

FACULDADE DE MEDICINA DE MARÍLIA  
MESTRADO PROFISSIONAL “ ENSINO EM SAÚDE”

ANA JÚLIA GARCIA ORTIZ BURLIM

**FOLDER INFORMATIVO E CAPACITAÇÃO: SÍNDROME DE BURNOUT**

MARÍLIA

2023

Ana Júlia Garcia Ortiz Burlim

FOLDER INFORMATIVO E CAPACITAÇÃO: SÍNDROME DE BURNOUT

Relatório do produto técnico da dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em “ Ensino em Saúde” , da Faculdade de medicina de Marília, para obtenção do título de mestre. Área de concentração: Ensino em Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Antônio Carlos Siqueira Júnior

Marília

2023

Autorizo a reprodução parcial ou total deste trabalho, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da Faculdade de Medicina de Marília.

B961f Burlim, Ana Júlia Garcia Ortiz.  
Folder informativo e capacitação : Síndrome de Burnout /  
Ana Júlia Garcia Ortiz Burlim. – Marília, 2023.  
18 f.

Orientador: Prof. Dr. Antonio Carlos Siqueira Júnior.  
Produto Técnico (Programa de Pós-graduação em Ensino em  
Saúde) - Faculdade de Medicina de Marília.

1. Estresse ocupacional. 2. Esgotamento psicológico.

## AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001, a qual agradecemos.

Ao orientador e amigo, Prof. Dr. Antônio Carlos Siqueira Júnior, pela dedicação e transmissão de conhecimentos.

Em especial, ao meu marido, companheiro e conselheiro de sempre.

Meus filhos, queridos e amados.

A todos, que direta ou indiretamente, contribuíram para a concretização deste trabalho.

## LISTA DE ABREVIATURA

DE	Despersonalização
EE	Exaustão Emocional
QV	Qualidade de Vida
RP	Realização Profissional
SAG	Síndrome de Adaptação Geral
SB	Síndrome de Burnout

## SUMARIO

1.	Introdução.....	7
2.	Finalidade.....	9
3.	Procedimento Metodológico.....	10
4.	Apresentação do Produto Técnico.....	11
5.	Considerações Finais.....	12
6.	Referências.....	13
7.	Apêndices.....	15

## INTRODUÇÃO

Nos primórdios da trajetória humana, já é possível vislumbrar indícios da caracterização do estresse. Esse enredo transforma condições que afetam o biológico e o psicológico, que hoje conhecemos como estresse. <sup>1</sup>

Hans Selye realizou experimentos em animais e pode verificar que o organismo sempre respondia da mesma maneira quando exposto a situações diversas e agressivas. Com esses resultados, Selye associou-os ao termo estresse, referindo-se como reação defensiva fisiológica do organismo, nominando-a mais tarde, em 1936, de Síndrome de Adaptação Geral (SAG) ou Síndrome do Estresse Biológico. <sup>1</sup>

O estresse pode ter várias fontes, tanto estímulos internos como externos podem desencadeá-lo. Acontecimentos do dia a dia, pessoas de nosso ciclo pessoal são considerados como fontes externas; já na fontes internas, temos fatores determinantes, por exemplo, a personalidade, crenças e interpretação do agente estressor. <sup>2,3</sup>

Trabalho é um fator determinante na vida do homem, tanto individualmente como coletivamente. Em toda a trajetória humana, os pilares históricos se baseiam nesse conceito, sendo quase impossível dissociar do contexto da história da evolução humana. <sup>4</sup>

Na atualidade, os processos de trabalho mudam constantemente e o trabalhador vive essa rotina de adaptação. O ritmo de trabalho imposto muitas vezes gera desgastes físicos e emocionais ao indivíduo. Esse estilo de vida deixa os trabalhadores vulneráveis ao surgimento do estresse ocupacional, pois muitas vezes o ritmo biológico do organismo não consegue acompanhar o ritmo frenético do ambiente laboral. <sup>5,6</sup> O estresse ocupacional traz particularmente ao indivíduo um desconforto perante ao seu ambiente de trabalho, um desequilíbrio entre trabalho e trabalhador. <sup>7</sup>

Compreendendo que cada ocupação tem seus agentes estressores, a área da saúde merece destaque, levando em consideração a associação do ambiente insalubre de trabalho a rodízios de plantões, tarefas repetitivas, contato com sofrimento e morte, trabalho em equipe, jornadas extensas e exaustivas devido à superlotação, baixa valorização da classe e remuneração. <sup>6,8</sup>

A Síndrome de Burnout (SB) surge devido à exposição crônica ao estresse ocupacional, quando o indivíduo não tem recursos suficientes para reagir ou lidar com esses estressores. Com frequência, acomete principalmente indivíduos que possuem contato constante e direto com seres

humanos. <sup>9,10,11,12,13</sup> Tal Síndrome foi descrita na década de 70 pelo psicanalista Herbert Freudenberger. <sup>14</sup>

Christina Maslach, em 1976, propôs um modelo de caracterização para a SB avaliada de acordo com três dimensões relacionadas e independentes: a Exaustão Emocional (EE), que se caracteriza pelo esgotamento físico e mental e pela falta de energias para lidar com acontecimentos no trabalho, esse é o ponto central da síndrome e o mais amplamente relatado, trazendo sentimentos de frustração e sobrecarga. A Despersonalização (DP), quando o indivíduo desenvolve insensibilidade perante as pessoas, é uma tentativa de colocar barreiras entre ele e o usuário do serviço, desenvolvendo insensibilidade afetiva, colocando a culpa nos colegas de trabalho e pacientes por seus problemas, tecendo comentários não profissionais. Por fim, a redução da Realização Profissional (RP) em suas atividades, que complexifica sentir prazer em suas atividades quando o indivíduo se sente cansado e indiferente, ocorrendo redução de autoestima, avaliação negativa de sua produtividade e sentimento de incompetência. <sup>10,15,16</sup>

O estado de estresse crônico pode levar ao desgaste físico e mental, associado ao ambiente insalubre, piso salarial, sobrecarga de trabalho, falta de autonomia, entre outros, despertam a desmotivação, aumentando a propensão ao desenvolvimento do Burnout, colocando a equipe de enfermagem entre as profissões com o maior índice de SB. <sup>9</sup>

Alterações em ambientes laborais podem afetar o sono, a disposição para atividades físicas e o lazer. A somatória destes fatores impactam, diretamente, na QV. <sup>17</sup> Estudos mostram que a QV é afetada em profissionais da saúde muito em parte pelo frequente contato com a dor do outro.<sup>18</sup> Assim, os altos níveis de estresse e a baixa QV podem se constituir em fatores de risco para o desenvolvimento da SB. <sup>19</sup> Assim como podemos observar no resultado deste estudo, quanto maior o nível da SB, menor a QV do indivíduo.



## FINALIDADE

O que acontece no local de trabalho pode afetar o rendimento dos colaboradores e também sua saúde e é de responsabilidade da empresa usar estratégias para melhorar o ambiente laboral. Com foco em que os indivíduos passam mais tempo em seus trabalhos do que em casa, é de suma importância cordialidade nesse ambiente e os programas adequados para obter QV podem ajudar, trazendo benefícios aos trabalhadores e a empresa. <sup>20</sup>

Ao refletir sobre a repercussão da SB em relação aos aspectos pessoais e ocupacionais entre os profissionais de enfermagem, torna-se importante as investigações acerca dessa temática, pois a identificação da SB pode direcionar a reorganização do sistema de trabalho, a fim de minimizar a sobrecarga depositada nesses funcionários, alterações na QV e que também possam subsidiar medidas preventivas futuras, contribuindo para a diminuição das consequências desse distúrbio, tendo em vista que, tal problema não afeta somente os profissionais de saúde, mas também os usuários que recebem seus cuidados.

O objetivo deste produto técnico é a conscientização de profissionais da equipe de enfermagem e gestores, visando não somente o esclarecimento sobre a síndrome como também a prevenção da mesma. O público alvo são os enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem e gestores.

## JUSTIFICATIVA

Durante a coleta de dados pude observar que muitos não sabiam a diferença de estresse ocupacional e SB, surgindo então a necessidade de discussão sobre o tema, facilitando na compreensão de sinais sintomas, tratamentos e prevenção.

Dentre os inúmeros fatores que desencadeiam a SB, muitos são evitáveis, portanto os mesmos não devem ser ignorados, ou simplesmente definidos como apenas estresse. Julga-se importante a atuação das empresas na identificação e tratamento precoce da SB, levando em consideração que a equipe de enfermagem atua diretamente com seres humanos, podendo assim agir de forma negativa na assistência prestada. <sup>21</sup> Além do mais, as empresas ganhariam no aumento de produtividade por consequência, e para que isso aconteça, as empresas precisam entender que elas e os trabalhadores são um todo e precisam atuar em conjunto para o sucesso. <sup>22</sup>

Foi estruturado dois Produtos técnicos para a conscientização da equipe de enfermagem e dos gestores, e se aceito pela gestão hospitalar, será aplicado em pratica entre a equipe do hospital participante.

## APRESENTAÇÃO DO PRODUTO TÉCNICO

Foi produzido a arte digital de um folder informativo (anexo A) para distribuição entre os funcionários, abordando os seguintes temas:

- O que é a SB;
- Principais sinais e sintomas;
- Identificação dos sintomas leves, profissionais capacitados para diagnóstico da Síndrome e alteração da QV;
- Prevenção da SB;
- Sucinta conclusão;

Para os gestores foi desenvolvido uma capacitação voltada para esclarecimentos sobre a SB e as consequências para a empresa, com duração de 1 hora para explanação do tema e na sequência 30 minutos para compartilhamentos de experiências e reflexões.

Essa capacitação discutirá sobre os seguintes tópicos;

- O que é a SB e quem é a maioria afetada por ela;
- Principais sinais e sintomas;
- Quais as consequências, para a empresa, de profissionais acometidos pela SB;
- Como prevenir a SB e proporcionar QV no ambiente laboral;

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esses produtos técnicos poderão ser reformulados e atualizados sempre que desejado e disponibilizados para a equipe sempre que necessário, frisando a prevenção da SB e consequentemente preservando a QV desta indivíduo. Espera-se que isso instigue os profissionais a buscarem mais sobre o tema e que não tenham vergonha ou receio de debaterem sobre o assunto, priorizando assim sua saúde física e mental, e que gestores compreendam a importância de seu papel nesta prevenção.

A atual proposta do folder, encontra-se disponível no repositório Zenodo para download gratuito.<sup>23</sup>

## REFERENCIAS

1. Silva RM, Goulart CT, Guido LA. Evolução histórica do conceito de estresse. Rev. Cient. Sena Aires. 2018; 7(2): 148-56.
2. Cavalcanti ALSR, Bagarollo MF, Lipp MEN, Constantini AN. Treino de controle do stress de Lipp: uma revisão integrativa de literatura. Bol. - Acad. Paul. Psicol. 2021;41(100):37-47.
3. Marques Junior NRP, Duarte CO. Estresse No Contexto Acadêmico. BIUS. 2021;25(19):19
4. Neves DR, Nascimento RP, Felix Jr MS, FA Silva, Andrade ROB. Sentido e significado do trabalho: uma análise dos artigos publicados em periódicos associados à Scientific Periodicals Electronic Library. Cadernos EBAPE.BR. 2018;16(2): 318-330.
5. Silva GN. (Re)conhecendo o estresse no trabalho: uma visão crítica. Gerais, Rev. Interinst. Psicol. 2019 ; 12(1):51-61
6. Santana LC, Ferreira LA, Santana PLM. Estresse ocupacional em profissionais de enfermagem de um hospital universitário. Revista Brasileira de Enfermagem. Rev Bras Enferm. 2020;73(2):e20180997.
7. Silva LC, Salles TLA; O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento; ReCaPe Revista de Carreiras e Pessoas São Paulo, 2016;6(02):234-247.
8. Patrício DF, Barbosa SC, Silva RP, Silva RF. Dimensões de burnout como preditoras da tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem em um contexto hospitalar. Cad Saúde Colet. 2021;29(4):575-584.
9. Paiva, JDM, Cordeiro JJ, Silva KKM, Azevedo GS, Bastos, RAA, Bezerra CMB, Silva MMO, Martino MMF. Fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout em enfermeiros; Rev enferm UFPE. 2019;13(1):483-90.
10. Perniciotti P, Serrano Júnior CV, Guarita RV, Morales RJ, Romano BW. Síndrome de Burnout profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e prevenção. Rev. SBPH. 2020;23(1):35-52.
11. Freitas RF, Barros IM, Miranda MAF, Freitas TF, Rocha JSB, Lessa AC. Preditores da síndrome de Burnout em técnicos de enfermagem de unidade de terapia intensiva durante a pandemia da COVID-19. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. 2021;70(1):12-20.
12. Jarruche LT, Mucci S. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. Revista Bioética. 2021;29(1):162-173.

13. Mercedes MC, Gomes AM, Coelho JM, Servo ML, Marques SC, D'Oliveira Júnior A. Evidências científicas sobre a associação entre burnout e síndrome metabólica: revisão integrativa. *Acta Paul Enferm.* 2019; 32(4):470-6.
14. Fontes FF. Herbert J. Freudenberger e a constituição do burnout como síndrome psicopatológica. 2020;37:1-19.
15. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior.* 1981;2(2):99-113.
16. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter M.P. Job Burnout. *Annu. Rev. Psychol.* 2001; 52:397-422.
17. Moraes BFM, De Martino MMF, Sonati JG. Percepção da qualidade de vida de profissionais de enfermagem de terapia intensiva. *REME – Rev Min Enferm.* 2018;22:e-1100.
18. Souza VC, Silva DS, Lima LV, Teston EF, BenedettiGMS, Costa MAR, et al . Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem atuantes em setores críticos. *Rev Cuidaete.* 2018; 9(2): 2177-2186.
19. Vidotti V, Martins JT, Galdino MJQ, Ribeiro RP, Robazz MLCC. Síndrome de burnout, estresse ocupacional e qualidade de vida entre trabalhadores de enfermagem. *Enfermería Global.* 2019;18(3):344–376.
20. Barren APS, Jacob IC, Mendonça SAT. Qualidade de vida no trabalho: Um estudo sobre o ambiente organizacional moderno. *Faculdade de Ciências e Tecnologia de Birigui (FATEB).* 2017;1(1):11-40.
21. Martins AP, Silva GO, Pabis JL, Brito S, Cirilo T, Portes EC. Fatores desencadeantes da síndrome de burnout nos Profissionais da área da saúde. *Journalofhealth.* 2019;21(1): 1-8.
22. Alves EF. Programas e ações em qualidade de vida no trabalho. *INTERFACEHS-Revista de Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade.* 2011; 6(1):60-78.
23. Burlim, AJGO, Siqueira Júnior, AC. Folder: Síndrome de Burnout. Versão 1. Genebra:Zenodo, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.5281/zenodo.8404331>>.

# APÊNDICES

## Apêndice A

### Folder informativo

#### - Dentro

## SÍNDROME DE BURNOUT

A **Síndrome de Burnout** é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema e estresse, um **esgotamento físico e mental** resultante de situações de trabalho desgastante. A principal causa do estresse está no ambiente de trabalho e esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e em contato constante com seres humanos como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros.

Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda e por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas.

Os principais **SINAIS E SINTOMAS** que podem indicar a Síndrome de Burnout são:

- Cansaço excessivo, físico e mental
- Dor de cabeça frequente
- Insônia
- Dificuldades de concentração
- Negatividade constante
- Sentimentos de incompetência
- Alterações repentinas de humor
- Isolamento
- Fadiga
- Dores musculares
- Problemas gastrointestinais

Normalmente esses sintomas surgem de **forma leve**, mas tendem a piorar com o passar dos dias. Por essa razão, muitas pessoas **acham que pode ser algo passageiro**. Para evitar problemas mais sérios e complicações da doença, é fundamental buscar apoio profissional **assim que notar qualquer sinal**. Pode ser algo passageiro, como pode ser o início da Síndrome de Burnout.

O **psiquiatra e o psicólogo** são os profissionais de saúde indicados para identificar o problema e orientar a melhor forma de **tratamento**, conforme cada caso. A **atividade física** regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença, focando na **qualidade de vida** deste indivíduo.

Condutas saudáveis, que priorizam a qualidade de vida, evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início. **As principais formas de prevenir a Síndrome de Burnout são:**

- Defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal;
- Participe de atividades de lazer com amigos e familiares;
- Faça atividades que "fujam" à rotina diária, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema;
- Evite o contato com pessoas "negativas", especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros;
- Converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo;
- Faça atividades físicas regulares. Pode ser academia, caminhada, corrida, bicicleta, remo, natação etc;
- Evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, porque só vai piorar a confusão mental;
- Não se automedique nem tome remédios sem prescrição médica.

Outra conduta muito recomendada para prevenir a Síndrome de Burnout é descansar adequadamente, com boa noite de sono. É fundamental manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, vida social e atividades físicas, pois esses fatores irão preservar sua qualidade de vida. Em estudo realizado para o programa de Mestrado "Ensino em Saúde" da FAMEMA - Faculdade de Medicina de Marília, identificamos que quanto maior o nível da Síndrome, menor a qualidade de vida dos profissionais. Alguns estudos recentes também obtiveram estes resultados, reforçando a importância da prevenção da Síndrome de Burnout.

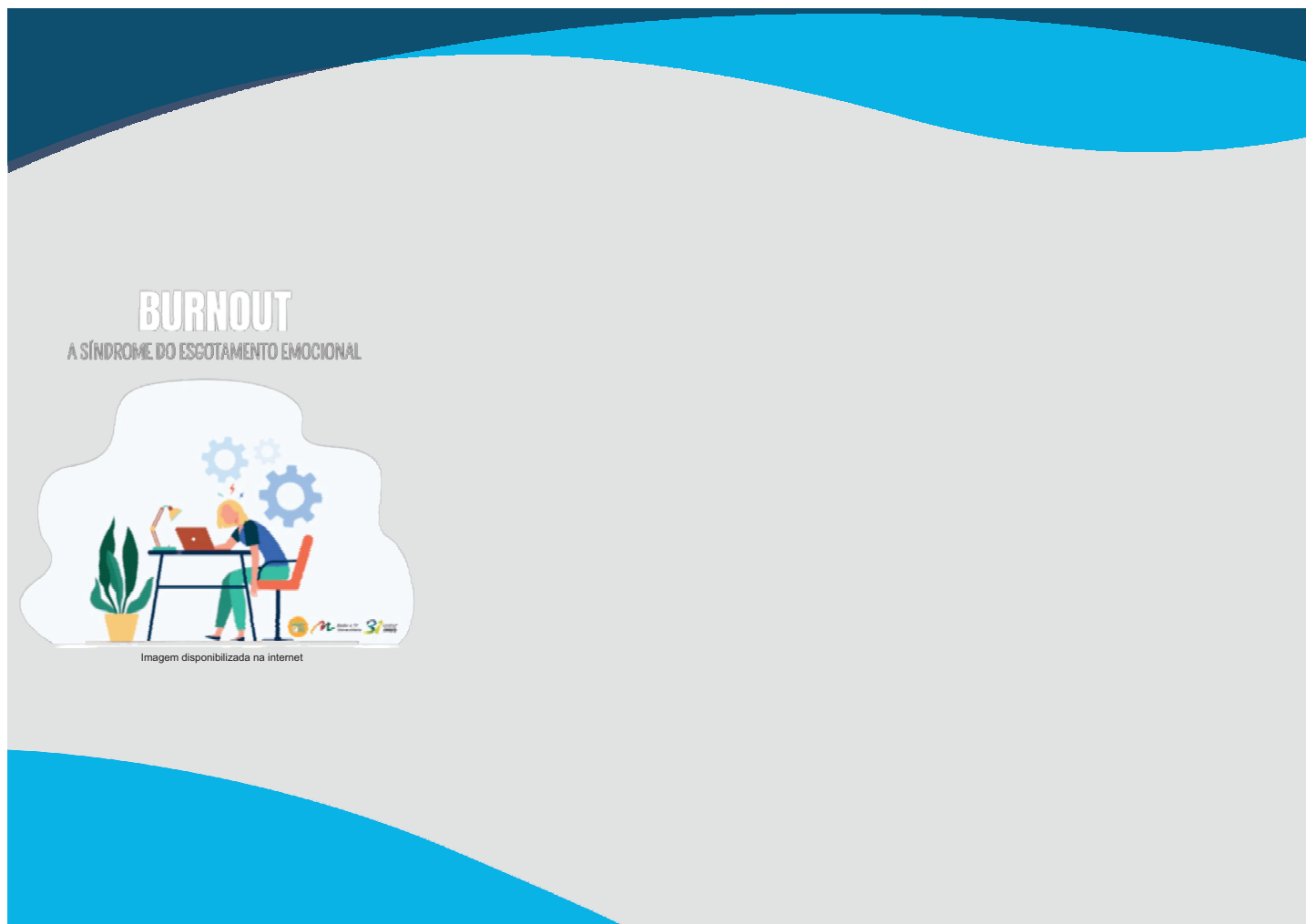
Bibliografia consultada:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>

Ribeiro EKA, Santos RC, Araújo-Monteiro GKN, Brandão BMLS, Silva JC, Souto RQ, et al. Influence of burnout syndrome on the quality of life of nursing professionals: quantitative study. Rev Bras Enferm. 2021;74(3):e20200298.

Quijada-Martínez PJ, Cedeño- Idrogo IR, Terán-Angel G. Quality of Professional Life and Burnout of the Nursing Staff at an Intensive Care Unit in Venezuela. Invest. Educ. Enferm. 2021;39(2):e08.

- Capa





## Apêndice B

### Capacitação sobre o enfrentamento da Síndrome de Burnout em ambiente hospitalar

#### 1. Objetivo

O objetivo dessa capacitação é conscientizar os gestores da importância do reconhecimento e da prevenção da Síndrome de Burnout, e munir-lós de estratégias para que possam lidar com o estresse ocupacional, reduzindo assim sua evolução para a Síndrome de Burnout.

#### 2. Desenvolvimento da capacitação

- A capacitação poderá ser ministrada presencialmente por um enfermeiro e para o local será necessário um ambiente amplo, como, por exemplo uma sala de reunião, onde possa ser usado um projetor multimídia para explicar os tópicos e que todos possam se sentar confortavelmente.

- Após a abordagem dos tópicos, será iniciado a roda de conversa e trocas de experiências, com intuito de ter um Feedback dos participantes, além de compartilhar vivências.

- Poderá ser realizado sempre que necessário porém o ideal seria ser aplicado 1 vez ao ano, devido a rotatividade dos funcionários.

#### 3. Carga horária

Terá a duração de aproximadamente 1 hora e 30 minutos, 1 hora para explanação do tema e 30 minutos para a roda de conversa.

#### 4. Público alvo

A capacitação é destinada aos gestores das unidades do ambiente hospitalar.

#### 5. Conteúdo

- O que é a Síndrome de Burnout, quais os principais profissionais acometidos por ela?;
- Quais os principais sinais e sintomas;
- O que isso traz de prejuízo para a empresa e como prevenir;
- A relação da Síndrome de Burnout com a Qualidade de vida no ambiente de trabalho;

## 6. Referências

Perniciotti P, Serrano Júnior CV, Guarita RV, Morales RJ, Romano BW. Síndrome de Burnout profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e prevenção. *Rev. SBPH*. 2020;23(1):35-52.

Jarruche LT, Mucci S. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. *Revista Bioética*. 2021;29(1):162-173.

Molero Jurado MDM, Pérez-Fuentes MDC, Gázquez Linares JJ, Barragán Martín AB. Burnout in health professionals according to their self-esteem, social support and empathy profile. *Front Psychol*. 2018; 9:424.

Baldonado MM, et al. Burnout syndrome in Brazilian and Spanish nursing workers. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2019;27: e3192

Martins AP, Silva GO, Pabis JL, Brito S, Cirilo T, Portes EC. Fatores desencadeantes da síndrome de burnout nos Profissionais da área da saúde. *Journalofhealth*. 2019;21(1): 1-8.

Camargo SF, Almino RHSC, Diógenes MP, Oliveira Neto JP, Silva IDS, Medeiros LC, Dantas KGR, Camargo JDAS. Qualidade de vida no trabalho em diferentes áreas de atuação profissional em um hospital. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2021;6(4):1467-1476.

Barren APS, Jacob IC, Mendonça SAT. Qualidade de vida no trabalho: Um estudo sobre o ambiente organizacional moderno. *Faculdade de Ciências e Tecnologia de Birigui (FATEB)*. 2017;1(1):11-40.