

# O fardo da modernização:

## Síndrome de Burnout

Andressa Rafaella Rodrigues de Moura<sup>1</sup>

Thainara Victória Tondorf Delben<sup>1</sup>

Nilo Pérsio Artal<sup>2</sup>

**A**s mudanças que têm ocorrido no mundo do trabalho, como, por exemplo, o processo de globalização da economia, as novas tecnologias, a grande competição no mercado, a necessidade de se produzir mais e mais rápido, evitando desperdícios, entre muitos outros fatores, acabam gerando um desgaste físico e emocional nos trabalhadores. Nessa nova configuração organizacional, são requeridas inúmeras exigências de qualificação e de competências dos profissionais. Como resultado, enfermidades até então inexistentes surgem em decorrência dessas mudanças e, atualmente, os agravos mentais ocupam lugar de destaque neste cenário. Diante disso, surgiu o termo *Burnout*, que designa algo que deixou de funcionar por exaustão de energia. Sendo assim, pode-se dizer que este conceito descreve uma

síndrome com características associadas, que representam uma resposta aos estressores laborais crônicos.

A definição da Síndrome de Burnout pode ser descrita, então, como um conjunto de sintomas caracterizado por sinais de exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional em decorrência de uma má adaptação do indivíduo a um trabalho prolongado, altamente estressante e com grande carga tensional. Para o diagnóstico, existem quatro concepções teóricas baseadas na possível etiologia da síndrome: clínica, sociopsicológica, organizacional e sociohistórica, sendo entre estas a mais utilizada nos estudos atuais a concepção sociopsicológica. Nela, as características individuais associadas as do ambiente e as do trabalho propiciariam o aparecimento dos fatores multidimensionais da síndrome anteriormente citados. A exaustão emocional

---

<sup>1</sup> Acadêmico de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

<sup>2</sup> Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

abrange sentimentos de desesperança, solidão, depressão, raiva, impaciência, irritabilidade, tensão, diminuição de empatia; sensação de baixa energia, fraqueza, preocupação; aumento da suscetibilidade para doenças, cefaleias, náuseas, tensão muscular, dor lombar ou cervical e distúrbios do sono. O distanciamento afetivo provoca a sensação de alienação em relação aos outros, sendo a presença destes muitas vezes desagradável e não desejada. Já a baixa realização profissional ou baixa satisfação com o trabalho pode ser descrita como uma sensação de que muito pouco tem sido alcançado e o que é realizado não tem valor.

Além disso, no Brasil, o Decreto nº 3.048, de 6 de maio de 1999, aprovou o Regulamento da Previdência Social e, em seu Anexo II, trata dos Agentes Patogênicos causadores de Doenças Profissionais. O item XII da tabela de Transtornos Mentais e do Comportamento Relacionados com o Trabalho (Grupo V da Classificação Internacional das Doenças – CID-10) cita a “Sensação de Estar Acabado” (“Síndrome de Burnout”, “Síndrome do Esgotamento Profissional”) como sinônimos do Burnout, que, na CID-10, recebe o código Z73.

A prevalência mundial desta síndrome ainda é incerta, mas dados apontam acometimento significativo que justifica mais estudos a respeito dessa patologia com fatores

de risco multifatoriais. Ela pode apresentar-se em comorbidade com algumas doenças psiquiátricas ou até mesmo desencadeá-las, como um gatilho para um transtorno depressivo, sendo três vezes mais provável em indivíduos com a Síndrome. Alguns autores acreditam que altos níveis de exigência psicológica, baixos níveis de liberdade de decisão, baixos níveis de apoio social no trabalho e estresse devido a trabalho inadequado são preditores significantes para subsequente depressão. Além disso, estudos apontam que uma provável cronicidade desta síndrome relaciona-se a uma maior probabilidade de ideação suicida e tentativa de suicídio.

A instalação da Síndrome de Burnout (SB) ocorre de maneira lenta e gradual, acometendo o indivíduo progressivamente. Há destaque da ocorrência de três eventos para a manifestação da síndrome. Primeiramente as demandas de trabalho são maiores que os recursos materiais e humanos, o que gera um estresse laboral no indivíduo. Nesse momento, o que é característico é a percepção de uma sobrecarga de trabalho, tanto qualitativa quanto quantitativa. Em um segundo momento, evidencia-se um esforço do indivíduo em adaptar-se e produzir uma resposta emocional ao desajuste percebido. Aparecem, então, sinais de fadiga, tensão, irritabilidade e até mesmo ansiedade, o que exige uma adaptação psicológica do sujeito, a

qual reflete no seu trabalho, reduzindo seu interesse e sua responsabilidade pela função. E, finalmente, em um terceiro momento, ocorre o enfrentamento defensivo, ou seja, o sujeito produz uma troca de atitudes e condutas com a finalidade de defender-se das tensões experimentadas, ocasionando comportamentos de distanciamento emocional, retirada, cinismo e rigidez.

Com relação ao grupo de risco para o desenvolvimento da síndrome de Burnout há um destaque para profissões que envolvem cuidados com a saúde (médicos e enfermeiros), com a educação (professores) e serviços humanos (segurança pública). Vale ressaltar que profissionais médicos em período de formação constituem importante grupo vulnerável ao desenvolvimento da síndrome. Em estudo desenvolvido em um hospital filantrópico da cidade de São Paulo com profissionais da área da saúde, metade dos participantes tinham sintomas equivalentes à SB e apontou como fatores preditores quesitos como a exaustiva jornada de trabalho, a falta de reconhecimento da instituição pelo trabalho prestado, a remuneração deficitária e o desgaste emocional relacionado à internalização das afecções de seus respectivos pacientes.

A faculdade de Medicina tem características que são geradoras de estresse, e que influenciam a construção da identidade

do estudante na vida profissional. Devido o Burnout ser resultante de uma reação a um ambiente estressante, evidências demonstram que os estudantes de medicina são mais propensos a desenvolver a Síndrome, principalmente devido ao constante nível aumentado de estresse e de elevada toxicidade psicológica, além da não procura de ajuda para si mesmo, comportamento comumente adotado por médicos e também por estudantes.

A falta de confiança em adquirir competências necessárias para o exercício da medicina gera sentimento de ineficácia, com consequente desconforto em relação as atividades do curso, que poderão gerar ansiedade e desespero, o que leva o estudante a considera-las estressantes e não gratificantes. Pode-se citar ainda a grande pressão em mostrar o seu valor para si e para terceiros, como pais, amigos e sociedade, que irão avaliar a atuação profissional. Muitas vezes a tentativa de se destacar frente aos outros alunos, até ao ponto de levar a uma exaustão, pode ocasionar o desenvolvimento da Síndrome.

A propósito, alguns autores defendem que o Burnout surge quando há deterioração em uma das 6 áreas no trabalho: sobrecarga de trabalho, controle, comunidade, recompensa, justiça e valores.

A **sobrecarga de trabalho** é caracterizada pelo extenso conhecimento teórico necessário para a vida acadêmica, juntamente com o tempo gasto em aulas e estudos, além de fatores como exigência de professores durante as práticas da universidade, contato com os pacientes, morte e repressão emocional, que pode originar desgaste mental e/ou física. O **controle** é a ausência de poder de decisão, que gera uma frustração e impotência nos estudantes e ainda se relaciona com a falta de controle do próprio horário, levando ao distanciamento da família, amigos e lazer. A **comunidade** abrange a competição e hostilidade entre os colegas e a elevada rotatividade de equipes, o que não permite estabelecer uma relação duradoura com os outros estudantes, gerando um desânimo e exaustão. A **recompensa** engloba o não reconhecimento por parte dos professores. O estudante sendo “menos qualificado” pode ficar insatisfeito com o trabalho desenvolvido. A **justiça** é englobada no conjunto da subjetividade da aprendizagem e da avaliação, que depende do professor e da condição de serviço. Ainda citam-se as situações de abuso, seja verbal, institucional e sexual, em que os estudantes são alvo com alta frequência. E por último, apontam os valores, que incluem o dilema entre focar no aprendizado ou no cuidado dos pacientes, a falta de tempo livre, as questões éticas e o cuidado deficitário dos doentes contrapondo

os valores ensinados, gerando um estresse moral.

Infelizmente, as principais consequências em estudantes de medicina são a menor empatia e a menor compaixão com a sociedade, relacionado também com o pior desempenho acadêmico, que diminui o cuidado prestado ao doente, aumentando os erros médicos e causando um menor profissionalismo. Pode levar ao uso de substâncias psicotrópicas, problemas de saúde relacionado com o estresse e ao desenvolvimento de doenças relacionadas à saúde mental, como distúrbios de ansiedade, depressão e ideação suicida.

Sabe-se então que os fatores estressores são essenciais para o desenvolvimento da Síndrome. Por oposição, locais de aprendizagem otimizados, em que a faculdade oferece apoio aos estudantes, trabalhando em colaboração, com rotações bem organizadas e supervisão adequada está associado a um estágio mais adequado, além da humanização dos estudantes. Somado a esses fatores, há o aumento do controle, como em cargos de liderança, redução do estresse e os centros de apoio das faculdades, em que se oferece a promoção de cuidado de saúde mental aos estudantes.

Sendo assim, a intervenção deve levar em consideração três princípios: a prevenção

– deve ser a primeira estratégia, podendo ser através do aumento da disponibilidade de centros de apoio psicológico e psiquiátrico oferecidos pelas faculdades; desenvolvimento de compromisso – gerando maior participação ativa e diálogo focado em soluções - e intervenção ao nível organizacional e não individual. A nível ocupacional deve-se otimizar a carga de trabalho e estudo, reestruturar as obrigações e padronizar as avaliações. No ramo individual deve ser salientado a importância de promover um estilo de vida saudável, buscando a realização de técnicas de controle do estresse, por meio de exercícios físicos ou aumento do tempo de lazer, procurando excluir as atividades extracurriculares nesse período de relaxamento.

#### **Referências bibliográficas:**

1. Pêgo, F; Pêgo D. Síndrome de Burnout. Rev Bras Med Trab. São Paulo. 2016; 14(2): 171-176.
2. Trigo, T; Teng, C; Hallak J. Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Rev Psiq Clínic. São Paulo. 2007; 34 (5): 223-33.
3. Gonçalves C. Síndrome de Burnout em Estudantes de Medicina. Dissertação de mestrado integrado em Medicina – Universidade do Porto. 2016.
4. Mori, M; Valente, C. Síndrome de Burnout e Rendimento Acadêmico em Estudantes da Primeira à Quarta Série de um Curso de Graduação em Medicina. Revista Brasileira de Educação Médica. 2012; 36 (4): 536-540.