

FABIANA DE CAMPOS

SÍNDROME DE *BURNOUT*: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

SÍNDROME DE BURNOUT: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

BURNOUT SYNDROME: A SYSTEMATIC REVIEW

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II – Monografia, do Curso de Psicologia, da Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC, como requisito para obtenção do título de Psicóloga.

Orientadora: Profa. Rosângela Fontoura da Cruz

SANTA CRUZ DO SUL

2017

RESUMO

Pesquisas recentes apontam que a Síndrome de *Burnout* não acomete somente trabalhadores cujas atividades lidam de forma direta e contínua com pessoas, estes vem sendo ampliados para outras categorias de profissionais. Este estudo trata de uma revisão sistemática sobre as profissões pesquisadas que apresentam índices relevantes de estresse crônico ocupacional, bem como pretende apontar possíveis estratégias de prevenção. As buscas foram realizadas nas bases de dados Scielo e Lilacs. Foram selecionados 12 artigos que atenderam a critérios de inclusão e exclusão pré-estabelecidos, entre eles, os que utilizaram os instrumentos de MBI ou ABQ. Constatou-se que os profissionais que apresentaram altos índices para o *Burnout* foram: jogadores de futebol, técnicos de enfermagem, médicos intensivistas, cirurgiões plantonistas, anesthesiologistas, professores, servidores públicos e profissionais da educação física. Os resultados também indicam que ambientes favoráveis para o exercício da profissão e cuidados com rotina de atividades estão associados aos baixos níveis de *Burnout*.

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*; profissões; estresse crônico.

RESUMEN

Investigaciones recientes apuntan que el Síndrome Burnout no afecta solamente a los trabajadores cuyas actividades se ocupan de forma directa y continua con las personas, pero su alcance se amplió a otras categorías profesionales. Este estudio es una revisión sistemática sobre las profesiones que presentan índices relevantes de estrés crónico ocupacional, así como pretende apuntar posibles estrategias de prevención. Las búsquedas se realizaron en las bases de datos Scielo y Lilacs. Seleccionaron 12 artículos que atendieron a criterios de inclusión y exclusión preestablecidos, entre ellos los que utilizaron instrumentos de MBI o ABQ. Se constató que los profesionales que presentaron altos índices para Burnout fueron: jugadores de fútbol, técnicos de enfermería, médicos intensivistas, cirujanos plantonistas, anestesistas, profesores, funcionarios públicos y profesionales de educación física. Los resultados también indican que ambientes favorables para ejercitar de la profesión y cuidados con la rutina de actividades están asociados a bajos niveles de Burnout.

Palabras clave: Síndrome de Burnout; profesiones; estrés crónico.

ABSTRACT

Recent research indicates that Burnout Syndrome does not only affect workers whose activities are directly and continuously with people, but its scope has been extended to other categories of professionals. This study deals with a systematic review of the professions that present relevant indexes of chronic occupational stress, as well as aims to point out possible prevention strategies. Searches were made on Scielo and Lilacs databases. 12 articles were selected that met pre-established inclusion and exclusion criteria, including those that used the MBI or ABQ instruments. It was found that the professionals who presented high indexes for Burnout were: soccer players, nursing technicians, intensive doctors, surgeons on call, anesthetists, teachers, public officials and physical education professionals. The results also indicate that favorable environments for the exercise of the profession and care with routine activities are associated with low Burnout levels.

Key words: Burnout syndrome; professions; chronic stress.

Introdução

O século XXI evidência excessivas pressões por resultados no contexto laboral, sendo uma realidade do mundo do trabalho. O trabalhador não é uma máquina, tem uma história com motivações e aspirações próprias, caracterizando assim como um ser único (Dejours, 1997). Como sujeitos de dimensões psicológica, biológica e social, estas, estão interligadas e são vivenciadas conjuntamente (França & Rodrigues, 2014). Desse modo, justifica-se a importância desse estudo para o momento atual da sociedade, em que os trabalhadores adoecem cada vez mais em nome do trabalho.

O conceito de *Burnout* “seria a resposta emocional a situações de *stress* crônico em função de relações intensas em - situações de trabalho - com outras pessoas ou de profissionais que apresentam grandes expectativas.” (França & Rodrigues, 2014, p.52). Segundo o Ministério da Saúde (2001) a síndrome de *Burnout* (SB) está registrada como doença do trabalho sendo citada como Sensação de Estar Acabado ou Síndrome do Esgotamento Profissional. Destaca-se nesse contexto que o *Burnout* seria uma resposta ao estresse crônico.

Freudenberger iniciou seus estudos sobre o tema em 1974, mesmo não sendo o primeiro a falar sobre a SB, tornou-se referência no assunto, pelo fato de que seus artigos são considerados um marco histórico configurando inúmeros estudos a partir deles. Fayos, López, e Montalvo, s/d; Maslach e Jackson (1981, citado por Benevides-Pereira, 2014), ressaltam que o conceito de *Burnout* foi se remodelando através do tempo, a partir de novas pesquisas realizadas o tema vai ganhando outros contornos.

França e Rodrigues (2014) citam que o *Burnout* se inicia quando o profissional não experimenta mais prazer e crescimento com o trabalho, quando as situações estressoras se tornam recorrentes, e por isso cronificadas. Assim, o nível de expectativa extrapola a

realidade, mas estas pessoas persistem em alcançá-las tendo como resultado o comprometimento de suas habilidades laborais. Benevides-Pereira (2014, p. 45), explica que “enquanto o estresse pode apresentar aspectos positivos ou negativos o *Burnout* tem sempre caráter negativo.”

Freudenberger (1975, citado por Benevides-Pereira, 2014, p.33) “admite que também outros profissionais, além dos que trabalham diretamente na assistência aos demais, estão susceptíveis ao *Burnout*.” Maslach, Schaufeli e Leiter (2001, citado por Benevides-Pereira, 2014, p.15) explicam que “a atribuição da possibilidade de desenvolvimento de *Burnout* apenas a trabalhadores cujas atividades envolvem a questão de ajuda, vem sendo questionada e ampliada a outras categorias profissionais.” Os estudos sobre a SB têm se expandido, e, atualmente há estudos em múltiplas profissões (Melo & Carlotto, 2016), como por exemplo, nos estudos em esportistas, profissionais da saúde, professores, profissionais de educação física e servidores públicos.

A concepção clínica da SB caracteriza-se por um conjunto de sintomas psíquicos, comportamentais, físicos e defensivos. Dentre a sintomatologia referente aos aspectos psíquicos do *Burnout*, apresentam-se alguns como: depressão, paranoia, lentificação do pensamento e sentimento de solidão. Quanto aos aspectos comportamentais estão: incapacidade de relaxar, a agressividade, perda de iniciativa, suicídio e aumento de consumo de substâncias. Entre os sintomas físicos cita-se fadiga persistente, distúrbio do sono, enxaquecas e dores musculares (Benevides-Pereira, 2014).

Também podem se constatar aspectos defensivos, tais como: tendência ao isolamento, absenteísmo, cinismo, perda de interesse pelo trabalho e sentimento de onipotência (Benevides-Pereira, 2014). As estratégias defensivas são maneiras de o trabalhador lidar com as pressões e conseguir permanecer por mais tempo no emprego diante do sofrimento. Cada pessoa na sua vivência de sofrimento, como experiência única, constrói a sua estratégia

defensiva para lidar com ele (Dejours, Abdoucheli & Jayet, 1994). Quando a reorganização no trabalho não é mais possível, quando as estratégias defensivas falharem intensifica-se o seu sofrimento.

Dentre os instrumentos mais utilizados mundialmente para o diagnóstico da SB está o *Maslach Burnout Inventory* (MBI) de Maslach e Jackson, (1981, 1986, 1996, citado por Benevides-Pereira, 2014). O instrumento MBI é um questionário que foi sendo modificado desde a primeira versão, propõem-se a avaliar a SB em trabalhadores de qualquer categoria profissional.

Maslach e Jackson (1981, citado em Benevides-Pereira, 2014) consideram a síndrome de *Burnout* como sendo multidimensional, explicado em três dimensões: Exaustão emocional, Despersonalização e Baixa Realização Profissional. Na Exaustão Emocional se refere ao sentimento de esgotamento físico e emocional, sendo que o indivíduo não tem mais energia para lidar com clientes ou colegas de trabalho. Quanto a Despersonalização, leva ao sujeito a ter um tratamento frio e impessoal em relação às pessoas com as quais trabalha. E a Baixa Realização Profissional se refere quando o indivíduo apresenta insatisfação em relação a sua profissão. De acordo com os índices para cada uma das dimensões de Exaustão emocional, Despersonalização e Baixa Realização Profissional os participantes serão classificados nos níveis alto, moderado ou baixo ou somente será indicado que há prevalência da síndrome *Burnout*.

Para a avaliação da SB em esportistas cita-se o instrumento *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) de Raedeke e Smith (2001, citado por Guedes & Souza, 2015). Foi realizado, uma adaptação para as modalidades esportistas das dimensões já citadas anteriormente de Exaustão Emocional, Reduzido Senso de Realização Pessoal e Despersonalização de Maslach e Jackson (1981), alterando apenas a última de Despersonalização para Desvalorização Esportiva para melhor atender a especificidade em

questão. Neste caso, a Exaustão física e emocional define-se por sentimentos de esgotamento físicos e emocionais, em que o atleta sente-se cansado, exausto ou lesionado. Na dimensão Reduzido Senso de Realização se refere a insatisfação das habilidades no esporte, assim, o atleta apresenta-se frustrado. E no último item, Desvalorização Esportiva o atleta não sente mais interesse pelo esporte, trazendo sentimentos de desmotivação. A análise da SB em atletas apresenta três níveis de gravidade: baixo, moderado e elevado, mas nos artigos encontrados nem todos utilizam esta classificação, alguns apenas apontam que são encontrados indicadores para a SB ou não.

Guedes e Souza (2015) mencionam que a síndrome de *Burnout* laboral e esportiva possuem as dimensões equivalentes referente a Exaustão Física e Emocional e ao Reduzido senso de realização. Contudo, na dimensão de Desvalorização esportiva apresenta diferenças quanto a dimensão de Despersonalização do trabalho. A Despersonalização referente *Burnout* laboral se refere a atitudes negativas, de cinismo, insensibilidade e desinteresse ao tratar com pessoas dos serviços, não se mostra relevante no contexto esportivo. Sendo na Desvalorização esportiva marcada pela negatividade e desinteresse no desempenho do atleta e no esporte como um todo.

Quando o indivíduo é diagnosticado com *Burnout* quer dizer que já se utilizou todas as suas energias para o enfrentamento (Oliveira, Gurguel, Costa & El-Aouar, 2014). O profissional em sofrimento, muitas vezes adocece e procura ajuda médica. Cardoso (2015) em seus estudos menciona o médico psiquiatra para diagnóstico da síndrome de *Burnout*. Ferreira e Lucca (2015) ressaltam que para se ter um diagnóstico preciso da SB, este, deverá ser clínico e individual.

Os estudos apontam que há várias formas de promover a saúde e o bem estar do trabalhador, e, portanto prevenir o *Burnout*. A prevenção faz com que profissional pense e reflita sobre os problemas e dificuldades laborais visando o seu bem-estar (Carlotto, 2014).

Um local de trabalho saudável envolve uma visão compartilhada sobre o valor e importância de cada indivíduo em seu meio profissional. Se o empregado chegar ao médico do trabalho com queixas laborais este analisará os sintomas e poderá orientar o trabalhador a procurar acompanhamento psicológico ou atendimento psiquiátrico (Rossi, Meurs & Perrewé, 2015).

Schaufeli, Leiter e Maslach (2009, citado por Diehl & Carlotto, 2015, p.175) cita que “o diagnóstico deve incluir entrevistas clínicas, contemplando todas as suas dimensões e outros métodos de avaliação psicológica”. Os conhecimentos sobre *Burnout* permitem que o trabalhador e a organização reflitam sobre a saúde mental a fim de tratar e prevenir as doenças relacionadas ao trabalho (Oliveira et al., 2014).

Quedes e Souza (2015) citam que no Brasil ainda são escassos os estudos sobre a síndrome de *Burnout* em esportistas. O autor explica que o reconhecimento da importância dos sintomas psicológicos que estão associados a motivação dos atletas influencia para definir o nível de envolvimento do esportista. Dessa maneira, verifica-se ser fundamental a preocupação quanto a prevenção a saúde psicológica do atleta.

Método

De acordo com Marconi e Lakatos (2017) a pesquisa bibliográfica compreende oito etapas: escolha do tema, elaboração do plano de trabalho, identificação, localização, compilação, fichamento, análise, interpretação e redação. Os artigos científicos constituem o primeiro foco dos pesquisadores, devido ao conhecimento científico atualizado. A busca sistemática dos artigos publicados foi realizada nas bases de dados eletrônicas da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e na Literatura Latino-Americana e da Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs).

Sampieri, Collado e Lucio (2013, p.37) citam que o “pesquisador não somente fundamenta a sua revisão de literatura, além de tudo descobre como estes se relacionam.” Foram encontrados 154 artigos, destes selecionou-se 12. Utilizou-se para tanto o sistema booleano *and* (e), assim, foi estabelecido limite para a consulta. Os descritores utilizados foram: *Burnout and* esgotamento profissional, Estresse crônico *and* profissões. Os critérios de inclusão foram artigos publicados de 2014 a 2017, redigidos em português, que quando lidos seus resumos respondessem o objetivo da pesquisa, sendo todos artigos quantitativos com amostragem.

Os critérios de exclusão foram: não apresentar amostragem na categoria de profissionais pesquisados, duplicidade, não atender a temática estudada, estudos qualitativos, revisões de literatura, artigos em língua estrangeira e todo tipo de publicação que não fosse artigo (monografias, teses, dissertações). Stake (2015, p. 123) cita que a “revisão de literatura chamada de sistemática foi feita para encontrar todos os estudos que investigaram uma determinada relação causal.”

Resultados

De acordo com a análise realizada nos artigos selecionados nesta pesquisa, observou-se publicações em diversas categorias de profissionais. Esse dado justifica que a síndrome de *Burnout* se amplia para qualquer meio laboral.

As profissões pesquisadas nos artigos foram: médicos, profissionais de enfermagem, docentes, servidores públicos, bailarinos, jogadores de futebol, tenistas e profissionais de educação física. O fato de outras profissões serem pesquisadas no meio científico demonstra que a síndrome de *Burnout* pode acometer outros tipos de trabalhadores. Com isso, rompe-se com a ideia inicial que a síndrome de *Burnout* está vinculada a profissões assistenciais. A

presente revisão bibliográfica busca responder, pelo menos em parte isso, que profissões tem o estresse crônico ocupacional presente entre as que foram pesquisadas.

De acordo com os artigos encontrados, tais estudos possibilitaram evidenciar quais são as condições de trabalho, como também as principais dimensões presentes que acometem os trabalhadores diante do estresse ocupacional, e, se possuem algum tipo de prevenção.

Segue um breve estudo nos 12 artigos pesquisados através de revisão sistemática acerca da síndrome de *Burnout*, cita-se alguns aspectos sobre as condições de trabalho e sua relação com o desenvolvimento da SB:

Burnout em Bailarinos

O estudo realizado com 41 bailarinos vinculados a escolas de *ballet* e academias apresenta a baixa probabilidade desses profissionais serem acometidos pela SB. Portanto, constatou-se planejamento equilibrado das atividades, controle das cargas físicas e psicológicas e cobranças adequadas por parte dos professores aos bailarinos. Esse resultado pode estar relacionado ao motivo que os bailarinos brasileiros do estudo não apresentavam elevadas exigências de treinos e competições (Costa, Pires, Filho & Noce, 2014).

Costa et al. (2014, citado por Raedeke & Smith, 2001) cita que a principal dimensão é a de exaustão física e emocional. Em que está relacionada a demandas dos treinos e competições interferindo no bem-estar físico, psicológico e social. Entre seus sintomas estão: ansiedade, estresse e cansaço físico e psicológico. Estudos em outros países citam que o alto grau de exigência e perfeccionismo exigido aos bailarinos em relação às suas habilidades apresentam índices elevados para *Burnout*.

Burnout em Jogadores de Futebol

No estudo com jogadores de futebol nas fases de pré-competição e competição, participaram da amostra 73 jogadores, sendo 41 na categoria amador e 32 na categoria profissional. Apresentou-se níveis de *Burnout* elevados em jogadores de futebol profissionais e amadores na fase de competição. A maior pontuação foi evidenciada na dimensão de reduzido senso de realização esportiva (Verardi, Santos, Nagamine, Carvalho & Miyazaki, 2014).

Verardi et al. (2014, citado em Raedeke & Smith, 2004) constataram que o modo de enfrentamento por parte dos atletas estão associados com os níveis da *SB*. O autor ainda cita que as pesquisas que procuram relacionar propostas de estratégias de enfrentamento com as três dimensões de *Burnout* ainda são escassas. Márques (2006, citado por Verardi et al. 2014) menciona que no contexto esportivo, a falta de estratégias adequadas de enfrentamento do *Burnout* podem ser fatores limitadores do desenvolvimento e desempenho dos atletas. Portanto, o resultado do estudo quanto a síndrome de *Burnout* associado com estratégias inadequadas de enfrentamento do problema, torna os atletas mais vulneráveis a *SB*, podendo resultar em abandono esportivo.

Burnout em Tenistas Infanto-Juvenis

De acordo com Casagrande, Andrade, Viana e Vasconcellos (2014) na investigação com 88 tenistas infanto-juvenis o estudo mostrou que quanto menor for o volume de treino, maiores são os índices apresentados para o *Burnout*. Resultando em escores elevados para as dimensões reduzido senso de realização e desvalorização. Apresentou-se que os tenistas que tinham maior tempo de prática a pontuação era mais alta para dimensão exaustão física e emocional.

Casagrande et al. (2014, citado por Raedeke 1997) explica que os tenistas podem estar reduzindo o volume de treino por não estarem alcançando suas metas. Outra hipótese seria que os atletas não sentem tanto prazer com o esporte, assim, perdem a motivação e comprometimento. Constatou-se que quanto maior o tempo de prática no tênis maiores são os índices para exaustão física e emocional, esses dados podem ser consequência das viagens, ficar longos períodos longe da família, e não conseguir conciliar as demandas da escola.

Burnout em Médicos Anestesiologistas

No estudo com 43 médicos anesthesiologistas a dimensão que teve a maior pontuação foi a de baixa realização pessoal, sendo constatada em 22 médicos. Seguida da dimensão de despersonalização em 19 médicos. A exaustão emocional foi a menos frequente nos médicos deste estudo, identificada em 11 profissionais.

Sobre os problemas de saúde mais evidenciados nos médicos mencionados no estudo foram dores musculares e osteomusculares, distúrbios do sono, cefaléia e fadiga. Entre os sintomas psicológicos e comportamentais pontuados estão a impaciência e irritabilidade. Sobre o ambiente de trabalho os profissionais se queixam da falta de materiais, presença de ruídos, a quantidade elevada de pacientes por médico, de alterações frequentes de normas, dificuldade de comunicação com os administradores (Barbosa et al., 2016).

De acordo com Barbosa et al. (2014) o estudo apresentou que 26 médicos anesthesiologistas praticavam atividade física regularmente. Destes 16 médicos apresentavam SB. Já nos 17 médicos que não praticavam atividade física foi constatado a síndrome de *Burnout* em 13 dos médicos estudados. O resultado apresentou que mais da metade dos médicos estudados na amostra praticam atividade física regularmente, o que pode ter confirmado menor prevalência para a SB para estes profissionais.

Burnout em Médicos Intensivistas

O estudo com 180 médicos intensivistas apresentou alta pontuação para *Burnout*. Verificou-se a presença da SB com escores altos para a dimensão de exaustão emocional. O resultado pode constatar sobrecarga no trabalho. Os estressores citados por mais da metade dos médicos intensivistas são: lidar com a angústia dos familiares, tempo escasso para lidar com as necessidades emocionais dos pacientes e a probabilidade de complicações no atendimento aos pacientes. (Tironi et al., 2016).

Burnout em Médicos Cirurgiões Plantonistas

Na investigação realizada em 43 cirurgiões plantonistas, 20 apresentaram a presença da SB. Verificou-se que houve correlação da carga horária e SB. A dimensão quanto a baixa realização profissional foi a que se correlacionou referente a carga horária semanal, tendo elevada pontuação (Novais et al., 2016).

Novais et al. (2016) cita alguns sintomas associados com a síndrome de *Burnout* no estudo com os médicos plantonistas: fadiga, cefaléia, dor muscular e osteoarticular, transtornos cardiovasculares. Também foram pontuados alguns sintomas psicológicos e comportamentais, como: impaciência, incapacidade para relaxar, alterações da memória, participantes com desânimo, irritabilidade e dificuldade de aceitação as mudanças.

Burnout em Técnicos de Enfermagem

Referente a análise do MBI em 534 técnicos de enfermagem contata-se que os trabalhadores apresentam elevado sentimento de insatisfação no trabalho (Ferreira & Lucca, 2015). Houve prevalência na síndrome de *Burnout* nas três dimensões. Dentre as principais queixas dos técnicos de enfermagem cita-se a questão do ambiente laboral. Dessa maneira, destaca-se a falta de autonomia, baixa remuneração, sobrecarga, pluriemprego, preocupação em cometer erros e atenção constante e prolongada ao cuidado de pessoas que estão em situação de adoecimento.

Burnout em Enfermeiros e Técnicos de Enfermagem

No estudo de Guirardello (2017) o nível de *Burnout* foi o mesmo entre os 41 enfermeiros e 73 técnicos de enfermagem. Investigou-se no estudo a relação entre o ambiente da prática profissional quanto o nível de SB em unidades de terapia intensiva. A avaliação foi positiva referente a qualidade do cuidado e em profissionais que estavam satisfeitos com o trabalho. A maioria dos trabalhadores tinham uma visão positiva do ambiente de trabalho principalmente quanto ao quesito autonomia, boas relações com equipe médica e de enfermagem.

O estudo de Guirardello (2017) apresentou índices baixos para *Burnout*. Portanto, verifica-se quais são os ambientes favoráveis à prática profissional da equipe de enfermagem que podem resultar em menores níveis de exaustão emocional, melhor qualidade do cuidado e uma percepção positiva sobre atitudes de segurança. Destacou-se que os profissionais que possuem boas relações com a equipe e autonomia sentem-se realizados, resultando assim, em bons cuidados ao paciente.

Burnout em Professores da Educação Básica

Na investigação de Koga et al. (2015) resultou em altos níveis de *Burnout* para as três dimensões nos 804 professores de ensino regular básico (fundamental e/ou médio). O autor cita que um relacionamento ruim com alunos está relacionado as dimensões de despersonalização e exaustão emocional e baixa realização profissional. Quanto as dimensões de despersonalização e exaustão emocional está relacionado ao pouco tempo com a família, devido a sobrecarga no trabalho. A violência física, quantidade elevada de alunos e uma infraestrutura precária está associada aos altos escores de despersonalização. A baixa realização profissional associou-se a falta de autonomia.

Burnout em Professores de Ensino Regular

Para Silva, Bolsoni-Silva, Rodrigues e Capellini (2015) evidenciou-se a síndrome de *Burnout* nas três dimensões devido as condições de trabalho. O estudo foi realizado com 94 professores do ensino regular. Sendo que 57 trabalham em classes regulares com inserção de alunos com deficiência e 37 atuam em sala de recursos multifuncionais. Os dados revelam que o ambiente e a infraestrutura escolar podem oferecer riscos a saúde física e emocional do professor. Também evidenciou que relações interpessoais ruins podem interferir de modo negativo no aprendizado do aluno. Portanto, os resultados mostram que as condições de trabalho e infraestrutura podem favorecer ao adoecimento físico ou mental dos professores.

Burnout em Servidores Públicos

Boechat & Ferreira (2014) constataram a SB em seus estudos com 250 servidores públicos de nível técnico. Investigou-se nos participantes sobrecarga de trabalho, dificuldades interpessoais e baixa realização no trabalho. Constatou-se que a sobrecarga de trabalho se

relacionou positivamente com a exaustão emocional e a despersonalização. A falta de autonomia ficou relacionada a realização profissional. Observou-se que os servidores com falta de autonomia referente a realização das suas tarefas tendem a vivenciar maior esgotamento emocional e a tratar os clientes como se fossem objetos. A explicação para esse achado seria que os servidores federais de nível técnico atuam sob a orientação de uma legislação rígida, que limita suas possibilidades de tomarem decisões por conta própria.

No que diz respeito às dificuldades interpessoais, os dados ora obtidos evidenciaram a presença da exaustão emocional e a despersonalização. Demonstrou-se que a falta de apoio por parte dos colegas e superiores, nas situações em que os servidores passam por problemas pessoais ou no trabalho, implicam a vivência de maiores índices de esgotamento emocional e de distanciamento em relação aos clientes, por parte desses indivíduos.

Burnout em Profissionais da Educação Física

Guedes e Gaspar (2016) indicam a presença de *Burnout* nas três dimensões em seus estudos com 588 profissionais de educação física. Foram pesquisados em diversos segmentos da profissão, tais como: escolas e universidades, academias de ginástica, clínicas de exercício físico, clubes esportivos e outros serviços. As principais queixas dos profissionais sobre as condições de trabalho foram de excessivas jornadas de trabalho, pluriemprego e questões financeiras. Os sintomas resultam em profissionais sobrecarregados, com cansaço, esgotamento, frustração, queda de energia e decepção. riscos de abandonar o trabalho. O trato como impessoalidade demarcaram a pontuação de despersonalização. Os dados apontam para a importância nas intervenções devido ao adoecimento ocupacional dos profissionais de educação física.

Discussão

Diante dos 12 artigos pesquisados, a partir de suas amostras verifica-se *Burnout* em 84% das categorias de profissionais. Entre as profissões com prevalência para a SB estão: jogadores de futebol, tenistas, técnicos de enfermagem, médicos anesthesiologistas, cirurgiões plantonistas, médicos intensivistas, professores do ensino básico e do ensino regular, profissionais de educação física e servidores públicos. O número de profissionais investigados quanto a síndrome de *Burnout* variou de 41 a 804 indivíduos.

Nestes estudos além do uso do inventário de MBI ou AQB foram utilizadas outras variáveis para a verificação da SB, tais como: carga horária, sintomas psicológicos (Novais et al., 2016; Barbosa et al., 2017); tempo de trabalho (Koga et al., 2015); a atividade física (Novais et al., 2016); o ambiente físico (Silva et al., 2015); as dificuldades interpessoais (Boechat & Ferreira, 2014); para os esportistas, cita-se as variáveis referente as horas de treino, estratégias de defesa (Casagrande et al., 2014), entre outras. Portanto, salienta-se que analisar a síndrome por determinada variável direciona o estudo a tal dado como resultado final.

Apareceram inúmeros agentes desencadeadores da SB no ambiente de trabalho como possíveis geradoras de estresse ocupacional, tais como: o ambiente físico, sobrecarga, as longas jornadas de trabalho, conflitos interpessoais, falta de autonomia, competição, papéis indefinidos, atividades laborais realizadas no lar, entre outros. Dentro dessas características citam-se três fatores evidenciados nos estudos e que são predisponentes a síndrome *Burnout*, sendo eles: relacionamento interpessoal, sobrecarga, e ambiente físico.

O relacionamento interpessoal no meio laboral se refere ao autoconhecimento, comunicação, empatia, ética, entre outros. Em 67% dos profissionais do presente estudo verificou-se conflitos interpessoais. Um bom relacionamento nas organizações está

relacionado a um ambiente laboral favorável, resultando em profissionais motivados (Cardozo & Silva, 2014). Para Zanelli (2010, 36 p.) “o bem-estar só é possível se as interações humanas no ambiente estiverem sustentadas em pressupostos de convivência com respeito mútuo, compromisso e contribuição para a saúde e qualidade de vida.”

O estudo com servidores públicos (Boechat & Ferreira, 2014) está relacionado às dificuldades referente as pessoas que estes profissionais atendem. Traesel e Merlo (2014) relatam excessivas cobranças do público para com o servidor, como se este tivesse a solução imediata para as suas necessidades. Portanto, considera-se que estes profissionais estejam expostos ao desgaste mental, sentimento de impotência, fadiga, insegurança, com enormes riscos de adoecimento.

Koga et al. (2015) e Silva et al. (2015) argumentam que ambientes com número excessivos de alunos por sala dificultam para que os profissionais estabeleçam um bom relacionamento com o aluno. Outro aspecto levantado pelos autores são as dificuldades de relacionamento do professor com colegas de trabalho e pais de alunos. Cabe citar o estudo de Diehl e Marin (2016) em que afirmam que os conflitos interpessoais são um dos fatores mais evidenciados que levam ao adoecimento dos professores. Os aspectos comportamentais dos alunos, como a falta de limite e de educação impedem um bom relacionamento aluno-professor.

No estudo com profissionais de educação física (Guedes & Gapar, 2016) nota-se questões referente ao comprometimento da relação do profissional e receptor levando a uma relação fria e impessoal. De acordo com o autor quando os receptores não demonstram satisfação com o serviço a tendência que a relação entre profissional e receptor se desgasta e perde-se o vínculo. Lipp e Tricoli (2014), assinalam que os relacionamentos como podem ser fontes de bem-estar, podem também trazer dor e sofrimento.

No estudo com médicos (Tirone et al., 2016) cita-se fatores quanto o estresse ocupacional referente ao relacionamento entre médico com pacientes e familiares. Outro aspecto levantado por Barbosa et al. (2017) é a relação entre a equipe, sendo um fator importante para um ambiente laboral saudável. Neste sentido, sugere-se que profissionais com uma boa relação se sentem mais realizados e tendem a ter atitudes mais positivas tanto no cuidado com o paciente como de afetividade nas suas relações do dia a dia (Guirardello, 2017).

A sobrecarga foi pontuada em 50% nos estudos. Antunes e Praun (2015) citam que a pressão para que os profissionais atendam imediatamente e satisfatoriamente cada uma das tarefas solicitadas passaram a ser cada vez mais controladas. Esse fato, de acordo com o autor, tem intensificado o adoecimento no ambiente de trabalho. Este dado constata-se nos estudos com técnicos de enfermagem (Ferreira & Lucca, 2015), servidores públicos (Boechat & Ferreira, 2014), médicos intensivistas (Tironi et al., 2016), professores da educação básica (Koga et al., 2015) e do ensino regular (Silva et al., 2015) e profissionais de educação física (Guedes e Gaspar, 2016). A sobrecarga laboral é descrita como um dos fatores mais agravantes da SB (Diehl & Carlotto, 2015).

No estudo com os professores do ensino básico (Koga et al., 2015) e ensino regular (Silva et al., 2015) são atribuídas inúmeras tarefas na escola, porém o tempo se torna insuficiente e estes profissionais levam as atividades para terminar em casa. Atribuições essas podem levar a SB, pois acabam comprometendo as relações familiares e descanso. Em outro estudo encontrado na literatura com professores do ensino privado confirma esse dado. Ainda identifica o desgaste psíquico referente o acúmulo de atividades (Dalagasperina e Monteiro, 2014).

Para os servidores públicos do presente estudo também relacionou a sobrecarga de trabalho com ter que realizar as tarefas em curto espaço e ainda com recursos escassos

(Boechat & Ferreira, 2014). Apesar disso, Traesel e Merlo (2014), relatam que a pressão além dos limites gera um intenso desgaste mental no profissional. Observa-se uma demanda cada vez maior de exigência de um desempenho ágil em um curto espaço de tempo.

No estudo com profissionais da educação física mencionam que as longas jornadas de trabalho resultam em sintoma de cansaço, esgotamento crônico e frustração das expectativas (Guedes & Gaspar, 2016). A sobrecarga de trabalho poderá estar relacionada à baixa remuneração, sendo uma das causas de insatisfações dos profissionais da educação física (Furtado & Santiago, 2015).

Ainda nesta linha de considerações os técnicos de enfermagem no estudo de Ferreira e Lucca (2015) referem-se as longas jornadas de plantões e o pluriemprego contribuindo para o esgotamento mental. No estudo com os médicos intensivistas (Tironi et al., 2016) a sobrecarga foi associada aos vários tipos de pressão. Como por exemplo, obrigação em lidar com várias situações ao mesmo tempo, curto tempo para lidar com as necessidades emocionais do paciente, realizar cada atividade muito rapidamente e entre outras.

Sobre o ambiente físico no presente estudo houve referência em somente 17% das pesquisas, mas destaca-se a sua elevada importância. Benevides-Pereira (2014, p.65) afirma que “dentro dos estudos sobre estresse, a observação das condições do ambiente físico foi uma das primeiras variáveis a serem consideradas.” No presente estudo com os médicos anestesiológicos (Barbosa et al., 2017) os fatores mais estressantes no ambiente de trabalho foram a presença de ruídos excessivos. E para os professores do ensino regular (Silva et al., 2015) foram as questões do ambiente físicos como temperatura, ventilação, iluminação espaço físico e ruído. Entre os quesitos positivos para o ambiente físico favorável às atividades laborais estão a ausência de ruídos, equipamentos adequados, a limpeza do ambiente, etc, (Cardoso, 2014).

Zanelli (2010) cita que ambientes laborais em que o ambiente físico é precário, com sobrecarga de trabalho, falta autonomia ao trabalhador, papéis indefinidos, conflitos interpessoais causam danos à saúde do trabalhador. Para tanto, no estudo de Guirardello (2017) confirma-se que ambientes favoráveis resultam em maior qualidade de vida e menores índices para *Burnout*.

Além desses três aspectos, outros foram citados como desencadeadores da SB, como competição, infraestrutura, falta de reconhecimento, entre outros. Para os jogadores de futebol apresentou elevado nível de SB em fase de alta competição (Verardi et al., 2014). Estudos apontam que jogadores que possuem maiores demandas de treinos, sendo pressionados de forma excessiva para melhores resultados tem maior tendência ao desgaste físico e emocional (Guedes & Souza, 2015).

As condições de trabalho são pontuadas como um dos maiores fatores desencadeadores da SB, em que ocasiona adoecimento no trabalhador e conseqüentemente prejuízos à instituição. Considerando o quão complexo pode ser o diagnóstico da síndrome cita-se possibilidades de prevenção. Alguns autores sugerem promover medidas políticas a fim de melhorar as condições de trabalho reduzindo a carga horária (Koga et al., 2015; Novais et al., 2016). Na área da saúde sugere-se políticas organizacionais para promoção e proteção da saúde da categoria profissional (Tironi et al., 2016). O mesmo autor também menciona uma preocupação na base curricular nas universidades quanto a preparação psicoemocional. Outro estudo indica o diálogo entre a instituição e os trabalhadores a fim de fazer uma intervenção precoce e acompanhamento psicológico evitando adoecimentos psíquicos (Ferreira & Lucca, 2015).

Para Sobral, Oliveira, Oliveira, Santos e Brito (2014) os jogadores sempre estão em constante situações suscetíveis a variados fatores estressores. E neste contexto esportista vai responder da sua maneira as demandas de treino, competições esportivas e pressões

psicológicas. Estudos sugerem que esportistas aprendam estratégias de enfrentamento da SB focado no problema ou na emoção. De acordo com o autor as estratégias adequadas vão ajudar a enfrentar imprevistos vividos em uma competição (Verardi et al., 2014). Casagrande et al. (2014) destaca a carência de estudos na literatura investigando a síndrome de *Burnout* em esportistas. Observa-se que novas pesquisas sempre auxiliam uma melhor compreensão da síndrome e assim encontrar as estratégias cabíveis. O conhecimento do quanto as relações interpessoais afetam o desempenho profissional se torna essencial para que os gestores possam identificar o estresse ocupacional que possa perdurar, a fim de preveni-lo (Casagrande et al., 2014).

Foram observadas algumas limitações no presente estudo devido a falta de critério único no diagnóstico da SB quanto o instrumento MBI e ABQ. Para Barbosa et al. (2015, p. 119) “uma comparação mais ampla é dificultada pela falta de padronização no diagnóstico. ” Pode ser feito o diagnóstico avaliando a presença de ao menos uma dimensão com escore alto. Portanto, outra forma a qual define a SB é o escore de alto nível nas três dimensões. Novais et al. (2016) enfatiza que a falta de consenso na literatura quanto ao diagnóstico, dificulta a credibilidade quanto a utilização na pesquisa clínica.

Considerações Finais

A fim de promover bem estar e qualidade de vida nestes profissionais, verifica-se ser importante a implementação de estratégias de prevenção no ambiente de trabalho. A contribuição pretendida pelo estudo é no sentido de explorar mais sobre a síndrome de *Burnout*, identificando respostas relacionadas ao reconhecimento do estresse crônico no meio laboral. Nesse sentido, busca-se destacar a importância de saber quais são as condições de trabalho com maiores riscos a SB. Propostas de intervenção foram pouco delineadas nos

estudos, o que é indicativo da necessidade de ampliar as investigações em pesquisa nesse aspecto.

Referências

- Antunes, R., & Praun, L. (2015). A sociedade dos adoecimentos no trabalho. *Serviço Social & Sociedade*, (123), 407-427.
- Barbosa, F. T., Eloi, R. J., Santos, L. M. dos, Leão, B. A., Lima, F. J. C. de, & Sousa-Rodrigues, C. F. de. (2017). Correlação entre a carga horária semanal de trabalho com a síndrome de *burnout* entre os médicos anesthesiologistas de Maceió-AL. *Revista Brasileira de Anestesiologia*, 67(2), 115-121.
- Benevides-Pereira, A. M. T. (2014). *Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador*. 4 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Benevides-Pereira, A. M. T. (2015). Elaboração e validação do ISB: inventário para avaliação da síndrome de *burnout*. *Boletim de Psicologia*, 65(142), 59-71.
- Boechat, M. Á. M., & Ferreira, M. C. (2014). Preditores individuais e organizacionais do *burnout* em servidores públicos federais. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 15(3), 738-750.
- Cardoso, A. C. M. (2015). O trabalho como determinante do processo saúde-doença. *Tempo Social*, 27(1), 73-93.
- Cardozo, C. G. & Silva, L. O. S. (2014). A importância do relacionamento interpessoal do ambiente de trabalho. *Interbio* v.8 n.2, Jul-Dez,24-34.
- Carlotto, M. S. (2014). Prevenção da síndrome de *burnout* em professores: um relato de experiência. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, 22 (1), Jan.-Jun,31-39.
- Casagrande, P. de O., Andrade, A., Viana, M. da S., & Vasconcellos, D. I. C. (2014). *Burnout* em tenistas brasileiros infanto-juvenis. *Motricidade*, 10(2), 60-71.

- Costa, V. T. da, Pires, D. A, Ferreira Filho, E., & Noce, F. (2014). Análise da síndrome de *Burnout* em bailarinos. *Revista da Educação Física / UEM*, 25(2), 163-171.
- Dalagasperina, P., & Monteiro, J. K.. (2014). Preditores da síndrome de *burnout* em docentes do ensino privado. *Psico-USF*, 19(2), 263-275.
- Dejours, C. (1997). O fator humano. São Paulo: Fundação Getúlio Vargas.
- Dejours, C, Abdoucheli, E. & Jayet, C. (1994). Psicodinâmica do Trabalho: contribuições da escola dejouriana a análise da relação prazer, sofrimento e trabalho. São Paulo: Atlas.
- Diehl, L., & Carlotto, M. S. (2015). Síndrome de *Burnout*: indicadores para a construção de um diagnóstico. *Psicologia Clínica*, 27(2), 161-179.
- Diehl, L., & Marin, A. H. (2016). Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 7(2), 64-85.
- Ferreira, N. do N., & Lucca, S. R. de. (2015). Síndrome de *burnout* em técnicos de enfermagem de um hospital público do Estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 18(1), 68-79.
- França, A. C. L.& Rodrigues, A. L. (2014) *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. 4. ed. São Paulo: Atlas.
- Furtado, R. P, & Santiago, L. P.. (2015). Educação Física e trabalho: considerações a respeito da inserção profissional de egressos da FEF-UFG. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29(2), 325-336.
- Guedes, D., & Gaspar, E. (2016). “*Burnout*” em uma amostra de profissionais de Educação Física brasileiros. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(4), 999-1010.
- Guedes, D. P. & Souza, R. O. de. (2015) *Burnout em atletas jovens*. Londrina: MidioGraf,
- Guirardello, E. de B. (2017). Impacto do ambiente de cuidados críticos no *burnout*, percepção da qualidade do cuidado e atitude de segurança da equipe de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 25, e 2884.

- Koga, G. K. C., Melanda, F. N., Santos, H. G. dos, Sant'Anna, F. L., González, A. D., Mesas, A. E., & Andrade, S. M. de. (2015). Fatores associados a piores níveis na escala de *Burnout* em professores da educação básica. *Cadernos Saúde Coletiva*, 23(3), 268-275.
- Lipp, M. & Tricoli, V. (2014) – *Relacionamentos interpessoais no século XXI e o stress emocional*. Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Marconi, A., M. D. & Lakatos, M. E. (2017) *Fundamentos de Metodologia Científica*. 8. ed. – São Paulo: Atlas.
- Melo, L. P., & Carlotto, M. S. (2016). Prevalência e preditores de *Burnout* em bombeiros. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(3): 668-681.
- Ministério da Saúde do Brasil. (2001). Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde do Brasil.
- Novais, R. N. de, Rocha, L. M., Eloi, R. J., Santos, L. M. dos, Ribeiro, M. V. M. R., Ramos, F. W. da S., Lima, F. J. C. de, Souza-Rodrigues, C. F. de, & Barbosa, F. T. (2016). Prevalência da Síndrome de *Burnout* em cirurgiões plantonistas de um hospital de referência para trauma e sua correlação com carga horária semanal de trabalho: estudo transversal. *Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões*, 43(5), 314-319.
- Oliveira, H. C. Gurguel, F. F., Costa, M. E. M. & El-Aouar, W. A. (2014) Saúde Mental x Síndrome de *Burnout*: reflexões teóricas. RAUnP - *Revista Eletrônica do Mestrado Profissional em Administração da Universidade Potiguar*, v. 6, n. 2, p. 53-66.
- Rossi, A. M., Meurs, J.A. & Perrewé, P. L. (2015) *Stress e Qualidade de Vida no Trabalho: stress interpessoal e ocupacional*. São Paulo: Atlas.
- Sampieri, H., R., Collado, F., C., Lucio, B. & Pilar, M. D. (2013). *Metodologia de Pesquisa*. 5 ed. Porto Alegre: Penso.

- Silva, N. R. da, Bolsoni-Silva, A. T., Rodrigues, O. M. P. R., & Capellini, V. L. M. F. (2015). O Trabalho do Professor, Indicadores de *Burnout*, Práticas Educativas e Comportamento dos Alunos: Correlação e Predição. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 21(3), 363-376.
- Sobral, A. S. C., Oliveira, L., Oliveira, L. dos S., Santos, R. M. L. dos, & Brito, A. de F. (2014). Associação entre as cargas de treino impostas a jogadores amadores de rugby sevens e a síndrome de *burnout*. *Motricidade*, 10(2), 25-35.
- Stake, E. R., (2015). *Pesquisa Qualitativa: Estudando Como as Coisas Funcionam*. Porto Alegre: Penso.
- Tironi, M. O. S., Teles, J. M. M., Barros, D. de S., Vieira, D. F. V. B., Silva Filho, C. M. da, Martins Júnior, D. F., Matos, M. A., & Nascimento Sobrinho, C. L. (2016). Prevalência de síndrome de *burnout* em médicos intensivistas de cinco capitais brasileiras. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, 28(3), 270-277.
- Traesel, E. S., & Merlo, Á. R. C. (2014). "Somos sobreviventes": vivências de servidores públicos de uma instituição de seguridade social diante dos novos modos de gestão e a precarização do trabalho na reforma gerencial do serviço público. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 17(2), 224-238.
- Verardi, C. E. L., Santos, A. B., Nagamine, K. K., Carvalho, T. de, & Miyazaki, M. C. de O. S. (2014). *Burnout* e enfrentamento em jogadores de futebol: fases pré e durante competição. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20(4), 272-275.
- Zanelli, J. C. (Coord.), Calzaretta, A. V., García, A. J., Lipp, M. E. N., Chambel, M. J. (2010). *Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências*. Porto Alegre: Artmed.

