



## **SÍNDROME DE BURNOUT: a constante prevalência do distúrbio emocional em profissionais na área da saúde**

### ***Burnout Syndrome: the constant prevalence of emotional disturbance in health professionals***

Ana Carla Pereira Moura<sup>1</sup>, Maria Souza Konzen<sup>2</sup>, Thaís Campos Borges Amaral<sup>3</sup>, Niely Oliveira Silva<sup>4</sup>, Vitoria Oliveira Silva<sup>5</sup>, Rebeca Thifanny Leal Adorian<sup>6</sup>, Willian Tihago Quirino Sales<sup>7</sup>

#### **RESUMO**

A Síndrome de Burnout é um distúrbio emocional, que surge pelo alto excesso de trabalho. Pessoas que trabalham diariamente sob pressão e com responsabilidades diversas, tendem a adquirir a SB. Ela apresenta sintomas físicos, emocionais e psicológicos, que interferem de forma significativa na vida e saúde mental dos profissionais, principalmente àqueles que estão em contato direto com as pessoas na maior parte do tempo. Os profissionais da área da saúde apresentam destaque quanto a esse assunto, pois possuem altas cargas horárias de trabalho, estão em contato direto com pessoas e com situações difíceis e de extrema pressão. O presente artigo teve como objetivo, entender melhor como a Síndrome de Burnout surge, quais são os seus sintomas e os fatores de risco. Apresentando a seguinte pergunta problema: De que maneiras a Psicologia pode contribuir na prevenção da Síndrome de Burnout? A metodologia utilizada foi de revisão bibliográfica, onde foram utilizados artigos científicos de revistas científicas, monografias e dissertações publicados nos anos de 2019 a 2023. Compreende-se que a Psicologia pode contribuir significativamente na melhoria da síndrome, por tratar os aspectos psicológicos e emocionais e o reconhecimento por parte do profissional com o que está acontecendo consigo. Posteriormente, contribuindo também na melhora dos sintomas físicos.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout. Profissionais da Saúde. Excesso de Trabalho. Saúde Mental.

#### **ABSTRACT**

Burnout Syndrome is an emotional disorder that arises from excessive work. People who work daily under pressure and with diverse responsibilities tend to acquire BS. It presents physical, emotional and psychological symptoms, which significantly interfere with the lives and mental health of professionals, especially those who are in direct contact with people most of the time. Health professionals stand out in this regard, as they have high workloads and are in direct contact with people and in difficult and extremely pressure situations. This article aimed to better understand how Burnout Syndrome arises, what its symptoms and risk factors are. Presenting the following problem question: In what ways can Psychology contribute to the prevention of Burnout Syndrome? The methodology used was a bibliographic review, where scientific articles from scientific journals, monographs and dissertations published in the years 2019 to 2023 were used. It is understood that Psychology can significantly contribute to improving the syndrome, by treating the psychological and emotional aspects and recognition by the professional of what is happening to you. Subsequently, also contributing to the improvement of physical symptoms.

**Keywords:** Burnout Syndrome. Health Professionals. Overwork. Mental health.

#### **RESUMEN**

El síndrome de Burnout es un trastorno emocional causado por una carga de trabajo excesiva. Las personas que trabajan diariamente bajo presión y con diversas responsabilidades tienden a adquirir el BS. Presenta síntomas físicos, emocionales y psicológicos que interfieren significativamente en la vida y la salud mental de los profesionales, especialmente de aquellos que están en contacto directo con personas la mayor parte del tiempo. Los profesionales de la salud se destacan en este sentido, ya que tienen grandes cargas de trabajo y

---

<sup>1</sup> Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, anaalracpm@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, elzaskonzen@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, thais.campos.amaral1@gmail.com

<sup>4</sup> Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, oliveiraniely3@gmail.com

<sup>5</sup> Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, vitoriaoliveira2334@gmail.com

<sup>6</sup> Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, adorianrebecca@gmail.com

<sup>7</sup> Especialista e professor do curso de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, willian.tihago@outlook.com.br

están en contacto directo con las personas y con situaciones difíciles y de extrema presión. El objetivo de este artículo era comprender mejor cómo surge el síndrome de Burnout, cuáles son sus síntomas y los factores de riesgo. Se planteó la siguiente pregunta: ¿De qué manera puede contribuir la psicología a la prevención del síndrome de Burnout? La metodología utilizada fue una revisión bibliográfica, utilizando artículos científicos de revistas científicas, monografías y tesis publicadas entre 2019 y 2023. Se entiende que la psicología puede contribuir significativamente a la mejora del síndrome, tratando los aspectos psicológicos y emocionales y el reconocimiento por parte del profesional de lo que le está ocurriendo. Posteriormente, también contribuye a mejorar los síntomas físicos.

**Palabras clave:** Síndrome de Burnout. Profesionales de la salud. Exceso de trabajo. Salud mental.

## 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout é um distúrbio que atinge as pessoas no físico, no psicológico e emocional. É caracterizada pela extrema exaustão e estresse no ambiente de trabalho, onde o profissional perde a motivação de estar nesse ambiente laboral por conta do cansaço e altas cargas horárias de trabalho. Os profissionais mais atingidos são aqueles que atuam na linha de frente e de forma direta com pessoas, em situações estressantes e que necessitam de sua total dedicação e atenção. Os profissionais da área da saúde se destacam pois possuem muito os aspectos citados.

O trabalho, é essencial e necessário na vida de todas as pessoas. É por meio dele que podem alcançar sustentação e sobrevivência. Envolve a satisfação e realização pessoal, quando a atuação profissional é aquela que agrada o indivíduo. Porém, o trabalho acaba por ter fins lucrativos, podendo o trabalhador neste ponto em específico se esforçar mais por possuir certas necessidades financeiras, ou por não ter uma boa administração de seu tempo, trabalhando excessivamente. Os esforços excessivos acabam por gerar de forma imperceptível ao profissional, a Síndrome de Burnout.

Há três dimensões que descrevem as emoções encontradas por aqueles que possuem a síndrome. Sendo elas a exaustão emocional, redução da realização pessoal e a despersonalização. A exaustão emocional é o cansaço e esgotamento extremo, sendo conhecida por ser o aspecto que inicia a SB, ocorre devido ao estresse ocupacional no ambiente de trabalho e por conflitos internos do profissional consigo mesmo e problemas com os colegas desse ambiente. A redução da realização pessoal passa a ocorrer quando o profissional não se encontra bem e sua visão de si próprio está totalmente negativa, existindo desmotivação consigo mesmo e com o trabalho. Já no cenário da despersonalização acontece quando o profissional passa a tratar todos de forma arrogante, tanto os parceiros de trabalho quanto os clientes devido ao alto estresse. A falta de empatia se destaca neste processo.

O presente artigo teve como objetivo, compreender como se apresenta o surgimento da Síndrome de Burnout, os seus sintomas, físicos, emocionais e psicológicos, os fatores de risco que podem gerar a síndrome, fatores que a agravam e quais as formas de prevenção, contribuições e importância da Psicologia para o diagnóstico, tratamento e melhora dos sintomas, destacando a atuação da Psicologia em diferentes dimensões, como a organizacional e terapia-cognitivo-comportamental.

A problemática do artigo centrou-se em destacar de que maneiras a Psicologia pode intervir e contribuir no tratamento e melhora do Burnout. Apresentando diferentes abordagens e métodos que podem contribuir para uma melhor saúde mental dos profissionais, com destaque nos profissionais da saúde e a organização do ambiente laboral que esses indivíduos trabalham. Pondo ênfase na importância da Psicologia como uma área que realmente atribui benefícios e resultados no processo de tratamento do Burnout.

A Síndrome de Burnout atinge profissionais que já estão em uma fase de cansaço e exaustão extrema, e os altos esforços na área profissional acabam gerando um alto nível de estresse ocupacional, afetam a autoestima, pois não sobra tempo ou não existe nenhuma motivação para cuidados com a saúde tanto externa e principalmente interna. A autoestima também é afetada na questão de o profissional não se sentir capacitado ou bom naquilo que está fazendo no ambiente de

trabalho. Muitos são os sintomas físicos, psicológicos e emocionais. E as constantes exigências que fazem parte da área da saúde em específico, como a participação constante em eventos e situações estressantes e graves, acabam intensificando a possibilidade do surgimento ou agravamento da Síndrome.

Os esforços intensos e excessivos relacionados a vida profissional na área da saúde, apresentam muitos aspectos que podem exemplificar, o desenvolvimento do Burnout. Há diversos fatores de risco que favorecem o surgimento e agravo da síndrome, como a falta de descanso necessário, conflitos internos, o ambiente, acessibilidade de materiais necessários, a gestão, as relações sociais, de que forma são os relacionamentos com as pessoas e colegas deste trabalho, a organização de funções, dentre muitos outros fatores, que afetam significativamente a saúde mental dos profissionais, que constantemente acabam não percebendo de fato que estão desenvolvendo um distúrbio de forma silenciosa.

Estudos apontam que grande é a importância da Psicologia no processo de enfrentamento da Síndrome de Burnout. Os processos terapêuticos auxiliam de forma significativa na gestão das situações estressoras vivenciadas no ambiente de trabalho, onde o profissional pode externar aquilo que lhe causa conflitos, podendo entender a como lidar melhor com determinadas situações. Existem diferentes métodos e abordagens, que podem auxiliar e contribuir neste processo de tratamento.

A metodologia utilizada para a construção deste artigo consistiu no uso de revisão bibliográfica que buscou compreender melhor como ocorre o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, quais são os fatores de risco que a desencadeiam, os sintomas apresentados, e as contribuições da Psicologia para o seu tratamento. Foram utilizados artigos científicos em língua portuguesa e inglesa, monografias e dissertações, todos entre os anos de 2019 e 2023, sendo as pesquisas realizadas no Google Scholar e Scielo. O objetivo desta revisão foi buscar e compreender o que o Burnout pode ocasionar na vida dos profissionais da saúde e como a Psicologia pode ajudar neste processo.

Pode-se concluir que a síndrome de burnout surge devido a um estresse ocupacional extremo, que por fim, atribui muitas complicações a vida profissional e pessoal. Afetando muitas esferas na vida do trabalhador, provocando muitos sintomas não somente físicos, mas também psicológicos e emocionais que prejudicam altamente a saúde mental. Sendo muitas vezes desenvolvimentos de forma lenta e percebidos tardiamente.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 A SÍNDROME DE BURNOUT E SEUS ASPECTOS

O ato de trabalhar, desde os princípios sempre esteve presente na existência dos humanos, e foi sendo modificado com o progresso e avanço das sociedades. Esta ação gera satisfação pessoal e é necessária para a sobrevivência. O homem se torna diferente dos outros seres vivos por sua vivência em grupos. O trabalho relaciona-se com a produção e lucro, e exige grandes esforços que podem ultrapassar algumas limitações, provocando danos à saúde. O excesso de trabalho e exigências podem prejudicar a saúde, e o desenvolvimento do estresse ocupacional prolongado acaba por gerar a síndrome de burnout (Amaral; Silva, 2023).

Freudenberger, em 1974, introduziu o conceito de Síndrome de Burnout, e, posteriormente foi anexada na Classificação Internacional de Doenças 11 (CID11). Essa síndrome, é caracterizada por uma sensação de esgotamento; cinismo ou sentimentos negativos relacionados ao trabalho, e eficácia profissional reduzida. Contudo, a definição melhor aceita e consolidada foi proposta por Christina Maslach em 1976, que a descreve como "uma resposta prolongada a estressores interpessoais no trabalho que se apresentam em três dimensões correlacionadas: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal" (Caixeta *et al.*, 2021).

A exaustão emocional reflete o cansaço extremo do esgotamento, destaca-se por ser o marco inicial da síndrome, consequência da sobrecarga e por conflitos pessoais e com as pessoas

próximas. Esse desgaste não é somente emocional, mas conjuntamente físico. O fator da diminuição da realização pessoal ocorre pelo sentimento de incapacidade por parte do profissional, onde a análise de si mesmo encontra-se negativa e não à contentamento com a vida no trabalho. Já a despersonalização caracteriza-se pela falta de empatia do profissional, decorrente ao estresse extremo, ele passa a tratar seus colegas e clientes de forma diferente e rude, este fator é fundamental para o reconhecimento da síndrome (Amaral; Silva, 2023).

Esta síndrome é caracterizada e definida como uma condição de esgotamento psicológico e físico relacionado ao trabalho, que ocasiona mudanças e impactos fisiológicos no corpo pelo estresse excessivo. Além do desgaste psicológico e físico, o emocional também faz parte destas implicações. Os indivíduos profissionais que apresentam ter a SB são identificados como os que trabalham diretamente em contato com as pessoas, as carreiras da área da saúde são indicadas como exemplo (Castro *et al.*, 2020).

Alguns fatores contribuem para o aparecimento da SB. Aqueles que tem a necessidade do contato direto com os seres humanos e costumam ter longas cargas horárias de trabalho são os que mostram maiores riscos de desenvolverem a síndrome de burnout devido ao estresse ocupacional. Destacando-se a área da saúde, que possui prolongadas horas de trabalho, devido a sua essencialidade à vida humana. O direcionamento manifesto com as pessoas, familiares dos pacientes, aspectos do local de trabalho, sofrimento e dor devido ao ambiente hospitalar, a morte, a falta de acesso a recursos no trabalho, receio da possibilidade de receber críticas e distância da família colaboram para o surgimento da síndrome (Mesquita; Malagris, 2020).

O tratamento da Síndrome de Burnout abrange abordagens psicológicas e, em casos mais graves, pode envolver intervenções medicamentosas, dependendo da gravidade do distúrbio. No âmbito psicológico, a terapia desempenha um papel crucial. Psicólogos ou terapeutas, ao analisarem o caso, desenvolvem estratégias para auxiliar o paciente no enfrentamento do estresse. É fundamental ressaltar que o tratamento psicológico desempenha um papel essencial na gestão da Síndrome de Burnout, oferecendo ao paciente um espaço durante as consultas para se expressar e compartilhar suas experiências. Este processo contribui significativamente para o autoconhecimento da síndrome, fator crucial para melhorar seu estado emocional e promover uma maior segurança no ambiente de trabalho (Rocha; Nascimento, 2021).

Na área da saúde, em específico, é importante a análise do ambiente de trabalho, que em grande parte são em hospitais. É essencial pois o local age como ocasionador do estresse ocupacional. Há como observá-lo de modo a um sistema dinâmico social, que contém causas ambientais e sociais relacionadas. O social refere-se ao envolvimento das equipes profissionais, como é a relação deles uns com os outros e com os pacientes. O fator ambiental está relacionado a estruturas físicas do local, ao acesso as necessidades básicas como instrumentos de trabalho, a quantidade de profissionais necessária, e processo organizacional como: horários, métodos, funções e aos objetivos a serem alcançados (Perniciotti *et al.*, 2020).

Os sintomas da síndrome de burnout manifestam-se de forma física e psicológica, por meio de compulsões alimentares ou alterações do apetite, cansaços extremos, dores na musculatura, distúrbios do sono, dores de cabeça, aumento da pressão arterial, implicações intestinais, tristeza frequente, isolamento, autoestima comprometida, memória e concentração afetadas, irritabilidade e mudanças de humor, problemas cardiológicos, sentimentos de insuficiência e inseguranças (Rocha; Nascimento, 2021).

Estudos apontam que a autoestima possui correlação com a SB, tendo forte influência sobre o crescimento e implicações dos sintomas, a correlação é feita a partir das dimensões apresentadas por Maslach, sendo elas exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. A baixa autoestima aumenta os pensamentos e sentimentos de insuficiência, agravando o quadro de sofrimento psicológico (Perniciotti *et al.*, 2020).

O estresse ocupacional, também conhecido como estresse laboral, está relacionado à incapacidade do trabalhador de se adaptar às demandas presentes no ambiente de trabalho,

incluindo aquelas que ele percebe como sobrecarregadas. Essa forma de estresse pode envolver muitas perturbações de natureza psicológica e sofrimento mental associado às experiências de trabalho, quando as exigências do ambiente profissional excedem as capacidades físicas ou psicológicas do indivíduo para lidar com essas solicitações (Oliveira; Silva, 2021).

A SB possui estágios que são: Compulsão a autovalorização, inaptidão para o desligamento do trabalho, negação das próprias necessidades essenciais, fuga dos problemas, valores íntimos modificados, fuga das responsabilidades, isolamento social, mudanças no comportamento, personalidade diferente, sensação de estar só, depressão e, por último, o esgotamento em conjunto, físico e mental (Rocha; Nascimento, 2021).

Precisão de neutralidade emocional, e as exigências que compõem a área da saúde, o local de trabalho, a exposição a situações de doenças graves e morte, torna os profissionais suscetíveis a desencadear a síndrome. De acordo com estudos literários, a (UTI) unidade de terapia intensiva e unidades de oncologia destacam-se como locais que influenciam o desenvolvimento da SB pela alta intensidade de trabalho nestas áreas e que por fim envolvem os aspectos emocionais pelo alto índice de estresse (Barbosa *et al.*, 2021).

Os excessivos esforços no trabalho, não prejudicam somente o especialista, mas também a todos àqueles que estão próximos e recebem os seus serviços, como as equipes do local e os pacientes. Um profissional psicologicamente, fisicamente e emocionalmente desgastado não se encontra apto para realizar suas funções adequadamente, podendo atrair consequências negativas a sua vida profissional (Oliveira; Silva, 2021).

Sintomatologias também envolvidas na SB são: problemas imunológicos, alienações, pensamentos lentos, paranoias, comportamentos depressivos e alterações no ciclo menstrual. Esses indícios geram alterações de condutas, podendo ser dificuldades em descansar, agravo no uso de substâncias como tabaco e álcool, para o “afastamento” dos problemas, passividade quando precisa agir, destacando-se como perda de iniciativas (Caixeta *et al.*, 2021).

Em instituições médicas de ensino, a síndrome de burnout também é frequente na vida dos acadêmicos e professores médicos. A sobrecarga ocupacional pode ocasionar certos erros na prestação de atendimentos aos pacientes. Já os educadores da saúde são comprometidos quando as implicações da síndrome atribuem dificuldades nos ensinamentos e processo educacional, prejudicando assim sua saúde mental e o processo de aprendizagem dos acadêmicos (Miyazato *et al.*, 2022).

A síndrome de burnout em termos de definição, é descrita como adoecimento psíquico e físico relacionado à vida profissional. Devido a isto, estudos apontam este fator como alarmante para promoção de intervenções preventivas e diagnóstico antecipado, como forma de garantir melhores condições de saúde aos profissionais da área da saúde, já que são os indivíduos mais propensos ao risco de desenvolvimento da SB e dificuldades relacionadas a recursos e fatores psicossociais no ambiente profissional (Jarruche; Mucci, 2021).

## 2.2 FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome de burnout entre profissionais da saúde é frequentemente associada à exposição prolongada ao estresse ocupacional, e sua origem envolve vários fatores complexos. A maioria dos estudos sobre essa síndrome se concentra nos profissionais que trabalham em ambientes hospitalares, devido às características dessas instituições que propiciam níveis elevados de estresse ocupacional. Os hospitais atuam com papel importante na oferta de serviços médicos de promoção, prevenção e recuperação da saúde, abrangendo desde necessidades de média complexidade (hospitais de segundo nível) à alta complexidade (hospitais de terceiro nível). Para compreender a pressão desse ambiente, é essencial considerá-lo como um sistema social dinâmico, composto por fatores que se conectam, incluindo a sociedade e o meio ambiente (Araújo; Peres; Faria, 2021).

Estudos apontam que o sexo feminino, de maneira geral, apresenta um maior risco de desenvolver a síndrome de burnout. Isso é atribuído à dupla jornada das mulheres, tanto em casa

quanto no trabalho, frequentemente associada a fatores socioeconômicos, como salários mais baixos ou maiores demandas ocupacionais. Além disso, outros estudos sugerem que as mulheres tendem a apresentar pontuações mais elevadas em medidas de estresse traumático em comparação com os homens. Essa informação foi relacionada à habilidade empática das mulheres em se relacionar com seus pacientes e absorver os seus medos e traumas (Dantas *et al.*, 2021).

É importante destacar que o esgotamento profissional está diretamente relacionado ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout. A percepção do estresse no ambiente de trabalho, juntamente com colaboração da equipe, pode levar um indivíduo a experimentar um esgotamento profissional intenso, que por sua vez torna difícil a vivência de satisfação e prazer no contexto do emprego (Janini *et al.*, 2022).

Pesquisas apontam resultados evidentes que a população de indivíduos com idades entre vinte e trinta anos apresentam uma porcentagem significativamente maior onde relatam estar sofrendo de esgotamento crítico. Essa constatação ressalta a importância de considerar esse grupo demográfico como um fator de risco relevante para a síndrome de burnout. Portanto, torna-se indiscutível que as instituições desenvolvam e implementem ações direcionadas a melhorar essa situação (Santos *et al.*, 2019).

O Burnout possui muitas dimensões, possuindo fatores de risco que se destacam., sendo estes os desencadeantes da síndrome nos trabalhadores da área da saúde. Esta, de acordo com pesquisas e estudos, tem predominância no sexo feminino, com variância nas faixas etárias de 30 a 39 anos, com mulheres que possuem filhos, e sendo mais afetados os profissionais da enfermagem, com 30 horas semanais de trabalho, muitas vezes de forma integral, com mais de 10 anos de atuação na profissão. É essencial reconhecer estes fatores para a saúde dos profissionais da saúde, possibilitando assim, intervenções precisas para a resolução e prevenção da síndrome (Dantas *et al.*, 2021).

Os serviços de saúde apresentam características que introduzem fatores de risco adicionais que pioram o desgaste no ambiente de trabalho. Muitas vezes, esses serviços são realizados sob uma lógica de produção, mesmo quando os recursos são escassos, o que coloca uma pressão significativa sobre os profissionais da área. Isso resulta em uma sobrecarga de trabalho que afeta negativamente a qualidade de vida dos trabalhadores, em especial no setor público, que desempenha um papel fundamental na vida cotidiana dos brasileiros (Araújo; Peres; Faria, 2021).

Existem fatores que exemplificam o desenvolvimento da Síndrome de Burnout e que são decorrentes de fenômenos e situações que causam a exaustão tanto mental, quanto física nos profissionais da saúde, trazendo muitas consequências em sua qualidade de vida, devido ao elevado nível de esforços no trabalho. Um exemplo que pode ser citado seria a COVID-19, que acarretou de forma extensa, sintomas da síndrome que perduram até hoje, como: ansiedade e depressão, medo, prevalência de distúrbios do sono etc. Mostrando-nos que o contato direto com cenários estressores e impactantes, de maneira desequilibrada, trazem como consequências, dificuldades como o surgimento da SB (Badini; Vanzeler, 2023).

Cargas horárias de trabalho muito intensas, preocupações com as finanças, cuidar de pacientes em estados graves, falta de condições trabalhistas e de aprendizagem necessárias, sono desregular, apresentam-se como fatores de risco para um possível surgimento do Burnout. Assim como também, conflitos internos e pessoais, problemas nas relações sociais, favorecem a ocorrência de pensamentos e tentativas frequentes de suicídio (Costa, 2021).

A necessidade de priorizar a saúde mental nos programas de saúde pública é reconhecida há várias décadas. A promoção da saúde mental é essencial no ambiente de trabalho, pois desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de problemas tanto físicos quanto mentais. Estudos relatam aumentos no número de países que relatam doenças ocupacionais, com destaque para as alterações de origem mental, como neurose, paranoia, depressão, ansiedade, insônia e fadiga. Isso destaca a importância de abordar questões de saúde mental no local de trabalho e implementar medidas para prevenir e gerenciar essas condições (Cruz *et al.*, 2019).

Identifica-se como principais geradores do desenvolvimento da Síndrome de Burnout, a relação com o trabalho e os aspectos psicossociais. Muitos desses fatores se sobressaem diante de fenômenos graves na área da saúde, e em situações de pressão onde o profissional precisa exercer suas funções de modo prolongado e com dedicação extrema. Estudos apontam que em diversas localidades do mundo, mesmo com culturas diferentes, estas são as mesmas causas que originam o Burnout. É de alta relevância reconhecer e abordar esses fatores para proteger a saúde mental dos profissionais de saúde e garantir um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável (Badini; Vanzeler, 2023).

As doenças relacionadas ao trabalho representam um conjunto de agravamentos que têm o potencial de afetar a saúde do trabalhador de maneira enganosa e progressiva ao longo do tempo. O processo de envelhecimento psíquico que é decorrente das atividades no trabalho muitas vezes se estende de maneira silenciosa, dificultando a identificação precoce e tornando o ambiente de trabalho um fator influenciador no aumento dos níveis de estresse e no risco de desenvolvimento da Síndrome de Burnout (Amorim *et al.*, 2023).

O impacto negativo do Burnout no bem-estar físico e psicológico dos profissionais de saúde pode ser moderado pelo seu estilo de enfrentamento, um processo que envolve exercícios cognitivos, emocionais e comportamentais para gerenciar, controlar ou reduzir as exigências que são percebidas como estressantes no ambiente profissional (Cruz *et al.*, 2019).

Atualmente, existe uma grande ocorrência de pesquisadores que buscam estudar de forma mais abrangente e explicativa a síndrome de Burnout, principalmente a decorrência dela nos profissionais da saúde que é muito prevalente, comprometendo tanto eles, quanto os cuidados e atendimentos aos pacientes. Devido ao sentimento e sensação de cansaço excessivo no ambiente de trabalho, o estresse sobressai-se em alto nível, podendo acarretar fatores de risco cardiovasculares, inflamação e depressão. Estas ocorrências evidenciam a necessidade de uma percepção e atenção maior diante desses acontecimentos (Costa, 2021).

Também pode ser mencionado como fatores para o agravamento da Síndrome de Burnout, a baixa variação de tarefas, conflitos de papéis, má relação com os parceiros de trabalho, direcionamento de gestão falho, liderança conflituosa, inseguranças no ambiente de atuação, pressão psicológica excessiva, e perda da autonomia. Esses episódios acabam por criar, um local altamente estressante, gerando de forma sutil o Burnout, existindo maior predisposição para essas ocorrências, nos profissionais da enfermagem (Croce *et al.*, 2023).

A discussão sobre a Síndrome de Burnout é fundamental, pois muitos profissionais de saúde parecem não estar familiarizados com as suas manifestações, não havendo compreensão dos sinais e ocorrências da síndrome. Constantemente existe a falta de conhecimento sobre o assunto, podendo levar o profissional ao impedimento de buscar ajuda para a prevenção e tratamento da doença (Borges *et al.*, 2021).

### 2.3 AS CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA NO TRATAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT

De acordo com a literatura especializada, um dos tratamentos recomendados envolve a psicoterapia em diversas dimensões. Através da terapia cognitiva, é possível abordar as expectativas profissionais do trabalhador, tornando-as mais realistas e alcançáveis. Isso incentiva o indivíduo a reconhecer a importância de se concentrar no processo, em vez de apenas no resultado. Além disso, a terapia aborda a gestão de eventos potencialmente estressantes que podem surgir durante o processo de trabalho, permitindo, por meio da antecipação, a dessensibilização das situações estressantes e facilitando a construção de respostas comportamentais adequadas e adaptativas a cada situação (Rodrigues; Pereira, 2022).

Pesquisadores têm estabelecido a eficácia da terapia cognitivo-comportamental em grupos desde a década de 1970, concluindo que ela supera várias outras abordagens terapêuticas. A terapia em grupo incorpora elementos como feedback, desenvolvimento de empatia, treinamento de

habilidades sociais e habilidades de vida. O aprimoramento dessas competências pode desempenhar um papel significativo na promoção da saúde mental, na prevenção de transtornos mentais e no enfrentamento de diversas dificuldades socioemocionais (Silva; Badaró, 2023).

O processo terapêutico visa a apoiar os profissionais de saúde na gestão do estresse associado ao cotidiano no ambiente hospitalar e em outros contextos. Ele é visto como uma forma eficaz de prevenção da Síndrome de Burnout, concentrando-se mais na forma como o indivíduo interpreta as situações estressantes do que na situação em si. A terapia cognitiva oferece a oportunidade de abordar pensamentos disfuncionais e distorções cognitivas, permitindo o desenvolvimento de estratégias bastante eficazes para lidar com essa síndrome (Rodrigues; Pereira, 2022).

É crucial destacar os métodos de diagnóstico da Síndrome de Burnout em profissionais de saúde, o que requer acompanhamentos com terapeuta ou psiquiatra para orientar a identificação dos sintomas apresentados pelo profissional. Estes sintomas incluem exaustão diante das atividades realizadas, uma diminuição da identificação com o ambiente em que exerce suas funções e uma redução no desempenho do trabalho. É fundamental entender e explorar todos esses aspectos que influenciam o estilo de vida de cada indivíduo, sendo alguns dos sintomas apresentados na síndrome, semelhantes aos sintomas da depressão. Torna-se essencial que o diagnóstico seja realizado com extrema cautela, a fim de evitar que a condição passe despercebida (Reis, 2022).

No contexto organizacional, além da recomendação de novos hábitos saudáveis para os indivíduos, é fundamental o desenvolvimento de programas que promovam o apoio social e o aprimoramento do trabalho em equipe. Essas medidas visam evitar que os colaboradores se sintam sobrecarregados e, conseqüentemente, permitem a divisão de tarefas e responsabilidades. Além disso, a implementação de dinâmicas para o desenvolvimento de competências pode contribuir significativamente para a prevenção do estresse, motivando o crescimento tanto pessoal quanto profissional dos colaboradores. Isso não aumenta apenas a qualidade de vida no ambiente de trabalho, mas também beneficia a organização como um todo (Silva; Badaró, 2023).

O papel do psicólogo organizacional e do trabalho é crucial para que a empresa possa identificar e direcionar suas ações em prol da qualidade de vida dos funcionários. O Psicólogo da área organizacional desempenha um papel fundamental na promoção da saúde física e mental dos colaboradores, assegurando que estes desfrutem de bem-estar ao longo de suas atividades profissionais (Malaggi, 2022).

O tratamento da Síndrome de Burnout pode apresentar uma abordagem combinada, que inclui psicoterapia, técnicas de relaxamento e, em casos mais graves, a possível prescrição de medicamentos, como antidepressivos ou tranquilizantes. No entanto, é importante destacar que uma mudança significativa na rotina diária e no estilo de vida é fundamental para complementar e fortalecer esses tratamentos (Marques *et al.*, 2021).

As intervenções e enfrentamento da Síndrome de Burnout podem ser direcionadas também de forma individual, com foco no fortalecimento da resiliência de cada indivíduo para lidar e se adaptar aos fatores estressantes no ambiente de trabalho. Isso pode ser alcançado por meio da incorporação de práticas como meditação, atividades físicas e treinamento comportamental-cognitivo, que visam ajudar as pessoas a desenvolverem habilidades para lidar com os fatores que contribuem para o esgotamento físico e mental (Silva; Alves, 2022).

O ato de promover saúde e segurança no ambiente de trabalho, em colaboração com psicólogos, é de extrema importância para prevenir a Síndrome de Burnout. É fundamental cuidar tanto da saúde física quanto mental dos trabalhadores, incentivando hábitos como uma dieta equilibrada, sono adequado, exercícios regulares e uma vida social ativa. A realização de atividades como palestras de conscientização sobre o tema e dinâmicas de grupo que visam proporcionar momentos de descontração e diversão pode ser altamente eficaz na prevenção do estresse e, conseqüentemente, na redução dos sintomas associados ao Burnout (Marques *et al.*, 2021).

Após o diagnóstico o tratamento envolve uma abordagem multidisciplinar, incluindo

psicoterapia, medicamentos, atividade física, a manutenção de uma rotina bem estruturada e a inclusão de férias e atividades de lazer com pessoas próximas. A junção dessas intervenções leva a uma melhora no quadro clínico do paciente em um período de um a três meses. Vale destacar que não cumprir o tratamento pode resultar no agravamento dos sintomas e até mesmo desencadear problemas gástricos. Além disso, a persistência dos sinais pode indicar o surgimento de uma possível depressão. Podendo ser necessária uma avaliação e possíveis intervenções médicas, como a internação, para garantir o cuidado adequado ao paciente (Moura; Soares; Pontes, 2023).

No enfrentamento à Síndrome de Burnout, pode haver várias estratégias, incluindo modificações no ambiente de trabalho, melhoria das condições laborais, alterações das cargas horárias ou até mesmo a decisão de abandonar certas atividades. Além disso, a intervenção pode estar relacionada a fatores específicos ao próprio indivíduo, como a maneira que ele lida com essas dificuldades. A busca pelo autoconhecimento e autopercepção desempenham um papel fundamental. A literatura destaca que o desenvolvimento da inteligência emocional apresenta estratégias importantes para enfrentar o Burnout. Sendo a resiliência apontada como um fator crucial para fortalecer o indivíduo e promover um desenvolvimento intrapessoal positivo (Alencar *et al.*, 2022).

É fundamental considerar a promoção da saúde mental no ambiente hospitalar, especialmente diante dos desafios trazidos durante o período pandêmico, que despertou nas pessoas um olhar diferente sobre a importância de se ter um acompanhamento psicológico. Não apenas melhora o bem-estar dos profissionais de saúde, mas também potencializa o desenvolvimento de suas capacidades. No entanto, é possível observar que muitos ainda relutam em buscar o tratamento necessário, muitas vezes esperando chegar a um estado de exaustão extrema para assim considerar a necessidade de falar sobre questões relacionadas à saúde mental durante uma crise (Ribeiro; Vieira; Naka, 2020).

A prevenção e o intervalo do burnout podem ser iniciados durante a vida acadêmica, onde os sintomas e fatores de risco podem ser identificados. É crucial diagnosticar essa síndrome o mais cedo possível, considerando que as condições de risco para problemas psicológicos nem sempre são evidentes. Além de identificar o problema, é essencial prestar atenção aos indivíduos nessa condição e reduzir os estressores no ambiente acadêmico. Uma reflexão aprofundada, identificação precoce e intervenções eficazes contribuem para reduzir a recorrência do burnout na vida profissional (Pinheiro *et al.*, 2020).

Além das medidas preventivas e de promoção da saúde, pesquisadores apontam a importância de abordagens de tratamento para aqueles afetados pela síndrome de burnout. Destacam que o acesso a suporte psicológico, acompanhamentos e avaliações desempenham um papel significativo nesse processo de busca por melhora. Além disso, intervenções que apresentam fatores como as experiências no ambiente de trabalho, o bem-estar emocional, a satisfação profissional e a autoeficácia, assim como as mudanças no contexto do trabalho, são mencionadas como alternativas eficazes no tratamento da Síndrome de Burnout (Santana; Roazzi; Nunes, 2021).

O diagnóstico da Síndrome de Burnout é conduzido por profissionais da área da Saúde, geralmente um Psiquiatra e um Psicólogo, por meio de uma entrevista extensa com o paciente. Este processo de diagnóstico clínico leva em consideração a história de vida do paciente, bem como o grau de satisfação e envolvimento dele com o seu trabalho. O tratamento psicológico desempenha um papel muito importante no manejo da síndrome. É essencial que os pacientes compreendam a natureza da doença para reconhecer os sintomas, entender a situação e identificar os fatores que contribuíram para o seu desenvolvimento (Fausto, 2022).

### 3 METODOLOGIA

Para se atingir os objetivos deste estudo foi realizada uma pesquisa do tipo bibliográfica básica, uma vez que não teve por finalidade a resolução imediata de um problema. A vantagem em adotar esta modalidade de pesquisa consiste na possibilidade de uma maior cobertura espacial do

fenômeno a ser investigado (Gil, 2008). Preliminarmente, para compor o Referencial Teórico, foi realizada uma ampla pesquisa em títulos de referência na Biblioteca da Faculdade Cathedral acerca do tema “síndrome de burnout: a constante prevalência do distúrbio emocional em profissionais na área da saúde”. As palavras-chave desta pesquisa: Síndrome de Burnout, Profissionais da Saúde, Excesso de Trabalho, Psicologia, Saúde Mental. Serviram como critério de inclusão. As demais foram descartadas da seleção do estudo.

Após a delimitação do estudo, uma busca aprofundada foi realizada acerca do tema. O objeto de pesquisa deste estudo foi composto por artigos científicos que foram publicados na base de dados Google Scholar e Scielo. O critério de inclusão contemplou os artigos científicos correlatos à questão norteadora deste estudo que é: De que formas a Psicologia pode contribuir na prevenção da Síndrome de Burnout? Diante disto, todos os demais casos foram excluídos do estudo.

O método de coleta de dados foi o de levantamento direto no acervo das bibliotecas e sites acima especificados. A natureza da pesquisa é qualitativa. O método de abordagem utilizado foi o dedutivo, pois a proposta do estudo concerne melhor clarear o fenômeno de forma a partir do geral para o específico (Lakatos; Marconi, 2003).

#### 4 DISCUSSÃO

Amaral e Silva (2023) destacam a importância do trabalho para a sobrevivência e a satisfação pessoal, enquanto reconhecem que a busca por produção e lucro podem levar a exigências que prejudicam a saúde. Apontam que o excesso de trabalho pode resultar na síndrome de Burnout, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal.

Essas observações são complementadas por Caixeta *et al.* (2021), que situam historicamente o conceito de Síndrome de Burnout, citando os trabalhos de Freudenberg e Maslach. Os autores concordam que a síndrome se manifesta como sensação de esgotamento, cinismo em relação ao trabalho e redução da eficácia profissional, ressaltando a natureza prolongada da resposta ao estresse interpessoal no ambiente de trabalho.

Castro *et al.* (2020) acrescentam enfatizando os impactos fisiológicos do Burnout, apontando que sua ocorrência é mais comum em profissionais que lidam diretamente com pessoas, como os da área da saúde. Constatam a visão de que a síndrome é uma condição de esgotamento psicológico e físico relacionado ao trabalho, realçando os efeitos adversos do estresse sobre o corpo.

Ainda assim, enquanto os autores concordam sobre os efeitos prejudiciais do trabalho excessivo na saúde mental e física, há uma observação em relação às áreas de atuação mais propensas ao desenvolvimento da síndrome.

Mesquita e Malagris (2020), evidenciam o contexto das profissões de saúde como um ambiente propenso ao desenvolvimento da síndrome, devido às prolongadas horas de trabalho e à essencialidade dessas profissões para a vida humana. Apontam fatores específicos, como o sofrimento no ambiente hospitalar, a morte, a falta de recursos no trabalho e a distância da família, como contribuintes para o seu surgimento.

Essa observação é reforçada por Perniciotti *et al.* (2020), que salientam o ambiente de trabalho, especialmente em hospitais, como um importante fator causador do estresse ocupacional. Esclarecem a necessidade de analisar o ambiente como um sistema dinâmico social, considerando aspectos como relação entre profissionais, estrutura física, acesso a recursos e organização do trabalho.

Rocha e Nascimento (2021) complementam a discussão ao abordarem o tratamento da Síndrome de Burnout, destacando a importância das abordagens psicológicas, como a terapia, e intervenções medicamentosas em casos mais graves. Também mencionam os sintomas físicos e psicológicos, destacando a necessidade de compreender esses aspectos para um tratamento eficaz.

Perniciotti *et al.* (2020) ressaltam a influência significativa da autoestima na manifestação e no desenvolvimento dos sintomas da Síndrome de Burnout. Sua pesquisa aponta para uma relação

direta entre autoestima saudável e menor incidência de sintomas, evidenciando a significativa valia em ações que promovam a autoestima positiva como uma estratégia preventiva para diminuir o risco de desenvolvimento da síndrome.

Esta perspectiva se alinha de maneira complementar com as descobertas de Oliveira e Silva (2021), que exploram os efeitos do estresse ocupacional na saúde mental dos trabalhadores. Os estudos destacam como o estresse decorrente das demandas do ambiente de trabalho podem contribuir para o aparecimento de perturbações psicológicas e sofrimento mental, fornecendo uma explicação adicional para os mecanismos pelos quais a SB pode se manifestar em indivíduos vulneráveis.

A pesquisa de Rocha e Nascimento (2021) fornece uma estrutura conceitual para entender a progressão da SB ao longo de seus estágios, desde a compulsão à autovalorização até o esgotamento físico e mental. Ao descrever esses estágios, os autores apresentam percepções consideráveis sobre como a síndrome avança e se manifesta ao longo do tempo, fornecendo uma base para intervenções direcionadas em diferentes estágios da doença.

Além disso, Barbosa *et al.* (2021) trazem um ponto de vista extra ao discutirem a importância da precisão de neutralidade emocional, especialmente em ambientes de saúde, onde o estresse emocional associado ao trabalho intensivo pode aumentar o risco de Síndrome de Burnout. Sua pesquisa destaca as unidades de terapia intensiva (UTI) e de oncologia como locais particularmente suscetíveis ao seu desenvolvimento, destacando a necessidade de estratégias específicas para diminuir esse risco.

Oliveira e Silva (2021) mostram como os excessivos esforços no trabalho podem afetar não apenas o profissional, mas também suas equipes e pacientes. Indicam que um profissional desgastado psicologicamente, fisicamente e emocionalmente pode ter dificuldades para desempenhar suas funções apropriadamente, o que pode resultar em consequências negativas em sua vida profissional. Este ponto de vista é demonstrado por Jarruche e Mucci (2021), que definem a SB como um adoecimento psíquico e físico relacionado à vida profissional, bastante preocupante na área da saúde, e destacam a importância de intervenções preventivas e diagnóstico antecipado.

Por sua vez, Caixeta *et al.* (2021) descrevem uma série de sintomas associados à SB, incluindo problemas imunológicos, alienação, pensamentos lentos, comportamentos depressivos e alterações no ciclo menstrual, frisando como essas manifestações resultam em mudanças comportamentais significativas, como dificuldades para descansar e aumento do uso de substâncias como tabaco e álcool. Essa descrição detalhada dos sintomas adiciona uma camada de compreensão aos efeitos adversos da síndrome na saúde física e mental dos profissionais.

Além do mais, Miyazato *et al.* (2022) contribuem para a discussão ao destacar a prevalência do Burnout entre acadêmicos e professores médicos em instituições médicas de ensino. Evidenciam como a sobrecarga de trabalho pode levar a erros na prestação de cuidados aos pacientes e dificuldades no ensino, afetando tanto a saúde mental dos educadores quanto o processo de aprendizagem dos alunos. Atribuem ênfase e relevância ao considerar os diferentes contextos profissionais nos quais a síndrome de Burnout pode se manifestar e nas necessidades de intervenções específicas para cada contexto.

Araújo, Peres e Faria (2021) associam a SB a exposição prolongada ao estresse ocupacional, especialmente em ambientes hospitalares. Os autores reforçam que os hospitais, embora desempenhem um papel crucial na oferta de serviços médicos, também apresentam características que propiciam níveis elevados de estresse ocupacional. Além disso, destacam a complexidade do ambiente hospitalar como um sistema social dinâmico influenciado por diversos fatores.

Dantas *et al.* (2021) incluem nesta lógica ao indicar que o sexo feminino tem maior risco de desenvolver Burnout devido à dupla jornada, fatores socioeconômicos e maior habilidade empática em se relacionar com pacientes. Julgam consideráveis as diferenças de gênero ao discutir a síndrome, especialmente a partir da identificação de que as mulheres tendem a apresentar pontuações mais altas em medidas de estresse traumático.

Janini *et al.* (2022) reforçam a relação entre esgotamento profissional e desenvolvimento da Síndrome de Burnout, indicando a seriedade da percepção do estresse no ambiente de trabalho e da colaboração da equipe como fatores determinantes. Comunicam a necessidade de promover um ambiente de trabalho colaborativo e de apoio para minimizar os riscos de aumento de SB entre os profissionais de saúde, evidenciando a relevância das relações interpessoais e do suporte mútuo.

Dantas *et al.* (2021) mostram a predominância da SB no sexo feminino, especialmente em mulheres entre 30 e 39 anos, com filhos, e destacam que profissionais da enfermagem com determinadas características laborais são mais afetados. Essa interpretação é agregada por Araújo, Peres e Faria (2021), que indicam a sobrecarga de trabalho resultante da lógica de produção nos serviços de saúde, principalmente no setor público, como um fator determinante na qualidade de vida dos trabalhadores.

Badini e Vanzeler (2023) acrescentam à discussão a influência de situações estressantes, como a pandemia de COVID-19, no progresso da SB. Ressaltam que o contato direto com esses cenários estressores pode contribuir para o surgimento da síndrome, manifestando-se por meio de diversos sintomas físicos e psicológicos, incluindo ansiedade, depressão e distúrbios do sono.

Ademais, Costa (2021), destaca outros fatores de risco complementares para a síndrome, como cargas horárias intensas, preocupações financeiras, falta de condições de trabalho adequadas e conflitos pessoais. Ele reforça que esses fatores podem aumentar o risco de aparição da síndrome e até mesmo levar a pensamentos e tentativas de suicídio, esclarecendo a gravidade do problema.

Cruz *et al.* (2019) realça a importância da promoção da saúde mental como medida preventiva fundamental para evitar problemas físicos e mentais no local de trabalho. Frisam o aumento global no número de países relatando doenças ocupacionais, especialmente de origem mental, o que destaca a urgência de tratar sobre questões de saúde psicológica no ambiente profissional.

Badini e Vanzeler (2023) discutem nesta perspectiva ao apontar os principais geradores do desenvolvimento da Síndrome de Burnout, destacando a relação com o trabalho e os aspectos psicossociais. Dão ênfase que esses fatores são consistentes na origem do Burnout, independentemente da cultura, apontando a importância de reconhecê-los e abordá-los para proteger a saúde mental dos profissionais de saúde.

Amorim *et al.* (2023) alertam para os efeitos progressivos das doenças relacionadas ao trabalho na saúde do trabalhador ao longo do tempo. Chamam a atenção para o envelhecimento psíquico decorrente das atividades no trabalho, que muitas vezes ocorre de maneira silenciosa, dificultando a identificação antecipada e aumentando os níveis de estresse e o risco de desenvolvimento da SB.

Para mais, Cruz *et al.* (2019) sugerem que o impacto negativo do Burnout pode ser moderado pelo estilo de enfrentamento, com ênfase em exercícios cognitivos, emocionais e comportamentais, propõe estratégias práticas para reduzir os efeitos prejudiciais do Burnout no bem-estar físico e psicológico dos profissionais de saúde.

Costa (2021) focaliza na predominância significativa da Síndrome de Burnout entre os profissionais de saúde e acentua os efeitos adversos tanto para eles quanto para a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes. Informa como o excesso de cansaço no trabalho pode contribuir para níveis elevados de estresse, que por sua vez estão associados a fatores de risco cardiovasculares, inflamação e depressão. Isso revela a importância de uma maior atenção e percepção desses eventos, tanto por parte dos profissionais de saúde quanto das instituições que os empregam.

Croce *et al.* (2023) colaboram ao identificar uma série de fatores específicos no ambiente de trabalho que auxiliam para o agravamento da Síndrome de Burnout. Como a baixa variação de tarefas, conflitos de papéis, má relação com colegas de trabalho, gestão inadequada, liderança conflituosa, inseguranças no ambiente de trabalho, pressão psicológica excessiva e perda de autonomia são elementos que podem criar um ambiente altamente estressante. Esses fatores,

relevantes em especial para os profissionais da enfermagem, aumentam a predisposição para o Burnout.

Borges *et al.* (2021) abordam a importância de discutir a Síndrome de Burnout, sobretudo porque muitos profissionais de saúde não estão familiarizados com suas manifestações. Alertam que a falta de compreensão dos sinais e sintomas da síndrome podem impedir os profissionais de buscar ajuda para prevenção e tratamento adequados, o que pode agravar ainda mais a situação.

Rodrigues e Pereira (2022) informam a eficácia da terapia cognitiva no tratamento da Síndrome de Burnout, evidenciando sua capacidade de lidar com as expectativas profissionais e eventos estressantes no ambiente de trabalho. Retratam que essa abordagem permite a identificação e correção de pensamentos disfuncionais, fornecendo estratégias eficazes para enfrentá-la.

Esse ponto de vista é complementado por Silva e Badaró (2023), que relatam a eficácia da terapia cognitivo-comportamental em grupo no desenvolvimento da saúde mental e no enfrentamento de dificuldades socioemocionais. Os autores discutem que essa abordagem terapêutica incorpora elementos como feedback, empatia e habilidades sociais, desempenhando um papel crucial na prevenção de transtornos mentais, incluindo a Síndrome de Burnout.

Contudo, Reis (2022) pontua a importância do diagnóstico precoce e preciso da SB em profissionais de saúde, destacando a semelhança dos sintomas dessa síndrome com os da depressão, e expressando a necessidade de um diagnóstico cuidadoso, que requer acompanhamento com terapeutas ou psiquiatras, a fim de evitar que a condição passe despercebida. Essa perspectiva explicita que é fundamental identificar e diferenciar corretamente a SB de outras condições psicológicas semelhantes, garantindo assim a implementação de intervenções terapêuticas adequadas.

Silva e Badaró (2023) citam a relevância dos programas organizacionais que promovem o apoio social e o trabalho em equipe, expondo que tais iniciativas não apenas evitam a sobrecarga dos colaboradores, mas também beneficiam a organização como um todo. Essa abordagem, ao reconhecer a influência do ambiente organizacional na saúde mental, sugere uma estratégia preventiva abrangente.

Malaggi (2022) contribui informando o importante papel do psicólogo organizacional na identificação e direcionamento de ações para a qualidade de vida dos funcionários. Destaca-se aqui o papel ativo da gestão de recursos humanos na promoção de satisfação e contentamento dos colaboradores, reconhecendo a necessidade de um ambiente de trabalho saudável para o desempenho organizacional.

Marques *et al.* (2021) discutem o tratamento da Síndrome, sugerindo uma abordagem multidisciplinar que inclui psicoterapia, técnicas de relaxamento e, em casos graves, prescrição de medicamentos. Essa concepção reforça os alcances de uma intervenção completa e personalizada para lidar com os sintomas da síndrome e promover a recuperação dos profissionais afetados.

Silva e Alves (2022) propõem intervenções individuais focadas no fortalecimento da resiliência de cada indivíduo, sugerindo práticas como meditação, atividades físicas e treinamento comportamental-cognitivo, com foco no autocuidado e no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento pessoal para lidar com os fatores estressantes no ambiente de trabalho.

Marques *et al.* (2021) ressaltam como é necessário promover saúde e segurança no ambiente de trabalho em colaboração com psicólogos para prevenir a Síndrome de Burnout. Indicam cuidar tanto da saúde física quanto mental dos trabalhadores, incentivando hábitos saudáveis como dieta equilibrada, sono adequado, exercícios regulares e vida social ativa. Propõem atividades como palestras de conscientização e dinâmicas de grupo para prevenir o estresse e reduzir os sintomas associados ao Burnout.

Alencar *et al.* (2022) complementam essa perspectiva propondo várias estratégias no enfrentamento da SB, incluindo modificações no ambiente de trabalho, melhoria das condições laborais, alterações nas cargas horárias e busca pelo autoconhecimento. Também mencionam o papel da inteligência emocional e da resiliência como fatores cruciais para enfrentar o Burnout e

para que o indivíduo tenha um processo de autoconhecimento de forma positiva. Essas estratégias sugeridas convergem com a ênfase de Marques *et al.* Sobre a precaução à síndrome através do providenciamento de saúde no ambiente de trabalho.

Por outro lado, Moura, Soares e Pontes (2023) abordam sobre o tratamento multidisciplinar da SB, mostrando a relevância de cumpri-lo para melhora clínica em um período de um a três meses, mencionando sobre os riscos de não seguir o tratamento, incluindo possíveis problemas gástricos e até mesmo o surgimento de depressão. Esta abordagem mais focada no tratamento clínico dos sintomas contrasta com a ênfase dada aos cuidados da síndrome através de medidas eficientes no ambiente de trabalho.

Ribeiro, Vieira e Naka (2020) agregam ao apontar a significância de promover a saúde mental no ambiente hospitalar, especialmente durante o período pandêmico. Observam que muitos profissionais relutam em buscar tratamento para questões relacionadas à saúde mental, muitas vezes esperando até atingir um estado de exaustão extrema para buscar ajuda. Essa observação enfatiza a necessidade de um enfoque tanto preventivo quanto de tratamento nos casos de Síndrome de Burnout.

Por fim, Pinheiro *et al.* (2020) abordam sobre a necessidade de intervenções desde a vida acadêmica para prevenir a síndrome, acentuando a significância de diagnósticos precoces e a aplicação de intervenções eficazes para reduzir sua recorrência na vida profissional. Essa perspectiva preventiva é complementada por Santana, Roazzi e Nunes (2021), que destacam a seriedade das medidas de tratamento além das preventivas, como acesso a suporte psicológico e avaliações no processo de busca por melhora. A preocupação com o diagnóstico precoce e tratamento adequado é reforçado por Fausto (2022), que descreve o processo de diagnóstico da síndrome conduzido por profissionais da saúde e realça o papel essencial do tratamento psicológico na administração da doença.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome de Burnout é um distúrbio ocasionado pelo alto nível de esforços relacionados ao trabalho, que acaba gerando, juntamente a outros aspectos, muito estresse, baixa realização tanto pessoal como profissional, influência a autoestima de forma negativa, dificulta os indivíduos que possuem esta síndrome de terem um descanso adequado, ocasionada posteriormente, caso não seja percebida e cuidada de forma antecipada, ansiedade e depressão e muitas complicações à saúde física e mental.

O presente artigo teve como objetivo compreender e sintetizar os processos do Burnout, desde o surgimento do distúrbio, decorrente dos esforços excessivos, como também, suas sintomatologias, as complicações, os conflitos internos, os aspectos sociais envolvidos e as contribuições e intervenções terapêuticas da Psicologia, as formas que ela pode ajudar e os seus métodos diversificados. A problemática que norteou o estudo foi buscando responder a seguinte pergunta: “De que formas a Psicologia pode contribuir na prevenção da Síndrome de Burnout?”.

Portanto, em conclusão, a Síndrome de Burnout, se mostra um distúrbio que ocorre lentamente e de forma silenciosa. É algo que vai tendo agravamentos conforme as experiências à eventos estressantes dos indivíduos que a possuem, tendo destaque neste trabalho os profissionais da saúde. Torna-se essencial, medidas de prevenção nos ambientes laborais, para que ocorra a percepção dos sintomas da síndrome, como também intervenções necessárias para evitar os agravos do Burnout.

O presente artigo alcançou o objetivo desejado de mostrar quais são as contribuições da Psicologia para a intervenção e possíveis tratamentos da síndrome destacada no trabalho, onde foi respondida à pergunta apresentada. Uma recomendação diante deste tema, seria a realização de mais pesquisas sobre o diagnóstico do Burnout, que em tese, possui alguns sintomas semelhantes aos da depressão, causando certas dúvidas quanto a compreensão de diagnóstico da síndrome de Burnout.

## REFERÊNCIAS

- ALENCAR, B. E. R. *et al.* Compreendendo o adoecimento mental pelo esgotamento profissional da Síndrome de Burnout: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n.1, p. 2642-2658, 2022. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/43929/pdf>>. Acesso em: outubro, 2023.
- AMARAL, A.C.R; SILVA, L.A.M. Síndrome de burnout em profissionais da área da saúde: um olhar para literatura com ênfase na necessidade de cuidar de quem cuida. **Scientia Generalis** v.4, n. 1, p. 1-12, 2023. Disponível em: <<http://scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/470/369>>. Acesso em: agosto, 2023.
- AMORIM, E.H. *et al.* Síndrome de Burnout em professores de enfermagem e sua relação com as tecnologias de informação. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, v. 21, n. 1, p. 54–64, 2023. Disponível em: <<https://revista.facene.com.br/index.php/revistane/article/view/824>>. Acesso em: setembro, 2023.
- ARAÚJO, A. C. M.; PERES, V. O.; FARIA, G. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão de literatura. **Revista Artigos. Com**, v. 27, p. 1–6, 2021. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/artigos/article/view/7271>>. Acesso em: setembro, 2023.
- BADINI, I.A.G.S; VANZELER, M.L.A. Fatores de risco mais frequentes para o desenvolvimento da síndrome de burnout nos profissionais de saúde. **CONCILIUM**, v. 23, n. 3, p. 701– 712, 2023. Disponível em: <<https://clium.org/index.php/edicoes/article/view/836/629>>. Acesso em: setembro, 2023.
- BARBOSA, S.S. S. *et al.* Síndrome de Burnout em profissionais de saúde atuantes em áreas de alta complexidade. **Revista Caparaó**, v. 3, n. 1, p. 1-20, 2021. Disponível em: <<https://www.revistacaparao.org/caparao/article/view/36>>. Acesso em: agosto, 2023.
- BORGES, F.E.S. *et al.* Fatores de risco para a síndrome de burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de covid-19. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 95, n. 33, p. 1–15, 2021. Disponível em: <<https://revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/835/790>>. Acesso em: setembro, 2023.
- CAIXETA, N. C. *et al.* A síndrome de Burnout entre as profissões e suas consequências/Burnout syndrome between professions and their consequences. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 593–610, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/22804/18286>>. Acesso em: agosto, 2023.
- CASTRO, C. S. *et al.* Síndrome de burnout e engajamento em profissionais de saúde: um estudo transversal. **Rev Bras Ter Intensiva**, v. 32, n. 3, p. 381–390, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbti/a/cLvss9LsLt7CjRDfxTgBrbd/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: agosto, 2023.
- COSTA, A.G. **Residência médica: fatores emocionais e síndrome de burnout.** Dissertação (Mestrado em Ensino na Saúde) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde. Natal, RN, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/33068/1/Residenciamedicafator>>

es\_Costa\_2021.pdf>. Acesso em: setembro, 2023.

CROCE, K.S. *et al.* Síndrome de Burnout em Profissionais de Saúde: Prevalência e Fatores de Risco Associados. **Revista Brasileira de Educação, Saúde e Bem-estar**, v. 1, n. 2, p. 239–251, 2023. Disponível em: <https://rebesbe.emnuvens.com.br/revista/article/view/26>. Acesso em: setembro, 2023.

CRUZ, S.P. *et al.* Fatores relacionados à probabilidade de sofrer problemas de saúde mental em profissionais de emergência. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 27, p. 1–12, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/xFZ3T69rWNRtkqwxjRCjqcL/>>. Acesso em: setembro, 2023.

DANTAS, Y. L. *et al.* Fatores de risco para a síndrome de burnout em profissionais da saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 6, p. 1–8, 2021. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/7815/4935>>. Acesso em: setembro, 2023.

FAUSTO, J. P. **EXCESSO DE TRABALHO – SÍNDROME DE BURNOUT: uma ameaça à qualidade de vida dos trabalhadores**. Monografia (Mestrado Profissional em Desastres Naturais) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, p. 1-12, 2022. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/242806>>. Acesso em: outubro, 2023.

JANINI, M.E. *et al.* Identificação dos fatores de riscos para o desenvolvimento da síndrome de burnout em médicos residentes. **Rev. Saúde.Com**, v.18, n.3, p. 2903–2908, 2022. Disponível em: <<https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/10957>>. Acesso em: setembro, 2023.

JARRUCHE, L.T; MUCCI, S. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. **Revista Bioética**, v. 29, n. 1, p. 162–173, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/bioet/a/RmLXkWCVw3RGmKsQYVDGGpG/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: agosto, 2023.

MALAGGI, E. A. **QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: Impactos causados pela Síndrome de Burnout**. Monografia (Bacharelado em Administração Pública) – Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Frederico Westphalen, p. 1-53, 2022. Disponível em: <[https://repositorio.uergs.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/2600/28276\\_tcc\\_eduarda\\_ana\\_malaggi.pdf?sequence=-1&isAllowed=y](https://repositorio.uergs.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/2600/28276_tcc_eduarda_ana_malaggi.pdf?sequence=-1&isAllowed=y)>. Acesso em: outubro, 2023.

MARQUES, W. R. *et al.* Estresse e cultura organizacional: o papel do psicólogo na prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout. **Conjecturas**, v. 22, n. 1, p. 193–207, 2021. Disponível em: <<https://www.conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/477>>. Acesso em: outubro, 2023.

MESQUITA, V.S.M; MALAGRIS, L.E.N. Síndrome de Burnout em residentes multiprofissionais em saúde de um hospital universitário. **Rev. SBPH**, v. 23, n. 2, p. 65–76, 2020. Disponível em: <<https://revistasbph.emnuvens.com.br/revista/article/view/118>>. Acesso em: agosto, 2023.

MIYAZATO, E.S. *et al.* A Síndrome de Burnout em professores médicos durante a pandemia da covid-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 1, p. 1-10, 2022. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/9597/5789>>. Acesso em: agosto, 2023.

MOURA, M. E. C; SOARES, J. O; PONTES, A. N. Síndrome de Burnout: Fatores relacionados à problemas de saúde mental em profissionais de emergência. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 6, n. 13, p. 917–927, 2023. Disponível em:

<<https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/647>>. Acesso em: outubro, 2023.

OLIVEIRA, V.P.S; SILVA, H.R. Prevalência da síndrome de Burnout entre profissionais de saúde que atuam em unidades de terapia intensiva. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 2, p.1-13, 2021. Disponível em:

<<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/25054/19964>>. Acesso em: agosto, 2023.

PERNICIOTTI, P. *et al.* Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Rev. SBPH**, v. 23, n. 1, p. 35–52, 2020. Disponível em: < <https://revistasbph.emnuvens.com.br/revista/article/view/98/77> >. Acesso em: agosto, 2023.

PINHEIRO, W. L. L *et al.* Estresse e síndrome de burnout em profissionais de odontologia. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. v. 51, n. 51, p. 1-10, 2020. Disponível em:

<<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3270/2172>>. Acesso em: outubro, 2023.

REIS, L. S. **Profissionais de Enfermagem e a Síndrome de Burnout em unidades de terapia intensiva: uma revisão integrativa**. Monografia (Bacharelado em Enfermagem) – Curso de graduação do Centro Universitário AGES. Paripiranga, BH, p. 1-75, 2022. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/23452/1/LARISSA%20SANTANA%20REIS-%20Enfermagem.pdf>>. Acesso em: outubro, 2023.

RIBEIRO, L. M; VIEIRA, T. A; NAKA, K. S. Síndrome de burnout em profissionais de saúde antes e durante a pandemia da COVID-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 11, p. 1-10, 2020. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/5021/3280>>. Acesso em: outubro, 2023.

ROCHA, A.J.S; NASCIMENTO, F.L. Psicologia: análise bibliográfica da síndrome de burnout no contexto da pandemia da covid-19. **Boletim de Conjuntura (boca)**, v. 7, n. 21, p. 72–85, 2021. Disponível em: < <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/473> >. Acesso em: agosto, 2023.

RODRIGUES, I. F; PEREIRA, M. P. Síndrome de Burnout em profissionais da área da saúde: uma revisão. **Journal of Education, Science and Health**, v. 2, n. 4, p. 1–14, 2022. Disponível em: <<https://bio10publicacao.com.br/jesh/article/view/176/72>>. Acesso em: outubro, 2023.

SANTANA, A. N; ROAZZI, A; NUNES, A. L. Adoecimento psíquico nas organizações: explorando dimensões estruturais dos estudos e possibilidades interventivas. **Revista Brasileira de Administração Científica**, v. 12, n. 3, p. 375- 387, 2021. Disponível em: <<https://www.sustenere.co/index.php/rbadm/article/view/5594>>. Acesso em: outubro, 2023.

SANTOS, E.N. *et al.* Saúde do trabalhador no ambiente hospitalar: fatores de risco para síndrome de burnout. **Revista Nursing**, v. 22, n. 248, p. 2572–2576, 2019. Disponível em: <<https://revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/218/212>>. Acesso em: setembro, 2023.

SILVA, A. R; ALVES M. R. **Síndrome de Burnout e os impactos decorrentes na qualidade de vida dos profissionais da enfermagem**. Monografia (Bacharelado em Psicologia) – Curso de Psicologia, Universidade de Uberaba-MG, p. 1-29, 2022. Disponível em: <<https://repositorio.uniube.br/bitstream/123456789/2048/1/AMANDA%20RIBEIRO%20DA%20SILVA%20E%20MARINA%20RIBEIRO%20ALVES.pdf>>. Acesso em: outubro, 2023.

SILVA, M. E. B; BADARÓ, A. C. Terapia Cognitivo-Comportamental e avaliação psicossocial no rastreio e tratamento da síndrome de burnout: uma revisão narrativa. **CADERNOS DE PSICOLOGIA**, Juiz de Fora, v. 5, n. 9, p. 691-711, 2023. Disponível em: <<https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3755/2732>>. Acesso em: outubro, 2023.