



SÍNDROME DE BURNOUT: ANÁLISE DA INCIDÊNCIA E DAS CONSEQUÊNCIAS DESSA SÍNDROME EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE

DANILO LEMES REIS; LUIZA VIEIRA WERNECK; EMANUELLE CAMPOS AMARAL; FERNANDA ALMEIDA CARVALHO; ISABELLA BENAYON CARNEIRO

RESUMO

Originária do inglês, a palavra "burnout" significa, em tradução livre, reduzir-se às cinzas, assumindo, quando associada à condição psicológica, o conceito de esgotamento. A Síndrome de Burnout (SB) é uma resposta do organismo humano aos elevados índices de estresse provenientes de uma jornada prolongada de trabalho. Herbert Freudenberger, durante a década de 1970, foi um dos pioneiros no estudo do burnout, relatando um caso de esgotamento físico e mental após sobrecarga de atendimentos a usuários de entorpecentes em seu consultório. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a SB apresenta três sintomas característicos: exaustão, insatisfação com o desempenho individual e sensação de depreciação funcional. A fisiologia da SB está correlacionada com o hormônio cortisol, cuja produção é controlada pelo hipotálamo através da secreção do hormônio adrenocorticotrófico (ACTH). Assim, uma pessoa afetada pela SB apresentará elevadas taxas de cortisol, afetando a funcionalidade do corpo e sendo um possível indicativo para a síndrome. Globalmente, a SB afeta principalmente trabalhadores de áreas que demandam alta capacidade física e científica, combinadas com longas horas de trabalho e pressões laborais crescentes. Os profissionais da saúde, em particular, enfrentam rotinas que os tornam suscetíveis ao surgimento da SB devido à constante modificação na modulação hormonal. O objetivo geral da pesquisa é analisar a SB como principal problema enfrentado pelos profissionais da saúde, enquanto o objetivo específico é conceituar a SB e analisar suas principais causas entre esse público. A pesquisa tem relevância na área médica, com foco em psicologia e saúde coletiva dos jovens.

Palavras-chave: Burnout; estresse; profissionais da saúde; saúde; saúde mental

1 INTRODUÇÃO

Oriunda do inglês, a palavra "burnout" significa, em tradução livre, reduzir-se às cinzas. Ao associar à condição psicológica, a palavra assume o conceito de esgotamento (MOREIRA *et al.*, 2015). A Síndrome de Burnout (SB) é uma síndrome psíquica que consiste em uma resposta do organismo humano aos elevados índices de estresse de uma jornada prolongada de trabalho (PINTO e colaboradores, 2018). No histórico patológico, Herbert Freudenberger, durante a década de 1970, foi um dos precursores do estudo sobre o "burnout". O psicanalista em questão relatou um caso de esgotamento físico e mental que sofreu após sobrecarga de atendimentos a usuários de entorpecentes em seu consultório (FONTES, 2020).

Segundo a Organização Mundial da saúde (OMS) a SB apresenta principalmente 3 sintomas característicos: exaustão, insatisfação com o desempenho individual e sensação de depreciação funcional.

Ao tratar-se de implicações à fisiologia, a SB apresenta uma correlação com o hormônio cortisol, produzido no córtex das glândulas suprarrenais e controlados pelo hipotálamo através da secreção do hormônio adrenocorticotrófico (ACTH). Dessa maneira, uma pessoa acometida pela SB apresentará elevadas taxas de cortisol, modificando a funcionalidade do seu corpo, sendo um possível indicativo para a mazela (RIBEIRO, 2014).

No cenário mundial, a Síndrome de Burnout acomete principalmente trabalhadores de áreas que exigem exímia capacidade física e científica associada a crescentes horas de trabalho e de cobranças laborais (SANTOS e colaboradores, 2021). Ao analisar a rotina dos trabalhadores da saúde, percebe-se a similaridade com a rotina de trabalho destes. Assim sendo, a modulação hormonal desses indivíduos vive em constante modificação, ou seja, tornando-os cada vez mais submissos ao surgimento de doenças da psique, como a Síndrome de Burnout.

A pesquisa tem por objetivo geral analisar a Síndrome de Burnout como principal problema causado aos profissionais da saúde, como específico, tem-se o objetivo de conceituar a SB, analisar as causas do esgotamento mental do público analisado. A pesquisa é de interesse da área médica com foco principal em psicologia e saúde coletiva dos jovens.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho foi produzido a partir de uma revisão literária com dados obtidos por meio de plataformas digitais de divulgação científica (SciElo e PubMed) e de literaturas renomadas. Foi utilizado um corte cronológico entre 1974-2021, tendo em vista a análise da síndrome desde seu surgimento na história médica até a atualidade.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

"O termo Burnout é definido, segundo um jargão inglês, como aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia. Metaforicamente é aquilo, ou aquele, que chegou ao seu limite, com grande prejuízo em seu desempenho físico e mental" (TRIGO *et al.*, 2007, p.225).

Segundo Fontes (2020), a Síndrome de Burnout tem sua primária aparição em uma novela dos anos 1960 e em anotações médicas de Bradley e Sommer, datadas em 1969 e 1973, respectivamente. No entanto, nas aparições citadas, nenhuma delas tinha o intuito de definir patologicamente a SB, tendo apenas citado-a. Ademais, o responsável por delimitar e explicitar características e descrições da Síndrome foi Hebert J. Freudenberger (1926-1999).

Hodiernamente, após diversos avanços nos tratamentos da psique humana, as patologias mentais afetam massivamente a população mundial, principalmente após o cenário caótico causado pela pandemia de Covid-19 no mundo. Classificado em 2019 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um risco ocupacional, a Síndrome de Burnout ingressou à Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID) em 2022, tornando-se então uma patologia a ser considerada pelas instâncias que a analisará.

Segundo Freudenberger (1974), a SB é desenvolvida quando um indivíduo realiza atividades por um longo período de tempo dando a si um mínimo ou inexistente descanso, gerando um estresse ocupacional que posteriormente desencadeará a síndrome. De acordo com a OMS, o Burnout apresenta 3 principais sintomas característicos: exaustão físico-psicológica, crescimento do sentimento negativo acerca da ocupação que realiza e diminuição da eficiência e produtividade. Além desses principais, a Síndrome ainda pode apresentar a desconfiança e a paranoia como sintomas presentes em pessoas acometidas.

No tocante às causas da SB, a Organização Mundial da Saúde estabelece primordialmente as cargas horárias exorbitantes como causa da síndrome, sendo, por conseguinte, a falta de recompensas, o tratamento desigual e a cobrança por resultados as demais causas principais do Burnout

O estresse como um todo é uma resposta do organismo humano a situações que tirem o

corpo e a mente do estado de equilíbrio, sendo maléfico à saúde mental e física (SANTOS *et al.*, 2017). Assim sendo, profissionais da área médica sofrem, rotineiramente, um abalamento psicossomático devido não somente às suas cargas horárias, mas também à responsabilidade intrínseca à profissão (MOREIRA *et al.*, 2018).

Ao impor o organismo humano a situações de estresse, o corpo gera respostas ao estímulo estressante, ativando regiões cerebrais que reagem fazendo glândulas liberarem seus hormônios, responsáveis por mudar a fisiologia normal a fim de reestabelecer o equilíbrio do organismo. Nessa perspectiva, surgem dois eixos principais no corpo humano: o simpático-adrenal-medular (SAM) e o hipotálamo- pituitária-adrenal (HPA) (RIBEIRO, 2014).

Incrustado nesse processo tem-se a aplicação de dois termos: a homeostase e a "alostase". A homeostase significa uma condição favorável de estabilidade em que o organismo deve estar para sua fisiologia ocorrer de maneira adequada. Já a "alostase" é uma homeostase fisiológica, ou seja, alcança a estabilidade requerida na homeostase a partir de mudanças (BOFF e OLIVEIRA, 2021).

Dessa forma, a correspondência entre os eixos e os processos surge quando, em situações de estresse, o eixo HPA é ativado e transmite as informações obtidas pelos estímulos até o hipotálamo, onde é liberado o hormônio secretor de corticotrofina (CRH). Este por sua vez alcança a hipófise, onde estimula a liberação do hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) na corrente sanguínea. Junto do sangue, o ACTH percorre as vias do corpo até chegar ao córtex das glândulas adrenais, ocasionando a liberação do cortisol e da aldosterona (FACCINI *et al.*, 2020).

Após esse processo, o sistema nervoso autônomo estimula a liberação de hormônios que causarão o aumento das frequências cardíaca e respiratória, da taxa glicêmica e do fluxo sanguíneo, tendo em vista que o organismo se prepara para uma situação de perigo, mesmo esta não sendo a realidade (FACCINI *et al.*, 2020). Desse modo, pessoas acometidas de Síndrome de Burnout, por estarem dispostas em situações agravantes de estresse, apresentam elevados índices dos hormônios secretados pelas glândulas suprarrenais.

A Síndrome de Burnout apresenta diversas áreas onde o tratamento pode ser aplicado, sendo as principais: emocional, instrumental, informativa e avaliativa. No âmbito emocional, cabe como medida válida para o tratamento a modulação da rotina à expectativa do cotidiano, ou seja, não elevar suas perspectivas para ações corriqueiras a fim de evitar a ilusão. Ademais, o equilíbrio de convívio com familiares e amigos, organização de horários, fazer exercícios físicos e atividades prazerosas como forma de relaxar (LOVO, 2020).

No tocante as demais formas (instrumental, informativa e avaliativa) representam, respectivamente, o uso adequado de recursos materiais e financeiros para promover a saúde do indivíduo, a promoção do conhecimento às pessoas acerca da patologia e as maneiras de combatê-la, e a resposta do indivíduo acerca do tratamento do profissional no intuito de edificar as diretrizes para um tratamento da SB cada vez mais efetivo (LOVO, 2020).

4 CONCLUSÃO

Diante do exposto, infere-se, pois, que a Síndrome de Burnout está presente na vida de diversos profissionais da área da saúde, desde médicos até técnicos de enfermagem, tendo em vista o estresse ocasionado a este público devido à notória demanda laboral desgastante. Ainda além, percebe-se a influência do sistema nervoso e renal sob a fisiologia da resposta do organismo sob os estímulos que a ele chegam, além de tomar nota das implicações que a SB pode causar ao organismo humano no que tange ao acúmulo de hormônios adrenais e suas consequências

REFERÊNCIAS

BOFF, S. R.; OLIVEIRA, A. G. **Aspectos fisiológicos do estresse: uma revisão narrativa.** Research, Society and Development, v. 10, n. 17, p. e82101723561, 21 dez. 2021.

FACCINI, A. M.; DA SILVEIRA, B. M.; RANGEL, R. T.; SILVA, V. L. **INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NA IMUNIDADE: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.** Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos, v. 15, n. 3, p. 64–71, 21 dez. 2020.

FERIGATO, E. A. **Síndrome de Burnout: sofrimento psíquico nos profissionais de Recursos Humanos.** REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE, ISSN 2763-8928, v. 1, n. 2, p. e127, 14 ago. 2021.

FONTES, F. F. . **Herbert J. Freudenberger e a constituição do burnout como síndrome psicopatológica.** Memorandum: Memória e História em Psicologia, v. 37, 2020.

FREUDENBERGER, H. J. **Staff Burn-Out.** Journal of Social Issues, v. 30, n. 1, p. 159–165, jan. 1974.

LOVO, J. **Síndrome de Burnout: Un problema moderno.** Entorno, [S. l.], n. 70, p. 110– 120, 2020.

MOREIRA, H. DE A.; SOUZA, K. N. DE; YAMAGUCHI, M. U. **Síndrome de Burnout em médicos: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 43, n. 0,12 mar. 2018.

PINTO, P. S.; NUNES, F. M. R.; CAMPOS, D. S.; FREITAS, R. H. B.; BONAN, P. R. F.; BATISTA, A. U. D. **Síndrome de Burnout em estudantes de Odontologia, Medicina e Enfermagem: uma revisão da literatura.** Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, v.6, n. 2, p. 238–248, 5 abr. 2018.

PONTES, Carla da Silva. **Caracterização da síndrome de Burnout como doença do trabalho: uma visão ampliativa.** Revista Jus Navigandi, ISSN 1518-4862, Teresina, ano 20, n. 4220, 20 jan. 2015

RIBEIRO, S. S.; MOTTA, E. A. P; DE OLIVEIRA, M. I. P. **Associação entre a síndrome de Burnout e o hormônio cortisol.** Revista Ciência Saúde, São Luís, v.16 n.2, p. 87-93, jul-dez, 2014.

SANTOS, D. C.; KERN, B. .; ZIMMER BALIN, T. .; SCALCO, H.; LIMBERGER, T. L.; MOURA, K. **Síndrome de Burnout na adolescência: uma análise no período pandêmico em uma instituição pública federal.** Revista Educar Mais, v. 5, n. 5, p. 1272–1286, 2021.

SANTOS, F. S.; MAIA, C. R. C.; FAEDO, F. C.; GOMES, G. P. C.; NUNES, M. E.; DE OLIVEIRA, M. V. M. **Estresse em Estudantes de Cursos Preparatórios e de Graduação em Medicina.**Revista Brasileira de Educação Médica, v. 41, n. 2, p. 194–200, jun. 2017.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos.** Rev. psiquiatr. clín., São Paulo, v. 34, n. 5, p. 223-233, 17 jan. 2007.