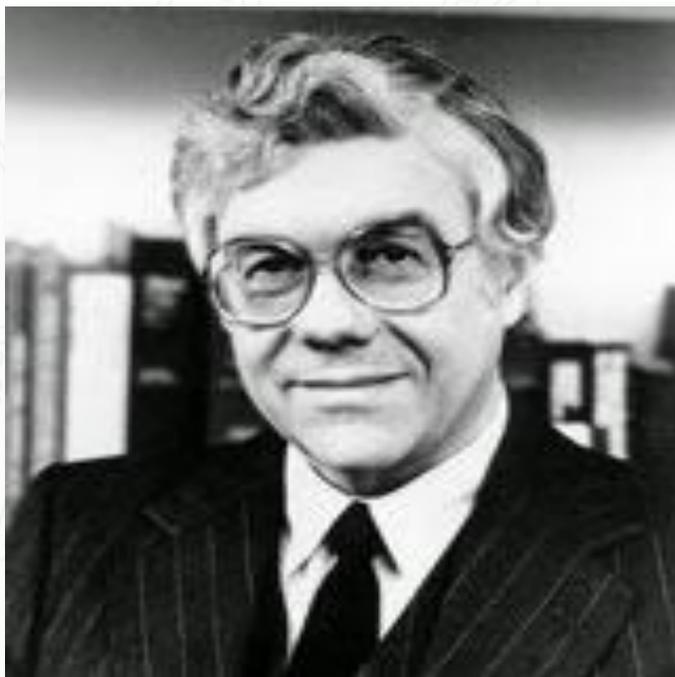


# Burnout – Trabalho em Perspectiva

Thiago de Mathias Araujo

## Conceito

A *Síndrome de Burnout* pode ser definida como um processo de adoecimento físico e psicológico caracterizado principalmente pelo esgotamento mental crônico, geralmente ligadas às atividades laborais.



Fonte: Google images

## Etiologia

O termo foi empregado por Herbert Freudenberger, em meados 1970, quando este iniciou seus ensaios clínicos sobre o tema.

## Primeiras definições

Em suas colocações Freudenberger propõe um olhar sobre a saúde mental, e seu esgotamento frente ao campo do trabalho, sobretudo dos profissionais de áreas que lidam diretamente com atendimento constante às pessoas.



Fonte: Google images

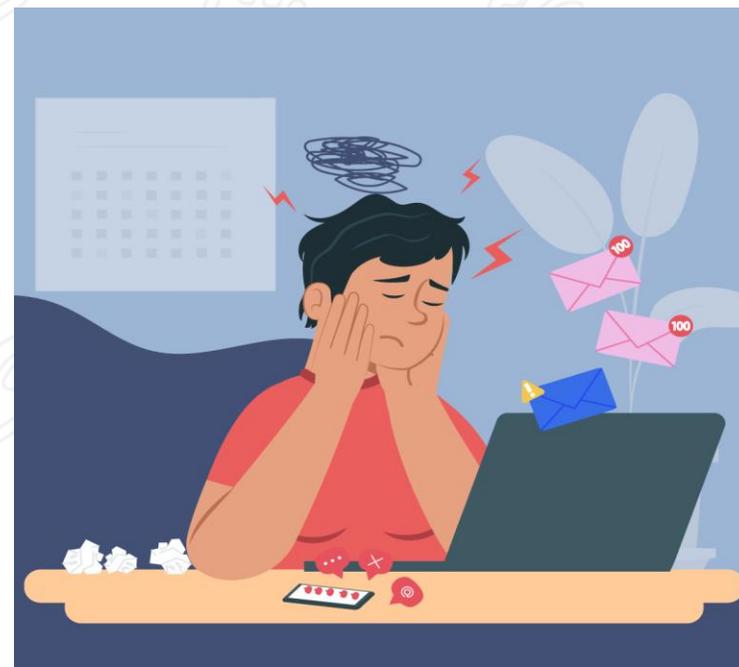


## MBI - Maslach Burnout Inventory

Foi desenvolvido em 1978, por Christina Maslach e Susan Jackson, uma escala que pudesse servir como referência para estudos epidemiológicos. Analisando inicialmente duas dimensões e posteriormente inserindo uma terceira.

## MBI - Dimensões de Análise

- Exaustão Emocional
- Despersonalização
- Realização Profissional



Fonte: Google images

# MBI - Dimensões de Análise



Fonte: Google images

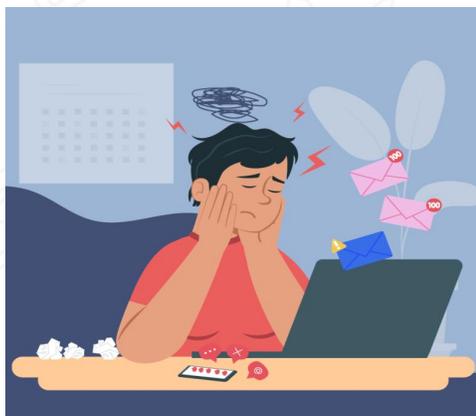
## Exaustão Emocional

Caracteriza-se pela diminuição ou perda da energia e entusiasmo para atividades laborais, sensação de esgotamento e possivelmente aumento de uma sensação de frustração e tensão na relação com as atividades desempenhadas.

## Despersonalização

Foi elencada como uma dimensão caracterizada principalmente pela mudança na relação com o outro, colegas, clientes, pacientes. Onde percebe-se uma mudança em relação a forma como o profissional lida com as frustrações ou suas atribuições.

# MBI - Dimensões de Análise



## Realização Profissional

Trata-se de uma dimensão ligada a autoavaliação, que na maioria das vezes de faz de forma negativa e marcada pela sensação de declínio no sentimento de competência e uma autopercepção de falta de êxito.

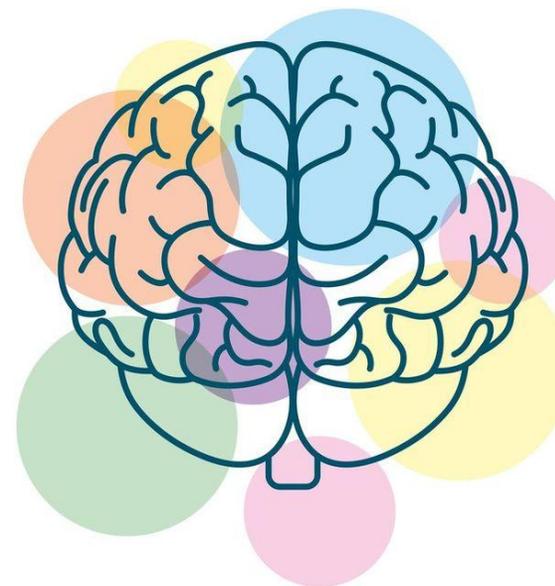


## Psicossocial

No entanto, não é possível pensar o campo do trabalho como uma dimensão unicamente individualizada sem levar em consideração sua conexão direta com o contexto social, familiar e econômico.

## Brasil:

No contexto brasileiro, o Burnout surge como um termo técnico que o designa enquanto uma condição de doença ligada ao trabalho. Amparado pela Lei nº 3048/99, da Previdência Social, que categoriza como uma doença do trabalho.



Fonte: Google images

## Sinais e Sintomas

A *Síndrome de Burnout* pode ser percebida de forma autoavaliativa. Seus desdobramentos possuem aspectos físicos, emocionais e psicológicos.

## Aspectos Físicos

- Fadiga;
- Insônia;
- Dores musculares;
- alterações de apetite;
- Cansaço excessivo;



Fonte: Google images



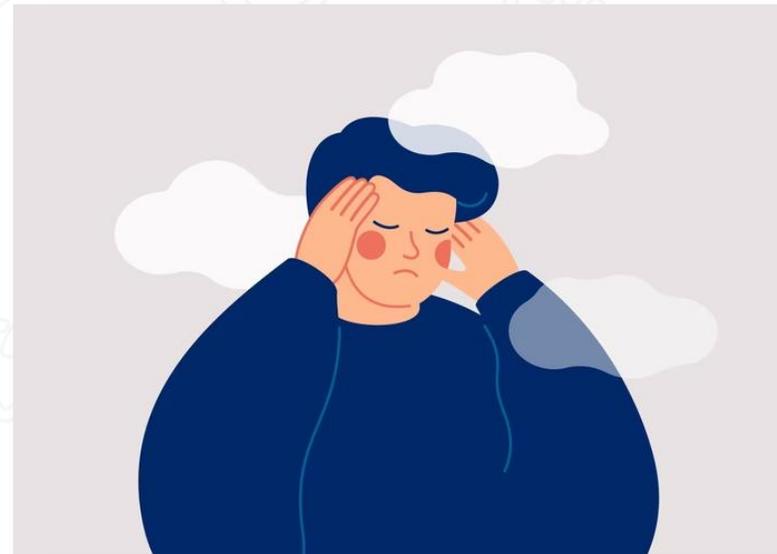
Fonte: Google images

## Aspectos Emocionais:

- Frustração;
- Anedonia;
- Sensação de incompetência;
- Agressividade;

## Aspectos Psicológicos:

- Percepção de Impotência;
- Isolamento;
- Diminuição do desejo de produção criativa;
- Impacto nas relações interpessoais, mesmo fora do contexto laboral;



Fonte: Google images

# Dados Epidemiológicos

**Tabela 1.** Distribuição dos diagnósticos da Síndrome de Burnout entre os anos 2012 e 2022, em relação às regiões brasileiras e sexo. Brasil, 2023.

<b>Ano</b>	<b>2012</b>	<b>2013</b>	<b>2014</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>	<b>2022</b>	<b>T</b>
<b>Região</b>												
Norte	1	2	0	1	2	0	1	0	1	1	5	E
Nordeste	5	4	6	5	7	21	22	26	11	35	40	C
Sudeste	6	8	3	9	11	20	19	24	23	99	120	C
Sul	1	2	4	6	4	5	3	8	6	12	27	C
Centro Oeste	0	1	2	3	0	2	1	1	2	4	3	E
<b>Sexo</b>												
Feminino	9	9	10	16	16	34	31	41	31	108	143	C
Masculino	4	8	5	8	8	14	15	18	12	43	52	C
<b>Total</b>	26	34	30	48	48	96	92	118	86	302	390	C

# Dados Epidemiológicos

**Tabela 2.** Distribuição dos diagnósticos da Síndrome de Burnout por série temporal, pela análise do qui- quadrado. Brasil, 2023.

	2012-17	2018-22	X <sup>2</sup> (p)
<b>Região</b>			
Centro-Oeste	8	11	17.3418 (p=0,01245)
Nordeste	48	134	
Norte	6	8	
Sudeste	57	285	
Sul	22	56	
<b>Sexo</b>			
Feminino	94	354	1.3163 (p=0.25125)
Masculino	47	140	



Fonte: Google images

## Trabalho em Perspectiva

O Burnout é entendido com uma questão de saúde coletiva crescente no Brasil, no entanto isso significa social também? Quais as diferenças entre os conceitos de social e coletivo quando falamos em processos de adoecimento?

## O Campo de Trabalho



Fonte: Google images

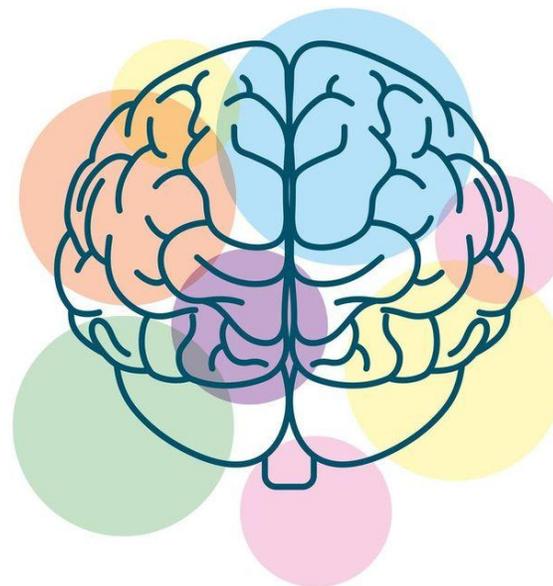
O quanto o campo de trabalho  
ocupa a vida da população?  
“No suor do teu rosto comerás o  
pão até que voltes à terra [...]”  
Gênesis 3:19

## Perspectiva e Contexto

É possível pensar a atuação profissional, e o próprio Burnout, de maneira a se levar em conta principalmente os aspectos psicossociais. O que implica dizer, que não é possível pensar na dicotomia Saúde x Doença, sem considerar o contexto de vida de alguém.

## Alguns Exemplos:

- Classe Social;
- Geracionalidade;
- Crenças;
- Contexto familiar;
- Habitação;



Fonte: Google images

## O Perigo da Singularização

Muitas vezes é importante para os profissionais que atuam diretamente nestes processos de adoecimento, observar se não está caindo na armadilha da singularização. Assim como construir um espaço de reflexão para a própria pessoa. Adoecer é social.

# Linhas de Cuidado



## Psicoterapia

Psicoterapia aparece como uma das principais estratégias de cuidado diante do esgotamento laboral. É através deste espaço de reflexão que é possível repensar o campo do trabalho e como ocupar este, sem que se ultrapasse a linha do autocuidado.



## Medicação

Como em qualquer processo de adoecimento físico ou mental, nem sempre as intervenções mecânicas são o suficiente, principalmente a depender do estágio em que o indivíduo se encontra. Fazendo-se necessária uma intervenção medicamentosa.

# A Prevenção como Estratégia

Mesmo que hoje seja possível elaborar sobre o processo de adoecimento e entender os mecanismos que operam o Burnout, a melhor linha de cuidado ainda é a prevenção e o incentivo ao autocuidado. Entender como estamos frente ao campo do trabalho e aprender a reconhecer nossos limites.



# Janeiro **BRANCO**

CUIDAR DA **MENTE**,  
É CUIDAR BEM DA **VIDA!**

# Referências

1. Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2008). Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. *Psico*, 39(2). Recuperado de <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/1461>
2. QUEIROZ, Jessika Francis Melo et al. Prevalência da Síndrome de Burnout no Brasil entre 2012 e 2022: um estudo transversal. *AMAZÔNIA: SCIENCE & HEALTH*, v. 11, n. 4, p. 31-40, 2023.
3. LOVO, Javier. Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, n. 70, p. 110-120, 2020.
4. MORENO, Fernanda Novaes et al. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de burnout. *Rev enferm UERJ*, v. 19, n. 1, p. 140-5, 2011.
5. TRINDADE, Letícia de Lima; LAUTERT, Liana. Síndrome de Burnout entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 44, p. 274-279, 2010.
6. VIEIRA, Isabela; RUSSO, Jane Araujo. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 29, p. e290206, 2019.

# Burnout – Trabalho em Perspectiva

Thiago de Mathias Araujo