciar as relações de trabalho e a produtividade (CASTRO; ZANELLI, 2007).

3. CONCLUSÃO

Após essa breve análise da Síndrome de *Burnout*, pode-se afirmar que tal condição é multifatorial. O cenário que envolve a Síndrome de *Burnout* é muito complexo. Nela, vários elementos se relacionam: o indivíduo com seu projeto de ser, o uso de si no processo de trabalho, que é uma cadeia de produtividade com normas e rotinas a serem obedecidas, e, finalmente, a organização, que é responsável por gerir um coletivo com a finalidade de alcançar metas.

Entende-se que encaixar as expectativas individuais em um sistema engessado por regras é uma missão quase impossível, um dos fatores que possibilitam o desenvolvimento da síndrome. Ademais, fatores psicossociais além do trabalho influenciam e corroboram para criar condições para o surgimento da Síndrome de *Burnout*. Mesmo que elementos relacionados à empresa possam causar ou agravar a síndrome, entende-se que o suporte para o enfrentamento depende do empenho do indivíduo em querer melhorar.

Dessa forma, como promover qualidade de vida e mudança de paradigmas para uma pessoa que sente exaustão profunda, que entende seu papel no processo de trabalho não tem valor e que seu projeto de ser “incendiou-se” e nada sobrou? A Síndrome de *Burnout* é uma doença que transborda subjetividade. Portanto, torna-se indispensável abordagens que tragam a reflexão sobre os ideais deste indivíduo para sua vida e sua



trajetória no universo do trabalho, procurando encontrar um vestígio que possibilite a retomada do seu projeto existencial.

Por fim, recomenda-se que mais estudos sobre a Síndrome de *Burnout* sejam realizados com o intuito de esclarecer a síndrome e, de alguma maneira, sensibilizar a sociedade a respeito dela. Somente assim as ações preventivas serão mais efetivas, porque, ao conhecer as causas, é possível traçar estratégias que favoreçam a motivação, a descontração e o relaxamento, tornando o trabalho algo agradável.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, F., *et. al.* **Avaliação da Síndrome de *Burnout* em Profissionais da Estratégia Saúde da Família da Capital Paraibana.** Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 25, n. 3, p. 542-549, 2012.

BERNARDES, P. F. Síndrome de burn-out: Considerações iniciais. *In*: MENDANHA, M.H. **Desvendando o *burn-out*: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional.** São Paulo: LTr, 2018.

BRITO, L., *et. al.* **As Relações Entre a Síndrome de *Burnout* e a Satisfação no Trabalho: Uma Visão a partir do Ambiente Social das Organizações.** *In*: XXXIV Encontro da Associação Nacional de Programas de Pós-graduação em Administração – EnAnpad, 2010, Rio de Janeiro. Anais do Enanpad... Rio de Janeiro: EnAnpad, 2010.

CAMPINAS. Caderno do gestor oficina. **Sua Vida em Alta Definição: conhecimento e manejo do Estresse.** Prefeitura Municipal de Campinas-SP, 2016, 24p. Disponível em:

www.ee.usp.br/posgraduacao/mestrado/apostilas/sua_vida_em_alta_definicao.pdf

Acesso em: 14 jul. 2019.

CÂNDIDO J.; SOUZA, L. R. **Síndrome de *Burnout*: as novas formas de trabalho que adoecem.** Psicologia [Internet], v. 1, n. 1, p. 1-12, 2016.



CASTRO, F. G. **Burnout e Complexidade Histórica**. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, v. 13, n. 1, p. 49-60, jan./abr. 2013.

CASTRO, F.; ZANELLI, J. **Síndrome de burnout e projeto de ser**. Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, v. 10, n. 2, p. 17-33, 2007.

COSTA, L. S.; SANTOS, M. **Fatores Psicossociais de Risco no Trabalho: Lições Aprendidas e Novos Caminhos**. International Journal on Working Conditions, n. 5, p. 40-58, jun. 2013.

DA CUNHA, A., *et. al.* **Os fatores intrínsecos ao ambiente de trabalho como contribuintes da síndrome de Burnout em profissionais de ENFERMAGEM**. Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online, v. 4, p. 29-32, jan./mar. 2012.

FRANCO, T., *et. al.* **As novas relações de trabalho, o desgaste mental do trabalhador e os transtornos mentais no trabalho precarizado**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 35, n. 122, p. 229-248, 2010.

GIL, Antônio C. **Como elaborar Projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. 175p.

LOUREIRO, H.; *et. al.* **Burnout no trabalho**. Revista de Enfermagem, Coimbra, v. 02, n. 7, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Portugal, p. 33-4, out. 2008.

LYRA, G. J. H. **Síndrome de Burnout: esgotamento profissional, estresse, sintomas e o caminho para a liberdade docente**. Revista Científica Semana Acadêmica. Fortaleza, v. 01, n. 73, p. 1-16, 2015. Disponível em: <https://semanaacademica.org.br/artigo/sindrome-de-burnout-esgotamento-profissional-estresse-sintomas-e-o-caminho-para-liberdade>. Acesso em: 03 ago. 2019.

MENDANHA, M. H. **Desvendando o Burnout: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional**. São Paulo: LTr, 2018, 90p.



MORENO, F. N. **Estratégias e intervenções no enfrentamento da Síndrome de *Burnout***. Rev. Enferm. UERJ, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 140-145, jan./mar. 2011.

OLIVEIRA, H. C. **Saúde mental x Síndrome de *Burnout*: reflexões teóricas**. Revista Raunp, v. 6, n. 2, p. 53-66, abr./set. 2014.

PÊGO, F. P. L.; PÊGO, D. R. **Síndrome de *Burnout***. Rev. Bras. Med. Trab., v. 14, n. 2, p. 171-176, 2016.

POCINHO, M.; PERESTRELO, C. X. **Um ensaio sobre *Burnout*, engagement e estratégias de coping na profissão docente**. Universidade da Madeira. Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 37, n. 3, p. 513-528, set./dez. 2011.

RODRIGUES, D. R. O projeto de Ser Sartreano. *In*: Seminário dos Estudantes da Pós-Graduação em Filosofia da UFSCar. VIII Edição, 2012, São Carlos. **Anais do Seminário dos Estudantes da Pós-Graduação em Filosofia da UFSCar**. São Carlos: UFSCar, 2012. Disponível em: <http://www.ufscar.br/~sempgpgfil/wp-content/uploads/2012/05/11-Diego-Rodstein-Rodrigues-O-projeto-do-Ser-sartreano.pdf>. Acesso em: 23 jul. 2019.

SELIGMANN-SILVA, E.; *et. al.* **O mundo contemporâneo do trabalho e a saúde mental do trabalhador**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 35, n. 122, p. 187-191, 2010.

SCHWARTZ, Y. **Motivações do conceito de corpo-si**. Letras de Hoje, Porto Alegre, v. 49, n. 3, p. 259-274, jul./set. 2014.

TEODORO, M. D. A. **Estresse no Trabalho**. Com. Ciências Saúde, v. 23, n. 3, p. 205-206, 2012. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/revista_ESCS_v23_n3_a1_estresse_trabalho%20.pdf. Acesso em: 02 ago. 2019.



TRIGO, T.; *et. al.* **Síndrome de *burnout* ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos.** Rev. Psiq. Clín., v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v34n5/a04v34n5.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2019.

VIEIRA, I. **Conceito(s) de *burnout*: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica.** Rev. Bras. Saúde Ocup., São Paulo, v. 35, n. 122, p. 269-276, 2010.

APÊNDICE - REFERÊNCIA DE NOTA DE RODAPÉ

2. Definição de projeto de ser de Sartre, buscou-se evidenciar a relevância de se articular teoricamente a definição de projeto de ser com o processo de desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, para um avanço na compreensão desse fenômeno complexo (CASTRO; ZANELLI, 2007).

Enviado: Junho, 2020.

Aprovado: Setembro, 2020.