

## SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

### BURNOUT SYNDROME IN HEALTH PROFESSIONALS: EXPERIENCE REPORT

Diego Micael Barreto Andrade, Rudson Oliveira Damasceno, Camille Giehl Martins Miranda, Tatiane Tavares Reis, Ana Cristina Santos Duarte, Rita Narriman Silva de Oliveira Boery

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB

#### Abstract

*Professions that provide services and are involved in the development of other people can often be submitted in the labor process to situations of overload, stress, fatigue and irritability, which contribute to the development of Burnout Syndrome. This study aimed to relate the experience in thematic workshop about the Burnout syndrome with health's students and professionals. Work strategies such as brainstorming, expository dialogues, guidelines for prevention and treatment techniques were applied. Among the most vulnerable groups to develop the syndrome, health workers are included, however, this is still unknown by a large number of these professionals and future professionals, a finding that is perceived immediately at the beginning of the workshop. The workshop demonstrated an efficient strategy for the collective construction and dissemination of knowledge about Burnout Syndrome, stimulating group thinking, interaction and debate in order to prevent it.*

**Key words:** Burnout Syndrome; Thematic Workshop; Professional Burnout.

#### Resumo

*As profissões que prestam serviços e estão envolvidas no desenvolvimento de outras pessoas podem ser submetidas com frequência dentro do processo laboral a situações de sobrecarga, estresse, fadiga e irritabilidade, as quais contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Objetivou-se relatar experiência em oficina temática sobre a Síndrome de Burnout com estudantes e profissionais de saúde. Foram aplicadas estratégias de trabalho como tempestade cerebral, aula expositiva dialogada, orientações de técnicas de prevenção e tratamento. Dentro dos grupos mais vulneráveis a desenvolver a síndrome, enquadram-se os trabalhadores da saúde, porém, esta ainda é desconhecida por grande parte destes profissionais e futuros profissionais, constatação percebida de imediato no início da oficina. A oficina demonstrou-se uma estratégia eficiente para a construção coletiva e disseminação de conhecimento sobre a Síndrome de Burnout, estimulando o pensar, interação e o debate em grupo no intuito da sua prevenção.*

**Palavras chave:** Síndrome de Burnout; Oficina Temática; Esgotamento Profissional.

## Introdução

O termo Burnout se trata de uma composição de *burn*= queima e *out* = exterior segundo tradução do dicionário Michaelis<sup>1</sup>. Este vocábulo foi utilizado primeiramente pelo médico psicanalista Freudenberg<sup>2</sup>, o qual descreveu este fenômeno como um sentimento de fracasso e exaustão causado por um excessivo desgaste de energia. Posteriormente ele complementou a definição, incluindo comportamentos de fadiga, depressão, irritabilidade, aborrecimento, sobrecarga de trabalho, rigidez e inflexibilidade<sup>3,4</sup>.

A Síndrome de Burnout (SB) afeta principalmente aqueles que prestam assistência ou são responsáveis pelo desenvolvimento de outras pessoas, tais como médicos, enfermeiros, psicólogos, professores, assistentes sociais, entre outros, justamente por estarem submetidos às constantes cobranças, pressões e sobrecargas de trabalho<sup>5,6,7</sup>.

A SB é caracterizada por três dimensões, Exaustão Emocional, Despersonalização e Baixa Realização Profissional<sup>8</sup>. A Exaustão Emocional é referida como falta de energia associada a sensação de esgotamento emocional, quando o profissional sente que não pode despender mais energia para desenvolver suas atividades. A Despersonalização constitui-se na indiferença em relação às atividades cotidianas do trabalho, presença de atitudes negativas e comportamentos de cinismo e dissimulação afetiva, até o tratamento de pessoas do convívio como objetos. E a Baixa Realização Profissional como a sensação de incapacidade, baixa autoestima, desmotivação e infelicidade no trabalho, afetando até a habilidade e a destreza<sup>9</sup>.

No Brasil a SB ou síndrome do Esgotamento Profissional é regulamentada pelo Decreto 3048/99, que trata dos transtornos mentais e do comportamento relacionados com o trabalho (Grupo V da CID-10), reconhecendo esta síndrome como um agente etiológico ou como um dos fatores de risco de natureza ocupacional, causada pelo processo laboral penoso<sup>10</sup>.

Essa síndrome traz grandes consequências em nível individual e organizacional, configurando como um tema de grande relevância, pois a SB ainda é pouco conhecida, e muitas vezes, pode ser confundida com o estresse e depressão, por estes fazerem parte das manifestações da síndrome. Devido a mudança no ritmo de vida imposto pelo capitalismo, exige-se constante busca pela melhoria da condição de vida, acarretando uma sobrecarga de trabalho e consequentemente

predisposição para a SB<sup>11</sup>. Dentro deste contexto, o presente estudo objetivou relatar experiência em oficina temática sobre a Síndrome de Burnout com estudantes e profissionais de saúde.

## Metodologia

Trata-se de um relato de experiência referente à aplicação de atividades sobre a síndrome de Burnout em oficina temática com estudantes e profissionais de saúde do município de Jequié-Ba.

A oficina foi realizada em momento único com duração de quatro horas durante a Semana de Enfermagem da cidade com inscrições abertas ao público alvo estudantes e profissionais de saúde. No primeiro momento da oficina, após apresentação do grupo e dinâmica a ser utilizada, foi aplicada a técnica de tempestade cerebral no intuito de identificar o conhecimento prévio sobre a Síndrome de Burnout. Esta técnica consiste no estímulo de geração de novas ideias ou conceitos de forma espontânea e natural, explorando as habilidade e criatividade do participante. Todas as ideias emergidas pelos participantes sobre a SB foram consideradas e elencadas para ser utilizadas posteriormente durante o processo de construção<sup>12</sup>.

Em seguida, a síndrome foi explanada por meio de aula expositiva dialogada, sendo abordada a definição, caracterização, estágios e métodos preventivos e terapêuticos. Durante a exposição dialogada, foram utilizados recursos audiovisuais, como vídeos e slides. Foram realizadas ainda orientações técnicas com práticas de prevenção e tratamento, como alongamento, exercício de respiração e meditação. Logo após a abordagem da síndrome, foi aberta uma sessão para esclarecimento de dúvidas e posicionamentos por parte dos membros do grupo.

## Resultados e discussão

A oficina foi ministrada por quatro facilitadores, uma médica, uma psicóloga e dois enfermeiros. Contaram com a presença de 14 participantes, dos quais três estudantes de enfermagem, um técnico de enfermagem, cinco enfermeiros, um fisioterapeuta, um auxiliar de laboratório, dois farmacêuticos e uma professora da área da saúde.

Durante a técnica de tempestade cerebral foram elencadas cinco palavras, sendo elas: Trabalho, ansiedade, exaustão, estresse e

desconhecido. Percebeu-se que cinco pessoas nunca tinham ouvido falar sobre a síndrome, as demais tinham uma ideia vaga e nenhum dos participantes conhecia a real definição da Síndrome de Burnout.

O desconhecimento sobre as características da SB é relativamente elevado e já anunciado em vários estudos tanto entre estudantes da área da saúde, com demonstrado por Corral-Mulato e Bueno<sup>13</sup> em sua pesquisa com acadêmicos de enfermagem, assim como em profissionais de saúde destacado por Ferreira e Barbosa<sup>14</sup> e por Vitorino *et al.*<sup>15</sup> onde grande maioria dos enfermeiros não conheciam essa patologia.

A aula expositiva dialogada foi introduzida com um vídeo informativo sobre a síndrome, seguindo da definição, etimologia, classificação, características clínicas, estágios, tratamento e prevenção. Finalizando com um vídeo reflexivo e aberto para discussão e questionamentos. A participação foi efetiva de todos do grupo, tendo uma boa aceitação das atividades desenvolvidas a partir dos comentários expostos durante a discussão, percebendo assim a relevância da exibição da temática, que provocou uma reflexão pessoal sobre as práticas cotidianas no intuito de prevenir a SB.

Uma das dificuldades encontradas foi perceber logo de imediato ao início da oficina, o desconhecimento sobre a mesma. Porém surtiu como um desafio e de grande aprendizagem, visto que foi de extrema importância a disseminação de informações sobre a SB durante a realização da oficina, pois é uma patologia ainda pouca conhecida, mas que afeta grande parte dos profissionais de saúde.

## Conclusão

Por fim, o objetivo da oficina fora atingido que foi construir conhecimento, com ênfase na ação a partir de um processo ativo de aprendizagem<sup>16</sup>. Foi notado que a Síndrome de Burnout ainda é novidade para maior parte dos profissionais e estudantes de saúde, mesmo estes estando no grupo de maior vulnerabilidade para a síndrome.

As oficinas demonstram-se uma ferramenta eficiente na criação de espaços de construção e reconstrução de conhecimento, visto que possibilita o pensar, descobrir e interagir a temática proposta, além de estimular o contato com o desconhecido e/ou troca de experiências entre os participantes, favorecendo uma reconstrução individual e coletiva<sup>12</sup>. Portanto essa experiência possibilitou vivências entre

diferentes categorias multiprofissionais, o que permitiu uma riqueza de olhares para o tema e trocas de experiências entre os membros que vivenciaram a oficina.

## Referências

1. Michaelis. Dicionário escolar inglês: inglês-português, português-inglês. Edição 2. São Paulo: Melhoramentos, 2009.
2. Freudenberger HJ. Staff burnout. *J SocIssues*. 1974. 30:159-165.
3. Perlman B, Hartman AE. Burnout: Summary and future research. *Hum Relat*. 1982. 35(4):283-305.
4. França HH. A síndrome de Burnout. *Rev Bras Med*. 1987. 44(8):197-199.
5. Silva FPP. Burnout: um desafio à saúde do trabalhador. *Rev Psi Soc Inst*. 2000. 2(1).
6. Benevides-Pereira AMT. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador. Edição 1. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2002.
7. Dias S, Queirós C, Carlotto M. Síndrome de burnout e factores associados em profissionais da área da saúde: um estudo comparativo entre Brasil e Portugal. *Aletheia*. 2010. 32:4-21.
8. Maslach C, Jackson SE. Maslach Burnout Inventory. Edição 2. Palo Alto: Consulting Psychologist Press; 1986.
9. Maslach CS, Wilmar B. Burnout: A multidimensional perspective. Philadelphia: Taylor & Francis; 1993.
10. Decreto 3.048, de 6 de maio de 1999. Aprova o regulamento da Previdência Social e dá outras providências. Brasil. 1999.
11. Cavalcanti K, Silva D, Almeida M, Aquino J, Paula J. Burnout Syndrome among undergraduate nursing students in public universities. *J Nurs UFPE on line*. 2014. 8(10):3662-3668.
12. Anastasiou LGC, Alves LP. Processos de ensino na universidade; pressupostos para as estratégias de trabalho em aula. Edição 5. Joenville: Unville; 2009.
13. Corral-Mulato S, Bueno S. (Des)conhecimento da Síndrome de Burnout entre acadêmicos de enfermagem. *Rev. Enferm. UERJ*. 2014. 22(2):206-211.
14. Ferreira LMG, Barbosa SJA. O burnout e a equipe de enfermagem: estudo realizado em uma unidade de terapia intensiva [monografia]. Brasília: Universidade Católica de Brasília. 2010.
15. Vitorino M, Dantas Rodrigues M, Evangelista C, Guimarães K, Batista J, Fonsêca A, Araújo A, Melo F. Burnout syndrome: knowledge

of neonatal nursing team. J Nurs UFPE on line. 2018. 12(9):2308-2314.

16. Vieira E, Volquind L. Oficinas de ensino: O quê? Por quê? Como? Edição 4. Porto Alegre: Edipucrs, 2002.

#### **Endereço para Correspondência**

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB

Estrada do Bem Querere, km 4, Caixa Postal 95.  
Vitória da Conquista - BA

CEP.: 45083-900

e-mail: [diego\\_dmba@hotmail.com](mailto:diego_dmba@hotmail.com)

---

Recebido em 12/08/2018

Aprovado em 19/02/2019

Publicado em 30/09/2019