



SÍNDROME DE BURNOUT SOB A ÓTICA DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

DANIEL IZIDORO FERREIRA DA SILVA; JOSUE MALLMANN CENTENARO

RESUMO

A Síndrome de Burnout afeta negativamente a saúde mental dos indivíduos, levando-os a problemas como ansiedade, depressão e exaustão emocional. Atualmente, observa-se um número crescente na evasão profissional atrelada, muitas vezes, ao adoecimento do indivíduo em decorrência das experiências trabalhistas vivenciadas. Para tanto, o tema deste trabalho foi escolhido com base no impacto que a Síndrome de Burnout provoca na vida desses profissionais e de como esse impacto pode afetar saúde física e mental. Nesse sentido, a psicologia desempenha um papel na promoção de ambientes de trabalho saudáveis. Portanto, compreender os mecanismos psicológicos subjacentes a essa síndrome para desenvolver estratégias eficazes de prevenção e tratamento é necessário. Os profissionais de saúde mental, dentre eles psicólogos e psiquiatras, frequentemente atendem pacientes que sofrem de Burnout. Esta pesquisa contribui para o avanço do conhecimento na área da psicologia, para a formação desses profissionais, permitindo-lhes diagnosticar e tratar adequadamente a síndrome de Burnout em seus pacientes. Ademais, a pesquisa na área da psicologia desempenha seu papel na conscientização sobre os riscos do Burnout e na promoção de estratégias de prevenção, tanto em nível individual como organizacional. Em suma, este estudo representa uma oportunidade para aprofundar o entendimento sobre essa síndrome a partir de uma perspectiva psicológica. Compreender os aspectos psicológicos envolvidos nesse transtorno, podendo auxiliar na melhoria da saúde mental e do bem-estar dos indivíduos e para a promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos. Faz-se necessário compreender melhor sobre a Síndrome de Burnout, bem como analisar o papel do profissional psicólogo frente a essa doença, e se fazer compreender as contribuições da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) para a vida de trabalhadores diagnosticados com Síndrome de Burnout.

Palavras-chave: Saúde; psicólogo; bem-estar; ansiedade; prevenção; promoção

1 INTRODUÇÃO

O trabalho exerce influência significativa na vida do ser humano, marcando sua existência e o introduzindo ao meio social, pois o mesmo está presente em pelo menos um terço do seu dia. Porém, refletindo em todas as suas consequências, o trabalho exerce papel desafiador na manutenção de uma boa saúde mental. O estresse ocupacional no modo de vida se tornou fonte de preocupação e é reconhecido como um dos riscos ao bem-estar psicossocial do indivíduo (SILVA et al., 2015).

De acordo com a definição de Silva e Barros (2015), o estresse é um estado desagradável, decorrente de fatores externos, principalmente das tarefas que o indivíduo considera ameaçadora a sua autoestima e ao seu bem-estar. Múltiplos são os fatores geradores desse estresse, o excesso de cobrança por mais produtividade, e redução de profissionais para a execução das tarefas, são alguns desses fatores que têm gerado tensão, fadiga e esgotamento

profissional, este desgaste, é o responsável por situações de estresse ocupacional, que interfere diminuindo a qualidade de vida dos indivíduos.

O risco de estresse aos profissionais depende da sua habilidade para lidar com situações estressoras. Eventos rotineiros também podem acarretar alguma inquietação e tensão, mesmo que estes sejam pequenos, podem se tornar acumulativos e provocar efeitos imediatos ou tardios. O estresse é uma tentativa de adaptação do organismo, que utiliza suas energias para lutar ou fugir de situações (MEDEIROS & NÓBREGA, 2013).

Segundo Lopes e Pêgo (2015), a Síndrome de Burnout se refere ao indivíduo afuncional por exaustão, evidenciando o processo de deterioração nos cuidados e atenção dos trabalhadores das organizações. A Síndrome se desenvolve como consequência desse fator ocupacional prolongado, progredindo, em alguns casos, para ansiedade ou até mesmo depressão. É uma doença multidimensional caracterizada pelo esgotamento, baixa realização pessoal no trabalho e despersonalização profissional.

Para Jbeili (2008), a melhor maneira de se tratar a Síndrome de Burnout no campo do atendimento terapêutico deve ser aquela em que as questões que são levantadas pelos pacientes portadores da síndrome lhes facultem restabelecerem o equilíbrio que foi perdido e, conseqüentemente, voltem a exercer sua atividade laboral.

Semelhante a prevenção, a maioria dos estudos abordam a intervenção e/ou tratamento da Síndrome de Burnout com estratégias não medicamentosas, tais como psicoterapias e práticas alternativas complementares. Para esse tratamento o foco principal é o sujeito e não o que causa. Permanecendo a lógica de que mudar pessoas é mais fácil que a estrutura organizacional (HERNANDEZ; CALDAS, 2001).

Atividades de apoio reduzem a reatividade a experiências estressantes, sessões didáticas, musicoterapia, atividades voltadas a arte e expressão das emoções reduzem a exaustão emocional, despersonalizando e elevando sentimentos de realização pessoal. Durante o processo de tratamento o objeto central é focado na comunicação consciente para aumentar a autoconsciência, administrar conflitos e compreender os meios que causaram o esgotamento, para isso movimentos de ioga e respiração são utilizados (GOODMAN E SCHORLING, 2012). Segundo Wright (2008), a terapia cognitiva comportamental (TCC) desenvolvida por Aaron Beck, no início da década de 60, para o tratamento de depressão, concedeu uma psicoterapia estruturada, de curta duração, direcionada para a solução de problemas atuais, que tinha como objetivo modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais. Suas primeiras elaborações foram direcionadas para o processamento de informações desadaptativas em transtorno de depressão e ansiedade. Percebeu que em relação a depressão os sintomas estavam ligados em pensamentos negativos de si, do mundo e do futuro, denominado por Beck como “tríade cognitiva negativa”.

Como demonstrado acima, na terapia cognitiva comportamental, os pensamentos possuem bastante influências nos comportamentos, quando temos o pensamento disfuncional conseqüentemente nos comportaremos de forma disfuncional também. O foco principal desta terapia é a mudança de pensamentos automáticos disfuncionais, afim de gerarmos comportamentos assertivos. O terapeuta que atua na TCC deve compreender de forma cognitiva e comportamental seu paciente, realizando as avaliações, entendendo cada crença e seus pensamentos. É a partir daí, deste conhecimento que se começa a preparar a estrutura das sessões de tratamento (OLIVEIRA, 2011).

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Pesquisa do tipo descritiva-qualitativa, com referência bibliográfica com base de busca de dados acadêmicos. Foram utilizados sites com importante destaque em cenário nacional e internacional como PubMed, PsycINFO e Scopus, para acessar artigos científicos em revistas revisadas por pares. Além delas, bibliotecas acadêmicas e repositórios de universidades na

busca por teses e dissertações relevantes e no manual de transtornos psiquiátricos.

A pesquisa foi constituída de documentos publicados nos últimos 15 anos (2008-2023) para abranger as pesquisas mais recentes, escritos na língua portuguesa e inglesa. Documentos que abordem especificamente a Síndrome de Burnout, suas causas, sintomas, consequências e estratégias de prevenção.

Para esta revisão bibliográfica, buscas foram realizadas nas diversas fontes de informação mencionadas, utilizando palavras-chave relevantes, como "Síndrome de Burnout", "Terapia cognitiva comportamental", "estresse crônico", "impactos", "jornada de trabalho", entre outras. Os documentos selecionados foram organizados tematicamente em categorias, como "causas da Síndrome de Burnout", "sintomas observados", "diagnóstico e tratamento" e "estratégias de prevenção". Com base na análise dos documentos, foi elaborada uma síntese que destaca os principais temas, tendências e lacunas na literatura.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise do quadro 1, verificou-se que as maiores quantidades de artigos utilizadas ocorreram entre os anos de 2014 a 2017. Vale destacar que o período entre 2011 a 2015 foram de maior concentração de estudos selecionados. Foi realizada a análise dos artigos abaixo citados. Através de leitura minuciosa, os artigos utilizados na revisão foram organizados e sintetizados no “*Quadro 1*”, contendo informações de acordo com título, ano, autores e periódico.

Quadro 1- Artigos selecionados de acordo com título, ano, autores e periódico.

Título do artigo	Ano	Autores	Artigo Periódico
Um curso de mindfulness diminui o esgotamento e melhora o bem-estar entre os profissionais de saúde	2012	GOODMAN; SCHORLING	Temas em psicologia (dissertação)
Prevenção e Intervenção na Síndrome de Burnout: como prevenir (ou remediar) o processo de Burnout	2014	HERNANDEZ et al	Revista de psicologia 4ª edição. Editora Casa do Psicólogo
Resistência a mudança: uma revisão crítica	2001	HERNANDEZ; CALDAS	Temas em psicologia (artigo)
Burnout em professores: identificação, tratamento e prevenção	2012	JBEILI	Cartilha: Burnout em professores
O estresse entre profissionais de enfermagem nas unidades de atendimento de urgência e emergência	2013	MEDEIROS; NÓBREGA	Revista Brasileira de Educação e Saúde volume 3
A utilização do mindfulness nas organizações – uma análise através da perspectiva dos gestores	2015	NUNES; MULLER	Organizações em contexto
Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso	2011	OLIVEIRA	Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, volume 7

Síndrome de Burnout	2015	PÊGO; PÊGO	Revista Brasileira Medicina do Trabalho
Percepção de estresse de servidores na Atenção Básica de Saúde de Dourados-MS	2015	SILVA; BARROS	Saúde em Redes, volume 1
Trabalhador com estresse e intervenções para o cuidado em saúde	2015	SILVA; SILVA	Revista Trabalho Educação e Saúde, volume 13
Aprendendo a terapia cognitiva comportamental: um guia ilustrado	2008	WRIGHT	Artmed

Fonte: Autor (2024).

A revisão de literatura como metodologia na presente pesquisa se baseia na obra de autores como, Oliveira (2011); Hernandez et al (2014); Silva e Silva (2015); Wright (2008); Silva e Barros (2015), entre outros, que destacam os impactos sociais relacionados a síndrome e a importância de uma rede de apoio para os acometidos pela síndrome.

Conhecer tal problema, para os autores mencionados, refere-se à construção de conhecimento, aprofundando as causas que desencadeiam e as consequências do processo de Burnout. Esse conhecimento é definido pelo perfil pessoal diante do estresse, destacando respostas fisiológicas, emocionais e comportamentais.

De encontro com a pesquisa realizada e o tema central do artigo, é importante ressaltar que, em análise dos 11 artigos selecionados 05 houveram relatos que discorriam na integra sobre a efetividade da TCC na Síndrome de Burnout. Nesta pesquisa há 04 artigos que mencionam o uso de técnicas cognitiva-comportamentais, entretanto outras técnicas e estratégias de enfrentamento também foram citadas pelos autores em 03 dos 04 artigos.

Para muitos autores descritos o processo saúde-doença muitas vezes é silencioso, e só percebemos quando a síndrome já se encontra em desenvolvimento. No entanto é importante ouvir o próprio corpo para assegurar a saúde com qualidade, os limites entre a saúde e a doença são tênues, uma vez que alguns sintomas são silenciosos.

Para Silva e Barros (2015), vários fatores podem contribuir para o adoecimento, tais como: condições para execução das atividades, jornada de trabalho exaustiva, insatisfação profissional, relações profissionais conturbadas, níveis elevados de estresse, entre outros fatores que isolados ou interligados desencadeiam a síndrome do esgotamento profissional.

Tanto a terapia cognitiva-comportamental quanto intervenções de mindfulness foram eficazes no processo de melhorias dos sintomas de Burnout. A TCC, dentre as abordagens psicológicas, tem sido utilizada de forma mais satisfatória, pois busca centralizar a intervenção na resposta do sujeito, para que ele aprenda a lidar com a situação estressante, por meio de estratégias de enfrentamento e técnicas diversas.

Nesse processo, a melhora na organização do ambiente laboral e nas relações interpessoais dentro do ambiente de trabalho são importantes, para que isso aconteça, há a necessidade do apoio familiar e também dos colegas de trabalho. Espera-se, também, que haja maior engajamento dos legisladores, representantes e administradores da sociedade, com reais interesses e maior responsabilidade, observando os impactos sociais e econômicos que a síndrome traz para a sociedade.

4 CONCLUSÃO

Nos resultados obtidos com a pesquisa, destaca-se a necessidade de um olhar atento para o fenômeno do estresse, tido como fator ocupacional adoecedor, com consequências de impacto negativo direto no ambiente de trabalho, na vida e na rede de apoio do trabalhador. Evidenciou-se que embora as pesquisas que abordam a questão dos fatores estressantes entre os

profissionais sejam vastas, ainda existem lacunas no sentido de colaborar com medidas afim de prevenir o estresse.

É preciso disseminar, entre os trabalhadores informações e orientações, sobre a Síndrome e apontar suas consequências para o indivíduo, como também elucidar melhor o papel das estratégias de enfrentamento como medidas de combate efetivas diante dos déficits de saúde. Tais medidas ajudam a prevenir o estresse ocupacional, promovendo crescimento pessoal e profissional.

REFERÊNCIAS

Goodman, M.J., & Schorling, J. B. **Um curso de mindfulness diminui o esgotamento e melhora o bem-estar entre os profissionais de saúde.** Int. J. Psychiatry Med., 2012, 43, 2, 119-128. 10.2190/PM.43.2.b.

HERNÁNDEZ, Eva Garrosa; PEREIRA, Ana Maria Tereza Benevides; JIMÉNEZ, Bernardo Moreno; GONZÁLEZ, José Luis. Prevenção e Intervenção na Síndrome de Burnout: como prevenir (ou remediar) o processo de burnout. In: PEREIRA, Ana Maria Tereza. Benevides (org). Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 4ªed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.

HERNANDEZ, J. M. C., & Caldas, M. P. (2001). **Resistência a mudança: uma revisão crítica.** Rev. adm. empres., 41, 2, 31-45. Disponível em: 7 5902001000200004. Acesso em: 20 jan. 2024. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034->

JBEILI, Chafic. **Burnout em professores: identificação, tratamento e prevenção.** Disponível em: . Acesso em: 22 fev. 2024.

MEDEIROS, A. J. S.; NÓBREGA, M. M. O estresse entre profissionais de enfermagem nas unidades de atendimento de urgência e emergência: uma revisão de literatura. Revista Brasileira de Educação e Saúde, Pombal, v.3, n.3, p. 53-57, 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002012000900024>. Acesso em: 01 marc. 2024.

NUNES, M. P.; MULLER, D. H. **A utilização do mindfulness nas organizações – uma análise através da perspectiva dos gestores.** Organizações em contexto, São Bernardo do Campo, v.11, n.22, p. 457-485, 2015.

OLIVEIRA, M. **Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, n. 1 v. 7. p. 30-34, 2011.

PÊGO, F.P.L; PÊGO, D.R. **Síndrome de Burnout.** Revista Brasileira Medicina do Trabalho, Montes Claros: Minas Gerais, 2015. p. 171,174.

SILVA, M. G.; BARROS, B. P. **Percepção de estresse de servidores na Atenção Básica de Saúde de Dourados-MS.** Saúde em Redes, Porto Alegre, v.1, n., p. 35-52, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18310/2446-48.2015v1n4p35-52>. Acesso em: 02 marc. 2024.

SILVA, D. P.; SILVA, M. N. R. M. O. **O trabalhador com estresse e intervenções para o cuidado em saúde.** Revista Trabalho Educação e Saúde, Rio de Janeiro, v.13, n.1, p. 201-214, 2015. Disponível em: 2024. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sip00032>. Acesso em: 25 marc.

WRIGHT, J. **Aprendendo a terapia cognitiva comportamental: um guia ilustrado**. Porto Alegre: Artmed, 2008. p. 16, 17, 19 e 20.