

SÍNDROME DE BURNOUT UMA CORRELAÇÃO COM O AMBIENTE DE TRABALHO: UMA REVISÃO DA LITERATURA¹

BURNOUT SYNDROME A CORRELATION TO THE WORK ENVIRONMENT: A LITERATURE REVIEW

Bruna Xavier Nunes²
Mônica Santos Amaral³

RESUMO

O objetivo é identificar a relação do ambiente de trabalho com a síndrome de Burnout e salientar a importância da identificação precoce dos sinais e sintomas desta síndrome. Metodologia: Trata-se de uma revisão de literatura, disponível em bibliotecas convencionais e virtuais. Resultados e discussão: Os efeitos do *Burnout* podem prejudicar o profissional no aspecto individual (físico, mental, profissional e social). Identificou-se: O Burnout é apontado como um problema social de extrema importância relacionada a vários tipos de disfunções pessoais. Considerações finais: Métodos organizacionais são cruciais para que medidas de prevenção e promoção à saúde sejam praticadas para combater a síndrome ou minimizar seus efeitos, sendo assim, evidencia que medidas de prevenção e tratamento são de extrema importância para que não afetem ao ambiente de trabalho de maneira a prejudicar a produtividade da empresa e a qualidade de vida do trabalhador.

PALAVRAS CHAVE: Burnout, Estresse, Síndrome de Burnout, Ambiente de trabalho, Esgotamento profissional, Saúde do trabalhador.

ABSTRACT

The objective is to identify the relation of the work environment with Burnout syndrome and to emphasize the importance of the early identification of the signs and symptoms of this syndrome. Methodology: This is a literature review, available in conventional and virtual libraries. Results and discussion: The effects of Burnout can harm the professional in the individual aspect (physical, mental, professional and social). It was identified: Burnout is pointing out as a social problem of extreme importance related to various types of personal dysfunctions. Final considerations: Organizational methods are crucial for prevention and health promotion measures to be taken to combat the syndrome or to minimize its effects. Therefore, it is evident that prevention and treatment measures are extremely important so that they do not affect the work environment. the productivity of the company and the worker's quality of life.

KEYWORDS: Burnout, Stress, Burnout Syndrome, Work Environment, Occupational Exhaustion, Worker Health.

¹ Artigo apresentado ao Curso de Pós-Graduação em Enfermagem em Enfermagem do trabalho do Centro Goiano de Ensino, Pesquisa e Pós-graduação.

² Enfermeira, especializando em Enfermagem do trabalho. E-mail: bruna_xn28@hotmail.com

³ Enfermeira, Especialista em UTI, Urgência e Emergência, Enfermagem do Trabalho, Mestra pelo Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde PUC-GO. Docente do CGESP. E-mail: coordenacao.ead@cgespensino.com

INTRODUÇÃO

Os avanços da modernidade, as atualidades organizacionais, técnicas e tecnologias, ligadas ao aumento moderno e significativo do estresse ocupacional têm obrigado constantes adaptações das pessoas. Atualmente o estresse é reconhecido como um dos riscos ao bem-estar psicossocial do indivíduo, associado a alterações no estado de saúde (GUIDO *et al.*, 2011).

A realização da atividade profissional permeia dimensões físicas, sociais e emocionais que são propícios ao equilíbrio mental, satisfação e desenvolvimento de capacidades, no entanto também podem ser a causa de sofrimentos e esgotamento e que levam a alterações do estado de saúde do indivíduo (ALVES *et al.*, 2014).

Burnout constitui-se em uma experiência subjetiva ao trabalho, prejudicando o a atuação do profissional e trazendo consequências para a organização. Deve-se distinguir do estresse ocupacional ou profissional mesmo possuindo agente desencadeante comum (EZAIAS; HADDAD; VANNUCHI, 2012).

É considerada uma síndrome psicológica desenvolvida em resposta às fontes crônicas de estresse, presentes no ambiente de trabalho. É definido por três componentes relacionados, mas independentes: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal (GASPARINO; GUIRARDELLO, 2015).

Definida por um quadro de exaustão emocional. Sendo assim a primeira resposta causada pela sobrecarga de trabalho, conflito social e estresse decorrente das constantes exigências, o que pode acarretar, como estratégia de enfrentamento, o distanciamento emocional e cognitivo do profissional em relação ao seu trabalho (GASPARINO; GUIRARDELLO, 2015).

A despersonalização se torna uma tentativa de se defender da exaustão emocional, na qual esse indivíduo desenvolve uma insensibilidade emocional, de maneira que predomina a dissimulação afetiva, afastamento, impessoalidade, desinteresse, alienação e egoísmo. O fracasso profissional identificado pela auto avaliação negativa associada às próprias atividades laborais, implica sentimento de inadequação pessoal e profissional (FIGUEIREDO; SENTO SÉ; SILVA, 2017).

Geralmente os indivíduos que estão susceptíveis à SB (Síndrome de *Burnout*) são aqueles que dispõem um elevado grau de perfeccionismo e constantemente manifestam a sensação de culpabilidade por não terem realizado suas próprias expectativas (BARBOSA *et al.*, 2016).

Este estudo teve como objetivo identificar a relação do ambiente de trabalho com a síndrome de *Burnout* e mostrar a importância da identificação precoce dos sinais e sintomas desta doença.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão da literatura. A Pesquisa bibliográfica é classificada como o modelo de estudo e análise de documentos de domínio científico utilizando livros, enciclopédias, periódicos, ensaios críticos, dicionários e artigos científicos e uma pesquisa na internet que se forma uma ferramenta indesejável à humanidade para informações veloz sobre os mais diversos assuntos (MEDEIROS, 2015). Para levantamento dos artigos foi realizado busca *online* na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), usando os seguintes descritores de saúde (Decs): *Burnout*, Estresse, Síndrome de *Burnout*, Ambiente de trabalho, Esgotamento profissional, Saúde do trabalhador.

Os critérios de inclusão foram textos em português e disponíveis na íntegra. O critério de exclusão foram artigos que fizeram fuga ao tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 23 artigos, e foi realizada leitura exploratória dos mesmos, sendo que destes 11 excluídos por caracterizarem fuga ao tema. Para a presente pesquisa serão usados 12 artigos conforme descritos no quadro 1.

QUADRO 1. Características e principais resultados dos estudos examinados (N=12), Goiânia- GO, 2018.

Autor (Ano)	Título	Principais Resultados
(ALVES et al., 2014)	Prevalência de Transtornos mentais comuns entre profissionais de saúde	Evidencia de presença de transtornos mentais comuns em profissionais da saúde.
(PEREIRA et al., 2017)	Prevalência da síndrome de <i>Burnout</i> em funcionários da estratégia da saúde da família em um município no sul do Brasil	Verificou-se que a síndrome de <i>Burnout</i> se apresenta de maneira bem heterogênea, com os sintomas não percebidos ou subestimados pela maior parte dos trabalhadores.
(AMBROSANO et al., 2016)	Síndrome de <i>Burnout</i> em gestores municipais da saúde	Evidenciou a sobrecarga no trabalho onde pode levar a exaustão física e mental, com esgotamento dos recursos emocionais.
(FERREIRA et al., 2015)	A Relevância do Cuidado de si para profissionais da enfermagem	Evidencia o cuidado de si para a promoção da saúde física e mental e qualidade de vida.
(EZAIAS; HADDAD; VANNUCHI, 2012)	Manifestações psicocomportamentais do <i>Burnout</i> em trabalhadores de um hospital de média complexidade	Constatou-se a repercussão do sofrimento psíquico na produtividade e qualidade do trabalho.
(GASPARINO; GUIRARDELLO, 2015)	Ambiente da prática profissional e <i>Burnout</i> em enfermeiros	Demonstrou a importância da implementação nos processos favorecendo a boa prática profissional alcançando a satisfação de todos envolvidos.
(GUIDO et al., 2011)	Estresse, coping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares	Mostra que ações educativas devem ser incentivadas, minimizando o efeito do estresse no seu estado de saúde e no seu trabalho.
(FIGUEIREDO ; SENTO SÉ; SILVA, 2017)	Ambientes do cuidar e a síndrome de <i>Burnout</i> : um estudo com enfermeiros do pré-hospitalar	Evidencia que os ambientes estão diretamente relacionados com o alto risco de adoecimento pela síndrome de <i>Burnout</i> .
(BARROS et al., 2010)	<i>Burnout</i> em residentes de enfermagem	Mostra que conhecer os fatores relacionados a síndrome de <i>Burnout</i> pode minimizar os agravos a saúde desse trabalhador.
(BARBOSA et al., 2016)	Prevalência da síndrome de <i>Burnout</i> em cirurgiões plantonista de um hospital de referência para trauma e sua correlação com carga horária semanal de trabalho	Evidencia a correlação entre a carga horária semanal de trabalho e a síndrome de <i>Burnout</i> .
(GASPARINO ; RISSARDO, 2013)	Exaustão emocional em enfermeiros de um hospital público	Destaca-se a importância de se avaliar a prevalência da síndrome entre os diferentes profissionais.

Satisfação pessoal X Síndrome de *Burnout*

As pessoas possuem uma visão diferente de seu trabalho. Para elas, o salário, os benefícios e a segurança são elementos mais importantes que entusiasmo e satisfação pessoal. Outra questão abordada nos artigos é sobre a associação entre fatores familiares e a SB, isto é a vida familiar pode ter propiciado mais experiências em lidar com outras pessoas e seus problemas. As pessoas podem não ter experiência de contato com público em seu trabalho, mas podem tê-la desenvolvido em atribuição com sua relação familiar. Neste ponto de vista teriam mais paciência e mais equilíbrio em lidar com situações de crise (CARLOTTO, 2011).

Despersonalização e fatores organizacionais

A Despersonalização é apontada por alguns autores a característica única da síndrome de *Burnout*. Acontece quando o trabalhador adota um comportamento negativo especialmente com os companheiros de seu próprio ambiente de trabalho, sendo acompanhada por ansiedade, irritabilidade e falta de motivação. As condições organizacionais como a ausência de motivação e estímulo, a sobrecarga laboral, as ligações interpessoais negativas e a presença conflitos de valores são fatores para o desenvolvimento da despersonalização nos trabalhadores, o que constitui aspecto primordial para o surgimento da síndrome *Burnout* (LAUTERT; MENEGHINI; PAZ, 2011).

Insatisfação e conflitos

A insatisfação do trabalhador com suas atribuições, não responde às obrigações do trabalho e, geralmente, encontra-se irritável e deprimido, gerando conflitos com sua chefia e equipe e tende a se desunir da sua clientela como uma forma de confrontação da situação estressante. O trabalhador desmotivado e sobrecarregado manifesta distanciamento e negação de sentimentos os quais

Bruna Xavier Nunes; Mônica Santos Amaral. Síndrome de Burnout uma correlação com o ambiente de trabalho: uma revisão da literatura.

precisam ser manejados de modo que consiga aliar sua vida pessoal com a ocupacional (LAUTERT; MENEHINI; PAZ, 2011).

Conhecimento acerca da síndrome de *Burnout*

Foi possível perceber que ainda existe um conhecimento primário sobre a SB manifestadas na forma de estresse, distanciamento, depressão e doença dos profissionais que lidam com pessoas. Síndrome de *Burnout* como sinônimo de estresse, é evidenciada como estado decorrente do excesso de trabalho, entendimento associado à Exaustão Emocional, primeira dimensão a surgir na SB, assim como no Desgaste Psicológico. Ambas são relacionadas à sobrecarga de trabalho (CARLOTTO; DIEHL, 2014).

A SB também é frequentemente confundida com depressão. Mesmo que a Síndrome de *Burnout* esteja ligada com sentimentos de depressão, não são correspondentes. O indivíduo com *Burnout* é capaz de apresentar dificuldades em um setor de sua vida e se realizar muito bem em outras, sendo que na depressão clássica, os sintomas se expressam em todas as situações. Podendo essa associação decorrer porque a SB, frequentemente é diagnosticado em sua fase final (CARLOTTO; DIEHL, 2014).

Associação com a Violência no trabalho e prevenção

No que se referem ao *Burnout*, estudos demonstraram que a Exaustão Emocional e a Despersonalização foram maiores para as vítimas de violência, assim como as três dimensões da escala apresentaram associação com a violência no trabalho. Estudos realizados com enfermeiros de 11 hospitais públicos espanhóis verificaram que a maior parte da exposição à violência no trabalho associa-se à maior exaustão emocional e despersonalização, assim como o menor nível de bem-estar psicológico. Outro estudo espanhol confirma a associação da violência com as dimensões de exaustão emocional e despersonalização (DAL PAI *et al.*, 2015).

Aumentar a diversidade de rotinas, para evitar a monotonia, evitar o excesso de horas extras, melhorar o suporte social às pessoas e as condições sociais e físicas de trabalho e investir no aperfeiçoamento profissional e pessoal dos

Revista Científica FacMais, Volume XV, Número 4. Dezembro. Ano 2018/2º Semestre. ISSN 2238-8427.
Artigo recebido no dia 10 de agosto de 2018 e aprovado em 24 de outubro de 2018.

Bruna Xavier Nunes; Mônica Santos Amaral. Síndrome de Burnout uma correlação com o ambiente de trabalho: uma revisão da literatura.

trabalhadores é importante em uma perspectiva psicossocial (BARDAGI; RUVIARO, 2010).

O *Burnout* tem sido entendido como o resultado de um contexto laboral desfavorável, de particularidades individuais; as intervenções e os programas preventivos consistem na aprendizagem, por parte do trabalhador, na resposta do indivíduo, de estratégias de enfrentamento adaptativas frente às situações estressantes. Entre outros fatores, trata-se de alterar as condições ocupacionais, a compreensão do trabalhador e a forma de enfrentamento diante de situações de estresse ocupacional (BARDAGI; RUVIARO, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio deste estudo, verificou-se que os ambientes de trabalho estão diretamente ligados ao grande risco de adoecimento pela síndrome de *Burnout*, contribuem com situações de estresse, desespero, tristeza, exaustão, despersonalização e baixa realização profissional.

Fica evidente a importância do reconhecimento precoce das manifestações para a realização de intervenções. As manifestações comportamentais relacionadas à síndrome de *Burnout* apresentam significância, destacando-se a fácil irritabilidade, considerando que os sintomas da síndrome de *Burnout* possuem impacto negativo na produtividade e qualidade do trabalho.

É extrema importância atentar para o volume de trabalho exigido dos funcionários, permitindo assim que os trabalhadores ofereçam o máximo do seu desempenho, porém, sem faltar equilíbrio durante atividade e descanso.

A importância de estratégias que colaboram para melhorias no ambiente de trabalho, favorecendo e tornando menos estressantes, sabendo que os custos da síndrome de *Burnout*, se tornam significativos não somente para o trabalhador, mas também para a equipe e instituições.

REFERÊNCIAS

ALVES, A.P. et al. Prevalência de transtorno mentais comuns entre profissionais de saúde. **Revista enfermagem UERJ**, v. 23, n. 1, p. 64-9, jan/fev. 2015. Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v23n1/v23n1a11.pdf>>. Acesso em: 15 Dez. 2017.

Revista Científica FacMais, Volume XV, Número 4. Dezembro. Ano 2018/2º Semestre. ISSN 2238-8427.

Artigo recebido no dia 10 de agosto de 2018 e aprovado em 24 de outubro de 2018.

Bruna Xavier Nunes; Mônica Santos Amaral. Síndrome de Burnout uma correlação com o ambiente de trabalho: uma revisão da literatura.

CARLOTTO, S.M. Síndrome de Burnout em professores: Prevalência e Fatores Associados. **Revista psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 24, n. 4, p. 403-410, out/dez 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v27n4/03.pdf>>. Acesso em: 15 Dez. 2017.

PAI, D.D. et al. Violência, Burnout e transtornos psíquicos menores no trabalho hospitalar. **Revista da escola de enfermagem da USP**, v.49, n.3, p.460-468, 2015. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/129470/000975217.pdf?sequencia=1>>. Acesso em: 15 Dez. 2017.

EZAIAS, G.M.; HADDAD, M.C.L.; VANNUCHI M.T.O. Manifestações psico-comportamentais do Burnout em trabalhadores em um hospital de média complexidade. **Revista Rene**, v.13, n.1, p.19-25, 2012. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/12683/1/2012_art_gmezaias.pdf>. Acesso em: 15 Dez. 2017.

GASPARINO, R.C.; GUIRARDELLO, E.B. Ambiente da prática profissional e Burnout em enfermeiros. **Revista Rene**, v.16, n. 1, p.90-6, jan-fev. 2015. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/viewFile/2667/2052>>. Acesso em: 18 Dez. 2017.

GUIDO, L.A. et al. Estresse, coping e estado de saúde entre enfermeiros hospitalares. **Revista da escola de enfermagem da USP**, v. 45, n. 6, p. 1434-9, 2011. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/reeusp/article/viewFile/40855/44275>>. Acesso em: 20 Dez. 2017.

NOVAIS, R.N. et al. Prevalência da síndrome de Burnout em cirurgiões plantonistas de um hospital de referência para trauma e sua correlação com carga horária semanal de trabalho: Estudo transversal. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, v. 43, n. 5, p. 314-319, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rcbc/v43n5/pt_0100-6991-rcbc-43-05-00314.pdf>. Acesso em: 20 Dez. 2017.

SAKAE, T.M. et al. Prevalência da síndrome de Burnout em funcionários da estratégia da saúde da família em um município do sul do Brasil. **Revista arquivos catarinenses de medicina**, v. 46, n.1, p. 43-54, jan-mar. 2017. Disponível em: <<http://www.acm.org.br/acm/seer/index.php/arquivos/article/view/252/139>>. Acesso em: 20 Dez. 2017

SBISSA, A.P.; RIBEIRO, N.; SBISSA, A.S. A relação entre a satisfação no trabalho com a saúde do trabalhador: Um estudo em uma cooperativa de crédito. **Revista arquivos catarinenses de medicina**, v.46, n. 3, p.147-159, jul-set. 2017. Disponível em: <<http://www.acm.org.br/acm/seer/index.php/arquivos/article/view/315/182>>. Acesso em: 15 Dez. 2017.

Revista Científica FacMais, Volume XV, Número 4. Dezembro. Ano 2018/2º Semestre. ISSN 2238-8427.

Artigo recebido no dia 10 de agosto de 2018 e aprovado em 24 de outubro de 2018.

Bruna Xavier Nunes; Mônica Santos Amaral. Síndrome de Burnout uma correlação com o ambiente de trabalho: uma revisão da literatura.

SÉ, A.C.S.; SILVA, T.A.S.M.; FIGUEIREDO, N.M.A. Ambientes do cuidar e a síndrome de Burnout: um estudo com enfermeiros do pré-hospitalar. **Revista baiana de enfermagem**, v.31, n. 3, p.17931, 2017. Disponível em: <<https://portalseer.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/17931>>. Acesso em: 15 Dez. 2017.

SILVA, R.P. et al. Burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de enfermagem. **Revista arquivos brasileiros de psicologia**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 1, p. 130-145, 2015. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arp/v67n1/10.pdf>>. Acesso em: 15 Dez. 2017.

SOUSA, V.F.S.; ARAÚJO, T.C.C.F. Estresse ocupacional e resiliência entre profissionais de saúde. **Revista psicologia: ciência e profissão**, Rio de Janeiro, v. 35, n. 3, p. 900-915, 2015. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v35n3/1982-3703-pcp-35-3-0900.pdf>>. Acesso em: 15 Dez. 2017.