

**BURNOUT: UMA REVISÃO DOS FATORES DE RISCO E MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS
 NA ATUALIDADE**

***BURNOUT: A REVIEW OF RISK FACTORS AND CLINICAL MANIFESTATIONS
 ACTUALITY***

Marcelle Maria Moreno Lobo
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – MULTIVIX – Cachoeiro de Itapemirim – Brasil
marcellelobo@gmail.com

Fernanda Rabello Anholeti
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – MULTIVIX – Cachoeiro de Itapemirim – Brasil
franholeti@gmail.com

Ana Karollyna Silva Lima
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – MULTIVIX – Cachoeiro de Itapemirim – Brasil
anakarollyna1@outlook.com

Sara dos Santos Carolino Silva
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – MULTIVIX – Cachoeiro de Itapemirim – Brasil
saracarolino@gmail.com

Emilly Richardeli Da Silva
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – MULTIVIX – Cachoeiro de Itapemirim – Brasil
emillyrichardeli15@gmail.com

Laís Casotti Zanoni
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – MULTIVIX – Cachoeiro de Itapemirim – Brasil
laiscasottiz@gmail.com

Gabriel Bueno Fonseca
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – MULTIVIX – Cachoeiro de Itapemirim – Brasil
gabrielbfonseca8@gmail.com

Mariana Bonadiman Gonçalves
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – MULTIVIX – Cachoeiro de Itapemirim – Brasil
marianabonadimang@gmail.com

Isadora Pires Fosse de Souza
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – MULTIVIX – Cachoeiro de Itapemirim – Brasil
isadorafosse2016@hotmail.com

Paola Fernanda Bastos Netto
 Faculdade Brasileira de Cachoeiro – MULTIVIX – Cachoeiro de Itapemirim – Brasil
paolafernandabastos@gmail.com

Matheus Guimarães Gomes Rangel
Faculdade Brasileira de Cachoeiro – MULTIVIX – Cachoeiro de Itapemirim – Brasil
matheusggr@gmail.com

RESUMO

Objetivo: A síndrome de Burnout é uma doença laboral com alto impacto humano e econômico que afeta diversas categorias profissionais. O objetivo desse trabalho foi selecionar os estudos mais recentes acerca do tema para, a partir de uma revisão bibliográfica, elencar os principais fatores de risco para o desenvolvimento da SB e sua apresentação clínica em diferentes classes profissionais. **Métodos:** Foram selecionados dez artigos, usando as plataformas Lilacs e Pubmed, tendo como critério a seleção de artigos dos últimos cinco anos e que tivessem como foco de estudo um escopo variado de profissões. **Resultados:** Foram descritos como fatores de risco: estar longe dos familiares, alta carga horária e carga horária imprevisível, presença de assédio moral, ausência de atividade física, falta de recursos para desempenhar o trabalho, dificuldade em gerenciar emoções e trabalhadores altamente engajados na função. **Conclusões:** As formas de manejar o paciente com burnout são variadas, incluem terapia cognitivo comportamental, exercícios físicos de fortalecimento e aeróbicos, intervenções que valorizem o conhecimento dos próprios sentimentos e incentivo da busca de apoio social e familiar. É preciso também que se torne política pública a reorganização do trabalho, tanto nas questões organizacionais quanto psicossociais.

Palavras-Chave: Esgotamento psicológico. Trabalho. Fatores de risco.

ABSTRACT

Objective: Burnout syndrome is an occupational disease with a high human and economic impact that affects several professional categories. The objective of this study was to select the most recent studies on the subject in order to list the main risk factors for the development of BS and its clinical presentation based on a literature review, to list the main risk factors for the development of BS and its clinical presentation in different professional classes. **Methods:** Ten articles were selected, using the Lilacs and PubMed platforms, with the criterion of selecting articles from the last five years and focusing on a wide range of professions. **Results:** The following risk factors were described: being away from family members, high workload and unpredictable workload, the presence of bullying, lack of physical activity, lack of resources to do the job, difficulty in managing emotions and highly engaged workers. **Conclusions:** There are a variety of ways to manage burnout patients, including cognitive behavioral therapy, physical strengthening and aerobic exercises, interventions that value knowing one's own feelings and encouraging the search for social and family support. It also needs to become public policy to reorganize work, both in terms of organizational and psychosocial issues.

Keywords: Burnout, Psychological. Work. Risk factors.

1 Introdução

O século XXI vem sendo marcado por mudanças sociais importantes advindas da industrialização, da globalização e da popularização da internet. Esses eventos impactaram de forma global a relação do indivíduo com o seu trabalho, as formas como ele é desempenhado e sua repercussão na vida pessoal dos sujeitos de diversas sociedades. Atualmente, o trabalho deixa de ser visto apenas como fonte de subsistência e passa a ser uma potencial fonte de realização pessoal e reconhecimento social, além de adquirir cunho de marcador de caráter. Além disso, os modelos de gestão sofreram mudanças para se

tornarem marcadamente individualistas, competitivos e com foco na produtividade, o que pode ser fonte de desgaste laboral¹.

Com o advento da internet e sua crescente acessibilidade, especialmente após a pandemia da Covid-19², que demonstrou que muitas funções que eram antes realizadas dentro das empresas poderiam ser desempenhadas de maneira online sem prejuízo da performance laborativa, os ofícios desempenhados total ou parcialmente de maneira online se popularizaram. Somado a isso, a popularização das redes sociais dissolveu a divisão entre a vida real e a online, e juntos esses acontecimentos quebraram as barreiras sociais e físicas entre o trabalho e os momentos de descanso.

Com isso, o trabalho deixou de estar presente em uma parte do cotidiano da população para estar contido na totalidade de seus dias. O trabalho pode se tornar tanto uma fonte de equilíbrio para a pessoa quando permite a descarga de tensão quanto causar dor, descompensações psicológicas ou somáticas que podem levar o indivíduo a sofrer de uma doença psicossomática³. A conexão constante tem se mostrado tanto um facilitador para funcionários e empresas quanto um fator para o potencial trabalho excessivo, sendo esse último capaz de levar o indivíduo ao adoecimento.

Os chamados fatores psicossociais do trabalho também sofreram mudanças. São eles condições presentes nas situações de trabalho e estão relacionados à sua organização, conteúdo e ambiente. Eles podem também tornar-se estressores e prejudicar a saúde e o desempenho do trabalhador⁴. Alguns transtornos que envolvem a saúde psicossocial incluem estresse, esgotamento profissional, depressão e transtornos do sono⁵. De acordo com estudos, os transtornos mentais comuns, incluindo depressão e a ansiedade, são as principais causas de afastamentos do trabalho de diversas classes profissionais¹. Entre as causas de adoecimento psicológico ligadas ao trabalho, está a síndrome de Burnout (SB).

Burnout, uma síndrome psicológica resultante do estresse emocional crônico no trabalho, é uma das consequências prejudiciais decorrentes de um ambiente de trabalho estressante. É vista como uma experiência interior subjetiva que evoca sentimentos e atitudes negativos na relação dos indivíduos com o seu local de trabalho (insatisfação, cansaço, perda de compromisso), perturbando seu desempenho profissional, o que leva a consequências negativas para a empresa onde trabalham, tais como o absenteísmo, o abandono do trabalho e a baixa produtividade³. É definida como uma síndrome psicológica caracterizada por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional.

A SB é mais prevalente nos profissionais que lidam com pessoas e que exigem alta demanda física e mental, entre eles as áreas da educação e saúde¹; não é um estresse psicológico, mas sim uma resposta ao estresse crônico, causado por rotina de trabalho exaustiva, pressão excessiva, conflitos, falta de reconhecimento e poucas recompensas emocionais⁴. Estudos demonstram que a carga de trabalho elevada e o sofrimento moral

podem estar relacionados ao alto risco de desenvolvimento de SB⁸. Esta temática tem sido investigada em diversas áreas profissionais devido a sua alta prevalência e impacto econômico e social, onde os profissionais são expostos aos altos níveis de estresse no trabalho, demonstrando níveis variados de SB⁶.

O objetivo desse trabalho foi selecionar os estudos mais recentes acerca do tema para, a partir de uma revisão bibliográfica, elencar os principais fatores de risco para o desenvolvimento da SB e sua apresentação clínica em diferentes classes profissionais. Para isso, foi feita uma busca dos termos em inglês "burnout" e "occupational health" nas plataformas Lilacs e PubMed, buscando por artigos dos últimos cinco anos, em português, espanhol ou inglês e que estivessem disponíveis em sua versão completa. Foram excluídos artigos em idiomas diferentes dos citados, que só estivessem disponíveis parcialmente, que não fossem estudos originais e que se tratassem de capítulos de livro. Após leitura dinâmica dos achados, os autores excluíram estudos com informações redundantes e chegaram ao número de dez artigos a serem usados.

2 Desenvolvimento

A SB se encontra no CID-11 pela classificação QD85, e é formada pelas dimensões de exaustão emocional, despersonalização e redução da satisfação no trabalho. Sintomas comumente observados em estudos são a fadiga, a negatividade e o sentimento de colapso emocional. Entre os sinais manifestos, está a distância emocional de colegas, clientes e a redução da recompensa emocional sentida pelo sujeito ao realizar o trabalho; podem ocorrer mudanças na forma como se relaciona com colegas e clientes, que passam a ser tratados de maneira mais distante. Essas situações são mais vistas em organizações onde a hierarquia é mais bem estabelecida, focada em regras e por vezes rígida, marcada pela falta de autonomia, que torna os profissionais mais susceptíveis a desenvolver SB³.

Este estudo⁴ cita um modelo para definição de diferentes perfis de exaustão laboral, composto pelas dimensões: 1) entusiasmo pelo trabalho, onde o trabalho é uma fonte de prazer e realização pessoal; 2) exaustão psicológica, que seria a presença de fadiga emocional causada por aspectos do trabalho, como por exemplo lidar com pessoas; 3) indolência, que seria a presença de indiferença e distanciamento em relação à clientes, colegas e a instituição e; 4) culpa, que surge quando as emoções e comportamentos negativos relacionados ao trabalho alcançam um patamar onde o sujeito passa a acreditar que está cometendo alguma falha ética com suas ações, o que perpetua seus sentimentos negativos. Esse modelo defende a existência de dois perfis de Burnout, no primeiro temos uma forma moderada de mal-estar, onde os sentimentos e atitudes cometidos sob estresse não tornam o indivíduo inapto a exercer suas funções. Nesse perfil observamos deterioração cognitiva e afetiva na forma de falta de entusiasmo pelo trabalho e exaustão emocional, havendo apenas posteriormente os comportamentos negativos em relação ao

trabalho. O segundo perfil possui essas dimensões além do sentimento de culpa, que possui uma característica paralisante que provoca graves prejuízos na execução do trabalho, podendo levar a afastamentos e aparecimento de comorbidades psiquiátricas⁴.

À medida que aumenta a percepção de que o trabalho é estressante, aumenta também a falta de entusiasmo pelo trabalho. Quanto maior a percepção de estresse relacionada ao trabalho, maior o sentimento de exaustão psicológica. Com isso, há aumento do sentimento de culpa pela percepção de que o servidor não atende às expectativas sociais de sua função. Nesse sentido, é possível pensar que os trabalhadores, ao se sentirem incapazes de lidar com essa demanda e pressão social, sentem-se culpados e, como consequência, apresentam problemas de saúde mais graves⁴. A SB é como um sistema que se retroalimenta na direção da piora do estado psicossocial do indivíduo, se não houver intervenção adequada em tempo hábil.

As profissões que envolvem o cuidado em relação a outro indivíduo possuem classicamente maiores índices de exaustão emocional. Entre os cuidadores de idosos, um estudo⁷ encontrou sobrecarga em mais da metade dos cuidadores avaliados e sinais sugestivos de depressão em cerca de 40%, estando associada com a piora na qualidade de vida nos âmbitos psicológico, físico e de relações sociais. Essa sobrecarga foi maior entre cuidadores jovens, o que foi justificado pela pluralidade de funções que esses exercem além do idoso assistido, como cuidados com a casa, cônjuge e filhos.

Pessoas com altas discrepâncias entre suas expectativas de desenvolvimento profissional e aspectos reais de seu trabalho apresentam maiores níveis de Burnout⁴. Isso pode ser facilmente observado entre profissionais de saúde, onde desafios éticos, a dificuldade em tomar decisões corretas, a falta de recursos para entregar o tratamento adequado aos pacientes e a obstinação terapêutica levam os profissionais a uma situação de sofrimento moral, que pode, se cronificada, levar à SB. Além disso, são vistas nesses profissionais como condições possivelmente precipitadoras de sofrimento o desrespeito aos direitos do paciente, a comunicação inadequada e o constrangimento moral⁶.

Nas análises foi encontrada, entre as profissionais mulheres, associação significativa entre o assédio moral no trabalho e estresse psicológico. Além disso, Profissionais que relataram ter mais dificuldade em gerenciar as emoções ao lidar com situações de estresse tinham maiores chances de desenvolver sentimentos de esgotamento e maior distanciamento e cinismo em relação ao seu trabalho¹.

Entre profissionais da enfermagem, devido ao contato com pacientes graves e às altas cargas de trabalho, esses profissionais lidam com sobrecarga física e psicológica, além da baixa valorização, baixa remuneração, falta de incentivo ao desenvolvimento profissional e déficit de recursos humanos e materiais⁶.

Entre profissionais da educação, os transtornos mentais constituem a primeira causa de afastamento do trabalho, devido ao estresse crônico presente nele. Parece existir

uma relação entre sintomas de depressão e SB, e entre a SB e o comprometimento excessivo por parte dos profissionais¹. Indivíduos mais vulneráveis à síndrome são comumente aqueles fortemente motivados e engajados com seu trabalho. Para esses indivíduos, trabalhar faz parte do sentido da vida e, se eles não encontram ou perdem sentido por meio da realização de seus objetivos e expectativas, o Burnout é um resultado provável⁴.

Para os professores, são fatores que contribuem para o adoecimento e o afastamento do trabalho, especialmente, o grande número de alunos por sala, o excesso de tarefas, a falta de disciplina dos alunos, a má remuneração, a falta de autonomia no trabalho e a falta de reconhecimento. Entre os profissionais da rede pública, se encontram principalmente como causa de sofrimento a falta de infraestrutura e elevada demanda de trabalho, a dificuldade nos relacionamentos interpessoais na instituição e a violência¹. É comum, entre os indivíduos já adoecidos, a existência de forte sensação de frustração e exaustão em relação ao trabalho, derivada da necessidade de realizá-lo rapidamente, devido ao excesso de tarefas⁴. Isso leva, a longo prazo, a uma redução na qualidade do trabalho desempenhado, que gera prejuízo aos profissionais, especialmente no âmbito psicológico, mas também aos clientes e instituições.

Entre trabalhadores da indústria petrolífera, Estudos sugerem que características organizacionais no trabalho, como rodízio de turnos, horários longos ou inflexíveis, falta de trabalho em equipe, mudanças na jornada de trabalho e sobrecarga de trabalho levam a riscos psicossociais entre os trabalhadores⁵. São observados maiores níveis de tabagismo e etilismo, distúrbios de sono e cardiovasculares, fadiga mental e desconforto psicológico em pessoas com empregos de alto risco. Os resultados dos estudos com essa categoria de trabalhadores foi semelhante a outras, como medicina e engenharia, o que pode ser explicado pelo fato de que o trabalho por si só representa uma carga mental, que, associada a variáveis como o tipo de tarefa e sua natureza perigosa, interações pessoais e as características pessoais do trabalhador, combinam-se para dar origem a riscos psicossociais que prejudicam a saúde mental, quando o indivíduo não dispõe de recursos e competências para lidar com eles⁵. É possível, a partir desse trabalho, dizer que trabalhadores que desempenham funções consideradas perigosas ou que tenham rotinas de trabalho menos previsíveis possivelmente lidam com maior carga mental inerente a essas funções, o que aumenta por consequência seu risco de desenvolver transtorno mental.

Quando se trata de profissionais em formação, o estudo tem repercussões psicológicas parecidas com as de um trabalho formal, e para eles o burnout é definido como uma resposta emocional negativa relacionada a ser um estudante, que corresponde a exaustão persistente que limita a capacidade de realizar tarefas relacionadas ao estudo, um sentimento de cinismo que se traduz como a perda de significado e utilidade dos

estudos, e a um sentimento de incompetência. Estudantes universitários enfrentam pressões e sobrecargas relacionadas ao trabalho acadêmico, como trabalhadores com seu trabalho específico. O estudo mostrou que o exercício físico reduziu a intensidade de algumas dimensões da síndrome de burnout nos participantes⁸. Já entre estudantes de pós-graduação em química da Nigéria que possuíam altos níveis de esgotamento, a aplicação de Terapia Racional-Emotiva Comportamental (uma vertente da Terapia Cognitivo Comportamental) em grupo durante quatro semanas, além de um manual sobre como manejar o esgotamento por doze semanas, pareceu levar a significativa melhora nos escores de estresse comparado à sua própria pontuação pré intervenção e à pontuação do grupo controle⁹.

Entre atletas, a alta demanda física e mental pode gerar sobrecarga psicológica, e uma meta-análise¹⁰ comparou a eficácia das intervenções de terapia cognitivo-comportamental (TCC) e intervenção baseada em mindfulness (IBM) na redução do burnout, como redução do senso de realização, desvalorização do esporte e exaustão emocional e física. Ao considerar a eficácia da intervenção psicológica em geral, houve efeito moderadamente significativo na redução do senso de realização e desvalorização dos esportes. Os programas de intervenção diminuíram significativamente ambos os parâmetros de burnout. No entanto, as intervenções de TCC foram mais eficazes na redução do esgotamento emocional e físico do que a intervenção baseada em mindfulness. A intervenção online se mostrou mais efetiva que a offline, sendo uma importante ferramenta para ajudar os atletas onde estiverem. É importante salientar que os efeitos positivos da intervenção foram significativamente maiores em mulheres, o que está relacionado com outros estudos que comprovam que mulheres atletas são significativamente mais abertas à consulta mental e menos estigmatizantes para a ajuda psicológica em si. Além disso, as mulheres estão mais envolvidas no treino mental e mais convencidas da sua utilidade do que os atletas do sexo masculino¹⁰.

3 Conclusão

Foi possível observar a relevância dos fatores psicossociais e organizacionais do trabalho entre as principais causas desencadeantes de estresse ocupacional e adoecimento psíquico¹. Profissionais mais comprometidos, com baixa resiliência e autoestima e que apresentaram sintomas de ansiedade e depressão se apresentaram com maior risco. A falta de ferramentas psíquicas para gerir as próprias emoções e sua reação a situações adversas parece contribuir para o estabelecimento do estresse laboral. Nesse ínterim, trabalhadores com pouco apoio afetivo demonstraram adoecer mais rápido e em maior intensidade.

Cargas de trabalho intensas, especialmente quando comprometem o contato com familiares, amigos e com os interesses sociais do sujeito se mostraram fatores estressores, assim como trabalhar em local geograficamente distante da família. Além da carga horária em si, o abuso de horas extras também foi citado como um fator de risco, principalmente quando essas não são previsíveis, como no caso do uso de escalas.

Foi constatado, além disso, que trabalhadores que praticam atividade física com pouca frequência ou que são sedentários possuem maiores chances de desenvolverem SB no decorrer do tempo. Dados os conhecidos efeitos da atividade física na produção de substâncias que levam à redução do estresse e à promoção de bem estar, essa era uma constatação esperada.

Os afastamentos do trabalho devido a agravos de saúde mental têm um alto custo humano e econômico no Brasil, o que sugere que políticas públicas de prevenção são urgentes. No caso da Síndrome de Burnout, são precisas mudanças na organização do trabalho, no acesso a serviços de saúde mental, dimensionamento de pessoal, recursos materiais e no gerenciamento emocional dos indivíduos^{4,6}. Esse estudo observou, em suma, que trabalhadores de profissões que lidam com pessoas, com alta carga física e psicológica, que se encontram distantes de seus familiares, com altas cargas horárias que impedem a prática de atividade física e atividades sociais são os que estão sob maior risco de desenvolverem Burnout. Essas informações podem vir a servir de base para um rastreio por parte dos profissionais de saúde de um possível estresse laboral entre os seus pacientes. Também é possível usar esses dados para estratificar populações de risco para realizar ações de prevenção.

Pelos estudos utilizados, não foi possível estabelecer uma estratégia única de prevenção e manejo, dado o caráter multifatorial da doença. É possível que ações variadas tenham resultados semelhantes e que as mesmas ações tenham resultados discordantes em diferentes grupos. Por isso, são necessários estudos mais abrangentes e que observem populações de diferentes sexos, localidades e faixas etárias, além de estudos comparativos.

Referências

1. Souza MCL de, Carballo FP, Lucca SR de. Fatores psicossociais e síndrome de burnout em professores da educação básica. *Psicologia Escolar e Educacional* [Internet]. 2023 [acesso em 01 nov 2024];27. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/KyWsvctFmmvwV9bFmpfTy3K/?format=pdf&lang=pt>
2. Borges R. Reflexos da pandemia de covid-19 na rotina de vida e trabalho das docentes da UFRJ. *Revista Baiana Saúde Pública*. 2024 Apr 26;48(1):195–213.
3. Souza YR de, Feitosa FB, Bezerra GS. Incidência da síndrome de Burnout em militares do exército brasileiro na região amazônica. *SMAD Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas* [Internet]. 2021 Dec 1 [acesso em 30 out 2024];17(4):14–

22. Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762021120000004.
4. Carlotto MS, Câmara SG. Burnout Syndrome in Public Servants: Prevalence and association with Occupational Stressors. *Psico-USF*. 2019 Sep;24(3):425–35.
 5. Carrión-García MA, Hernández DZ, Roque GS, Díaz NM, Mayte E. Riesgos psicosociales y trastornos mentales en trabajadores petroleros mexicanos. *Revista Ciencias de la Salud [Internet]*. 2023 Mar 1 [acesso 30 out 2024];21(1):1–14. Disponível em:
<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/11197>
 6. Villagran CA, Dalmolin G de L, Barlem ELD, Greco PBT, Lanes TC, Andolhe R. Associação do Sofrimento Moral e Síndrome de Burnout em enfermeiros de hospital universitário. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2023 Dec;31.
 7. Carvalho PAR de, Andrade JB de, Rezende LB de, Leite ICG. Qualidade de vida: sobrecarga e depressão entre cuidadores de idosos em atendimento domiciliar. *Revista Enfermagem UERJ [Internet]*. Acesso em 31 out 2024;31:e77207–7. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/77207/48424>.
 8. Rosales-Ricardo Y, Ferreira JP. Effects of Physical Exercise on Burnout Syndrome in University Students. *MEDICC Review*. 2022 Jan 31;24(1):36.
 9. Ezeudu FO, Attah FO, Onah AE, Nwangwu TL, Nnadi EM. Intervention for burnout among postgraduate chemistry education students. *Journal of International Medical Research*. 2019 Aug 5;48(1):030006051986627.
 10. Wilczyńska D, Qi W, Jaenes JC, Alarcón D, Arenilla MJ, Lipowski M. Burnout and Mental Interventions among Youth Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health [Internet]*. Acesso em 29 out 2024; 19(17):10662. Disponível em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9517900/>.