

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAUDE MENTAL**

**ADRIELI DA SILVEIRA ELIAS**

**ESTRESSE GERANDO A SÍNDROME DE BURNOUT**

**CRICIÚMA, JULHO DE 2013**

**ADRIELI DA SILVEIRA ELIAS**

**ESTRESSE GERANDO A SÍNDROME DE BURNOUT**

Monografia apresentada à Diretoria de Pós-graduação da Universidade do Extremo Sul Catarinense- UNESC, para a obtenção do título de especialista em Saúde Mental.

Orientador(o): Graziela Amboni

**CRICIÚMA, JULHO DE 2013**

**Esta Monografia dedico a Deus, por tudo o que ele me deu e por tudo que ele está fazendo em minha vida.**

**E a minha Orientadora que sempre esteve ao meu lado para me ajudar quando necessitei.**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente á Deus e depois a minha orientadora e a todos que contribuíram com essa nova etapa. E a minha família que sempre esteve ao meu lado, em todos os momentos, e amigos que me entenderam a minha ausência.

**“Só se pode alcançar um grande êxito quando nos mantemos fiéis a nós mesmos.”**

**Friedrich Nietzsche**

## RESUMO

Este estudo possui caráter científico e foi realizado por meio de pesquisa bibliográfica, onde objetivou a averiguação qual a possibilidade do estresse transformar em síndrome de Burnout. O estresse pode ser definido como (a) a soma de respostas físicas e mentais causadas por determinados estímulos externos e que permitem ao indivíduo superar determinadas exigências do meio ambiente e o desgaste físico e mental causado por esse processo. A síndrome de *Burnout* pode ser compreendida como um processo estabelecido gradualmente, e se inicia com sentimentos de baixa realização pessoal e esgotamento emocional, onde o indivíduo perde sua energia ao fazer certas atividades laborais.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout, estresse, trabalho;

## **ABSTRACT**

This study, has a scientific and was conducted literature, where objective was to Investigate which the possibility of stress turn into burnout syndrome. Stress can be defined as (a) the sum of physical and mental responses caused by certain external stimuli and allow the individual to overcome certain requirements of the environment and the physical and mental harm caused by this process. Burnout Syndrome can be understood as a process gradually established, and begins with feelings of low personal accomplishment and emotional exhaustion, where the individual loses his power to do certain activities.

**Keywords:** Burnout Syndrome, Stress, Work

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Fases do estresse .....	16
Tabela 2 -Tratamento para Síndrome de Burnout .....	28



## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

MBI - MASLACH BURNOUT INVENTORY

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>2 ESTRESSE .....</b>	<b>14</b>
<b>3 TRABALHO.....</b>	<b>20</b>
<b>4 SINDROME DE BURNOUT .....</b>	<b>25</b>
<b>4.1 Tratamento do estresse e da síndrome de burnout .....</b>	<b>27</b>
<b>5 METODOLOGIA .....</b>	<b>30</b>
<b>6 CONCLUSÃO .....</b>	<b>31</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>32</b>
<b>ANEXO .....</b>	<b>39</b>

# 1 INTRODUÇÃO

O projeto teve o intuito de proporcionar a pesquisa bibliográfica de averiguação de como o Estresse gerou a Síndrome de Burnout .

Pietá (2000) afirma que o estresse é o resultado de um conjunto de emoções e reações que acontecem no cotidiano do indivíduo e desta forma atinge os órgãos vitais com uma descarga de adrenalina.

Para Benevides Pereira (2008), a Burnout é uma síndrome ocasionada pelo excesso de estresse acumulado do trabalho excessivo e pode trazer consequências negativas tanto ao indivíduo no seu trabalho, ou, até mesmo, na família.

Faber (1983) salientou, por sua vez, que o estudo de estresse teve início nos anos 70, período em que os trabalhadores americanos estavam à procura de um melhor bem estar para suas famílias, uma vez que, buscavam também novos empregos nos quais poderiam ser mais bem remunerados, deixando suas famílias e resolvendo trabalhar em outras comunidades, levando em conta que seus serviços eram supervisionados por seus patrões e, por tal motivo, eles tinham que trabalhar dobrado. Mas, com todo esse esforço eles não suportaram e acabaram ficando doentes e demonstrando desinteresse pelo trabalho. Sendo assim, foi diagnosticado que o estresse dos trabalhadores já era a Síndrome de Bournout.

..."O Burnout é a resposta a um estado prolongado de estresse, ocorre pela cronificação deste, quando os métodos de enfrentamento falharam ou foram insuficientes". Enquanto o estresse pode apresentar aspectos positivo ou negativos, o Burnout tem sempre um caráter negativo (distresse). Por outro lado, o Burnout está relacionado com o mundo do trabalho, com o tipo de atividades laborais do indivíduo" (BENEVIDES-PEREIRA, 2002, p.45).

Na perspectiva de Rossi (2005), quando se está com estresse em excesso o trabalho não rende e tudo parece ser inútil, assim, não existe vontade para realizar nenhuma atividade, o indivíduo começa a querer se esconder das pessoas ter dor de cabeça, e isto prolonga durante semanas ai podemos considerar como síndrome de Burnout.

Sendo assim, a proposta deste trabalho, embora sem o intuito de esgotar o assunto problema é: Averiguar quais as possibilidades do estresse se transformar em Síndrome de Burnout .

## **OBJETIVOS:**

### **Objetivo geral:**

Averiguar quais as possibilidades do estresse se transformar em Síndrome de Burnout.

### **Objetivos específicos:**

- Analisar quando o estresse se transforma em Síndrome de Burnout.
- Verificar quais os principais sintomas do Estresse e da Síndrome de Burnout.
- Compreender as condições de tratamento para o Estresse e a Síndrome de Burnout.

## 2 ESTRESSE

Segundo Andrews (2003) o estresse começou a ser estudado na área da saúde século XVII, e em 1926 o chamado pai da stressologia, Dr. Hans Selye, o definiu como um estado patológico do organismo, o estresse é qualquer mudança física ou psicológica que rompe o equilíbrio do organismo e altera a homeostasia.

O autor Selye 1956 , Hans definiu em 1936 a reação do estresse como uma síndrome geral de adaptação e em, 1974, ele redefiniu estresse como uma resposta não específica do corpo a qualquer exigência .

De acordo com Ballone ( 2001) o estresse começa com a Reação de Alarme, a fase de choque , que é como o susto inicial do estresse, predomina a atuação de uma parte deste SNA chamado de Sistema Simpático, o qual proporciona descargas de adrenalina da medula da glândula supra-renal e de noradrenalina das fibras pós-ganglionares para a corrente sanguínea

De acordo com Lipp 1996, o estresse pode ter origem de fontes internas e externas, as fontes internas estão relacionadas a parte da personalidade que um conjunto de características psicológicas que determinam os padrões de pensar, sentir e agir, ou seja, a individualidade pessoal e social de alguém. A formação da personalidade é processo gradual, complexo e único a cada indivíduo, perante uma situação que o mesmo sai fora da sua realidade atual pode ser um fato para o mesmo se sentir estressado.Os estressores externos podem estar relacionados com as exigências do dia-a-dia do indivíduo como os problemas de trabalho, familiares, sociais, morte ou doenças de um filho, perda de uma posição na empresa, não concessão de um objetivo de trabalho, perda de dinheiro ou dificuldades econômicas, notícias ameaçadoras, assaltos e violências das grandes cidades, entre outros.

Conforme Ferreira (1993),o estresse é um conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física psíquica, infecciosa e outras capazes de perturbar-lhe a homeostase. Esse termo foi usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão. As perspectiva para que um individuo fique estressado pode se dizer que começa com a reação organismo, mas também como

reação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetida, que é avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo seu bem-estar ou sobrevivência.

Segundo Begley (1998), o estresse começa quando o indivíduo a o cansaço mental e o nervosismo, essas reações acabam prejudicando em seu trabalho ou até mesmo em sua vida particular, o nervosismo é uma reação ao estresse e está associado aos sentimentos de esgotamento, impaciência e frustração que emergem da experiência individual de contrariedade em exercer seu trabalho nas relações interpessoais, o contato direto com outros indivíduos.

Conforme Yaegashi (2008) o estresse durante um determinado tempo ocorrido por um motivo de desequilíbrio ocasionado por um estímulo grande mas que logo passa pode se considerar normal, mas logo depois desta reação o organismo volta em sua função e melhora a capacidade do indivíduo e ajustar a homeostase (preservação do equilíbrio por meio de hormônios) e assegurar a própria sobrevivência. Assim, o estresse é uma reação normal do organismo e indispensável para a sobrevivência humana.

Segundo Lipp 1996, a palavra estresse no século XIV. No século XVII, significava "aflição" e "adversidade"

De acordo com Rossi (2005) o estresse refere-se à percepção que o indivíduo tem de um problema que normalmente é definido como condição ou evento que resultam em tensão. O estresse pode afetar o comportamento de um indivíduo e com o passar do tempo, este estresse pode gerar uma tensão profunda no mesmo.

A palavra estresse, com esse sentido, designa o total de todos os efeitos não-específicos de fatores (atividade normal, agentes produtores de doenças, drogas, etc.) que podem agir sobre o corpo. Esses agentes são denominados stressores quando tratamos de sua característica de produzir estresse (apud COSTA, LIMA e ALMEIDA, 2003).

Pietá (2000) afirma que o estresse é o resultado de um conjunto de emoções e reações que acontecem no cotidiano do indivíduo e desta forma atinge os órgãos vitais com uma descarga de adrenalina. Desta maneira, os mais atingidos são o aparelho respiratório onde a adrenalina promove a

dilatação dos brônquios e o aumento dos movimentos respiratórios, com isso a adrenalina atinge também o aparelho circulatório que é repleto por esta descarga e desta forma aumenta-se os batimentos e a diminuição dos vasos sanguíneos.

Segundo Selye (1956, p.2), a palavra estresse vem do inglês stress. Este termo foi usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão e transpôs este termo para a medicina e biologia, significando esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida e a seu equilíbrio interno.

Guimarães (1999) afirma que quando uma pessoa fica estressada por um período de tempo, acaba esgotando as energias e desta forma atinge o plano biológico, físico, e emocional, os agentes estressores podem ser negativos ou positivos, dependendo da reação ocorrida em cada indivíduo como também da intensidade em que ocorre o aparecimento dos agentes estressores. A função positiva ou benéfica, denominada de Eustresse, caracteriza-se por respostas de estresse suaves e controláveis, podem ser estimulantes e excitantes e melhoram a capacidade do enfrentamento de situações difíceis por parte do indivíduo, possibilitando o desenvolvimento emocional e intelectual. Além disso, causa prazer.

Conforme Helman (1994) o estresse é considerado como uma maneira frustrante perante uma situação difícil que faz com que o indivíduo acabe se estressando. Podemos considerar não só a imensa quantidade de fatores potencializadores de estresse mas, também, os aspectos individuais, a maneira como cada um reage às pressões cotidianas, bem como os aspectos culturais e sociais aos quais os sujeitos estão submetidos, tais como: problemas familiares, acidentes, doenças, mortes, conflitos pessoais, dificuldade financeira, desemprego, aposentadoria, problemas no ambiente de trabalho entre outros.

De acordo com Greember (2002), a reação do estresse se resume em três fases:



<p style="text-align: center;"><b>1</b> <b>Primeira fase</b></p>	<p>Reação de alarme. O corpo apresenta a característica da primeira exposição ao estressor. Ao mesmo tempo sua resistência é diminuída e se o estressor for suficientemente forte (queimadura graves, extremo de temperatura), a morte pode ocorrer.</p>
<p style="text-align: center;"><b>2</b> <b>Segunda fase</b></p>	<p>Fase da resistência. A resistência ocorre se a exposição continuada ao estressor é compatível com a adaptação. Os sinais corporais característicos da reação de alarme virtualmente desapareceram, e a resistência surge acima do normal.</p>
<p style="text-align: center;"><b>3</b> <b>Terceira fase</b></p>	<p>Fase da exaustão. Após a exposição prolongada ao mesmo estressor, ao qual o corpo adaptou-se, a energia para a adaptação eventualmente esgota-se. Os sinais de reação de alarme reaparecem, mas agora são irreversíveis, e o indivíduo morre.</p>

Greember (2002).

De acordo com Rossi (2005), quando o estresse vira crônico pode ser considerado como a Síndrome de Burnout é uma síndrome psicológica prolongada que vai surgindo aos poucos. Ela começa com uma exaustão avassaladora, sensação de ceticismo e desligamento do trabalho, sem vontade de fazer nada, parece que faltam as forças. Esta exaustão ocorre principalmente em trabalhadores que tem sobre carga de trabalho. A sensação de ceticismo ocorre quando o trabalhador não consegue mais fazer suas ocupações, ele sente um constrangimento perante os outros, a diminuição do trabalho a ineficácia representa a sensação de incompetência e a falta de apoio social.

O autor Martins (2008) mostra o estresse como respostas físicas e mentais de uma incapacidade de distinguir entre o real e as experiências e expectativas pessoais, o mesmo é considerado como um sintoma negativo, pode-se apresentar também de forma positiva em nossa vida, quando temos alguns fatores no trabalho como a sobrecarga de tarefas e responsabilidades, ambiente competitivo, falta de um bom relacionamento entre colegas e superiores; temos algumas sensações negativas que terão conseqüências físicas e emocionais, que seria uma forma de estar com estresse negativo e desta forma o indivíduo começa com dores de cabeça angustia tristeza não quer fazer mais nada só ficar na cama, entre outros, mas também temos o

estresse positivo que perante uma situação de casamento, viagens, promoção no trabalho, faz com que nosso cérebro produza adrenalina que faz com que o indivíduo fique eufórico com muita energia e bem motivado.

Conforme Tamayo (2006), temos também o estresse de climas organizacionais podemos definir como estresse ocupacional enfoca estressores relacionados ao ambiente de trabalho, e os de forma geral estressores gerais na vida do indivíduo.

O estresse para Rossi (2005) é uma reações prejudiciais, de ordem física e emocional, que ocorrem quando as exigências do trabalho não estão de acordo como as capacidades, o indivíduo acaba se estressando pois veja que esta perante uma nova situação onde o mesmo não sabe se vai conseguir resolver, ele em seguida começa com palpitação, sudorese entre outras reações emocionais. O mesmo autor cita que para uma reação emocional sempre terá que ter uma reação física.

Segundo Tamayo (2006) pode se definir o estresse ocupacional a partir das respostas aos eventos estressores, pode-se apontar sua contribuição para a identificação e compreensão de conseqüências do estresse. A dificuldade em manter o comportamento perante uma situação estressora é muito complicado, e é onde muitos indivíduos acabam gerando problemas de saúde, pois perante o contexto de vida acabam tendo situações estressantes e quando não conseguem resolver começam a desanimar e gerando varias sintomas prejudiciais a sua saúde.

Para Almeida (2005), a Burnout é um conjunto de várias situações sociais que surgem com as relações ao seu dia a dia trabalho com pessoas, empresas, escolas entre outras.

Para Caldas (1997) o meio como você compreende as situações do dia a dia é muito importante, pois envolve a interação de varias situações que ocorrem em seu cotidiano o que exige o autoconhecimento e um conhecimento que abrange a sensibilidade no tocar, no olhar, no saber sentir e captar as emoções de quem estamos cuidando para um melhor compreensão dos nossos atos, e também para nos não cairmos em um estresse profundo ou até mesmo numa Síndrome de Burnout.

Segundo Guimarães (1999), pode-se dizer que, hoje em dia as observações já se estendem a todos profissionais que interagem de forma ativa

com pessoas que cuidam ou solucionam problemas de outras pessoas, que obedecem a técnicas, métodos mais exigentes, e fazem parte de organizações de trabalho submetidas às avaliações.

### 3 TRABALHO

De acordo com Amorim (1998), a palavra trabalho vem do radical romano Labor que equivale a palavra Ponos, que significa pena. No Império Romano o trabalho foi uma forma dos trabalhadores ganharem o sustento de suas famílias, o serviço era uma pena imposta pelos senhores Feudais pelo prato de alimento. A partir do século XI a palavra trabalho passa a ser o oferecimento de sua força em favor de um benefício.

Conforme Silva (2002) palavra trabalho vem do latim “tripalium”, referindo-se a um instrumento de tortura para punições dos indivíduos que, ao perderem o direito à liberdade, este trabalho era muito forçado muitos acabavam não agüentando, para os religioso, o trabalho é considerado o castigo no qual o homem terá que trabalhar, e com o suor, conseguir o seu alimento.

Segundo Borges e Yamamoto (2004), com o surgimento do sistema capitalista que se constrói e consolida-se a partir de uma mudança mais visível na reflexão sobre o trabalho, o capitalismo trouxe uma concepção de trabalho que exalta as pessoas que ocupam a classe dominante do sistema econômico, independente de suas habilidades profissionais.

Para Luz (2003), o Capitalismo é um sistema econômico caracterizado pelas propriedades privadas dos meios de produção, o começo do capitalismo se dá ao fim do Feudalismo. Segundo o mesmo autor a palavra capital vem do latim capitalis que vem do proto-indo europeu Kupus que quer dizer cabeça de gado. O capitalismo é um sistema econômico que gera ambição nas empresas, desta forma faz o trabalho ser mais castigante do que deveria ser aos trabalhadores que se esforçam cada vez mais, isso desenvolve um stress excessivo como o trabalho dentro das organizações.

Segundo Teixeira (2009) o ato de trabalhar com cuidado é algo que faz com que os indivíduos algumas vezes se sentem cansados, pois á algumas características do cotidiano do profissional as vezes dependendo da profissão classe ou sexo são muito puxados, alguns profissionais lida com varias pessoas no decorrer dia e isto aos poucos vai gerando estresse, outros já ficam direto lidando com contas entre outros profissões o que importa na verdade e

o contato diário com varias situações estressantes que aos poucos faz com que o indivíduo acabe não sabendo mais lidar e caindo numa tristeza profunda num estresse sem tamanho, alguns saem do trabalho sem destino só para ver se alivia a cabeça, outros já se desanimam tanto que acabam não sabendo lidar com a situação e ficam num fundo de uma cama, como se fosse algo que ali seus problemas não iriam chegar.

De acordo com Dejour (1994), a profissionalismo perante uma situação de estresse é muito importante, pois faz com que o individuo reaja de forma diferente perante uma situação de estresse profundo, compreender seu emocional, lidar com a correria do dia, porque o individuo que conseguiu se dominar emocionalmente acaba não se estressando e vendo a situação que causa estresse como algo que ele consegue resolver e não precisa se estressar.

Conforme Mirian (2001), o estresse no trabalho pode se dizer que começa por causa das normas e regras sociais as pessoas acabam ficando prisioneiras do politicamente correto, obrigadas a aparentar um comportamento emocional ou motor incongruente com seus reais sentimentos de agressão ou medo o ambiente de trabalho no mostra vários estímulos tais como; ansiedade, insatisfação salarial, capacidade de rendimento do trabalho entre outros.

De acordo com Fagundes (2001), pode-se citar alguns tipos de valores a serem trabalhados dentro de uma organização para evitar ou prevenir o estresse:

Amizade	Um afeto pessoal puro recíproco, que inicia fortemente com a convivência, a sinceridade, a generosidade e o afeto.
Cooperação	É uma ação que se realiza em conjunção com uma ou mais pessoas visando o mesmo objetivo.
Diálogo	É uma conversação entre duas ou mais pessoas, no ato de dialogar as pessoas podem se conhecer melhor.
Responsabilidade	Pode-se dizer que é um ato da pessoa sentir comprometimento de dar uma resposta ou cumprir uma

	<p>tarefa sem nenhuma pressão.</p>
<p>Respeito</p>	<p>Pode se dizer que o respeito é um ato admirável de você atender a uma ordem, ou a um pedido.</p>
<p>Verdade – Aspecto Intellectual</p>	<p>A verdade é o princípio da vida, o imperecível dentro das coisas imperecíveis; a essência por trás de todas as formas e vida; a energia divina que impregna toda a existência. A verdade absoluta é eterna e imutável; o que muda é a nossa condição e capacidade de nos aproximar dela e experienciá-la. A purificação da mente, o controle dos sentidos, e a harmonização das emoções nos capacitam a reconhecer o quanto de energia cósmica que vibra em nós, mostrando-nos a comunhão com o todo e a verdade. A verdade relativa é variável de acordo com essas experiências vividas pelo indivíduo. A verdade absoluta é Deus.</p>
<p>Ação Correta – Aspecto Físico</p>	<p>Descobrir quem somos é a razão de nossa vida. O aspecto físico é o veículo da ação que permite a manifestação concreta da consciência. A ação correta surge do aprimoramento do caráter pela contínua busca de si mesmo. Na ação correta está à conexão com a consciência, a sintonia cósmica e a vitória.</p>
<p>Amor – Aspecto Psíquico</p>	<p>O amor é a energia inesgotável que move o mundo, o universo e os seres. É a energia de unidade e transformação, é o impulso da integração.</p> <p>O amor é a energia que abastece a psique, a alma, e essa plenitude refletem-se nos nossos pensamentos, palavras e ações. É privilégio e conquista da condição humana a faculdade de amar incondicionalmente.</p>
<p>Paz – Aspecto Mental</p>	<p>A paz é à base da felicidade humana. Na experiência da paz, é que se processam as transformações profundas na nossa personalidade. O repouso mental é tão importante quanto o repouso físico; a meditação tem por finalidade permitir que</p>

	nossa mente obedeça a nossa vontade para esvaziar o falso ego. A paz é um valor humano porque só a espécie humana pode domar as paixões e tendências interiores.
Não Violência – Aspecto Espiritual	<p>É a mais elevada conquista da personalidade humana.</p> <p>Respeitar as leis naturais, os seres e coisas criadas com humildade e sabedoria é vivenciar a não-violência como valor absoluto. A vitória do espírito sobre a natureza inferior é refletida na não-violência.</p>
Os Sub-Valores ou Valores Relativos	<p>A cada valor absoluto correspondem valores relativos que devem ser assimilados, ressaltados e praticados no cotidiano. A vivência desses valores alicerça o caráter por meio de transformações dos níveis de consciência. Os sub-valores ou valores relativos são manifestações de cada valor absoluto no exercício da vida, nossos instrumentos de aprimoramento de personalidade.</p> <p>Vejamos alguns exemplos:</p> <p>Valores Relativos de:</p> <p><b>VERDADE</b> - otimismo, justiça, reflexão, honestidade, liderança.</p> <p><b>AÇÃO CORRETA</b> - dever, ética, bondade, disciplina, dignidade.</p> <p><b>PAZ</b> - calma, desapego, silêncio interior, paciência, auto-estima.</p> <p><b>AMOR</b> - dedicação, caridade, alegria, simpatia, perdão, gratidão.</p> <p><b>NÃO-VIOLÊNCIA</b> - fraternidade, unidade, respeito, solidariedade.</p>

Fagundes (2001).

Chiavenato (1989) já mencionava que no trabalho a qualidade ou propriedade do ambiente é percebida ou experimentada pelos membros da

organização e influencia no seu comportamento. E o clima é a percepção coletiva que as pessoas têm de seu trabalho, por meio da experimentação de práticas políticas, dos processos de sistemas e a conseqüente reação e percepção buscando-se como resultado uma melhora expressiva no ambiente de trabalho.

Ainda relacionado ao assunto, Luz (2003) fala que o clima dentro de um trabalho é caracterizado com um conjunto de valores, de comportamentos que existem dentro do mesmo. A cultura é outro importante subsídio para um clima de qualidade, adquirir uma cultura ocorrerá uma melhor compreensão e satisfação dos mesmos.

Chiavenato (2002) relatou que se o clima dentro de uma organização for caracterizado como baixo, podem ocorrer vários problemas, tais como, estados de desinteresses, estresse, apatia, insatisfação, depressão, inconformidade, agressividade, estresse excessivo e até mesmo a síndrome de Burnout.



## 4 SÍNDROME DE BURNOUT

Segundo Faber (1983) a síndrome de Burnout (do inglês "to burn out", queimar por completo), também chamada de síndrome do esgotamento profissional, foi assim denominada pelo psicanalista nova-iorquino Freudenberger no início dos anos 1970, após constatá-la em si mesmo. Tal síndrome surgiu por um conjunto de fatores de âmbito econômico, social e histórico.

Conforme Morofuse (2005) a palavra Burnout foi utilizada, primeiramente, em 1974, por Feudenberger que o descreveu como sendo um sentimento de fracasso e exaustão causados por um excessivo desgaste de energia e de recursos, impossibilidade de alcançar os seus objetivos, sentiam-se incapazes de modificar a realidade, sentiam-se derrotados.

Malasch (1986) argumentou que a síndrome de Burnout é uma reação do conjunto emocional crônico, ocorrido apartir do convívio direto com outros indivíduos, e gerando uma tensão emocional constantes.

O autor Galego (1991) retrata a síndrome de Burnout em três momentos: primeiro o estresse que é quando o indivíduo tem sobrecarga de trabalho, tanto quantitativo como qualitativo; em segundo o estresse vira crônico indivíduo se esforça o máximo para produzir e acaba não tendo a resposta que queria, e desta forma acaba tendo sinais de fadiga, tensão, irritabilidade e ansiedade; em terceiro gerasse a Síndrome de Burnout o indivíduo tenta se defender do seu jeito e acaba muita das vezes se distanciando, pois sente vergonha porque não está atingindo a meta necessária.

Benevides-Pereira (2002) classifica os sintomas da síndrome de Burnout como sendo sintomas de ordem física, psíquica, comportamental e defensiva.

### **Sintomas Físicos:**

Conforme Benevides (2002), dores musculares ou osteomusculares, apresentando dores mais freqüente na nuca e nos ombros, mas podem aparecer também na coluna; sensação de peso nas pálpebras; perturbações gastrintestinais podem variar entre uma, queimação estomacal, chegando até mesmo a uma ulcera; imunodeficiência, diminuição da capacidade de resistência física; transtornos cardiovasculares podem variar desde a hipertensão, dificuldade para respirar; disfunções sexuais, diminuição do desejo sexual, dores nas relações e anorgasmia (mulheres), ejaculação precoce ou impotência (homens) e por fim alterações menstruais nas mulheres, como atraso.

### **Sintomas psíquicos:**

De acordo com o mesmo autor o sentimento de solidão, a pessoa sente-se só e não comprometida com os demais; impaciência, esperar passa a ser insuportável; sentimento de impotência sente-se como sendo incapaz de melhorar sua situação atual; labilidade emocional refere-se às mudanças bruscas de humor; dificuldade de auto-aceitação, baixa auto-estima, decorrente da diferença que existe entre a imagem que tem de si e a imagem idealizada; astenia, desânimo, disforia, depressão a executar qualquer tarefa desde que mínima possível.

### **Sintomas Comportamentais:**

Segundo Benevides (2002) a negligência ou escrúpulo excessivo, devido à falta de atenção pode causar ou ser vitima de algum acidente; Irritabilidade mostra se pouco tolerante com os outros; incremento da agressividade denota-se dificuldade em se conter; incapacidade de relaxar, mesmo que se proponha a descansar sente-se como se seu cérebro estivesse em constante atividade; dificuldade na aceitação de mudanças, dificuldade de se adaptar a novas situações; perda de iniciativa, a pessoa dá preferência a situações que façam parte de sua rotina; aumento do consumo de substancias, álcool, café, cigarro, tranqüilizantes, substancias licitas ou até mesmo ilícitas; comportamento de alto risco pode ser que busque atividades de alto risco na

busca de ser sobressair ou demonstrar coragem e o suicídio, existe maior incidência de casos de suicídio entre profissionais da área da saúde do que na população geral.

### **Sintomas Defensivos:**

Para Benevides (2002) Tendência ao isolamento, resultante da sensação de fracasso; sentimento de onipotência, na busca de compensar a sensação de frustração e incapacidade; perda do interesse pelo trabalho ou até mesmo pelo lazer, toda demanda de energia passa a ser custosa; absenteísmo, as faltas sendo ou não justificadas passam a ser uma possibilidade de alívio; ímpetos de abandonar o trabalho, a intenção de abandonar o trabalho ou mudar de atividade passa a ser uma alternativa cada vez mais cogitada, o que vem a se concretizar em alguns casos e ironia cinismo, é freqüente tanto para com os colegas como em relação às pessoas a que o profissional presta serviço.

De acordo com Rossi (2005), o estresse é uma exaustão perante uma situação que te deixa nervoso, ansioso, preocupado, durante algumas semanas mas se este estresse se prolonga por meses é considerado como a Burnout que é uma síndrome psicológica que vai surgindo aos poucos. Ela começa com uma exaustão avassaladora, sensação de ceticismo e desligamento do trabalho, sem vontade de fazer nada, parece que faltam as forças. Esta exaustão ocorre principalmente em trabalhadores que tem sobre carga de trabalho. A sensação de ceticismo ocorre quando o trabalhador não consegue mais fazer suas ocupações, ele sente um constrangimento perante os outros, a diminuição do trabalho a ineficácia representa a sensação de incompetência e a falta de apoio social.

#### **4.1 Tratamento para o estresse e a síndrome de burnout**

Segundo Campos (2007), podem-se usar estas dicas para evitar o estresse e a síndrome ou servir como tratamento, para ambos.

Tire férias e use para recarregar as energias, se for época de ir para a praia ou não puder viajar, simplesmente dedique-se a atividades de que você

gosta e que não estava podendo fazer devido ao trabalho ou à preocupação constante.

Faça um balanço de suas atividades. Faça coisas que se sinta produtivo, se estiver ao seu alcance, responsabilmente dê prioridade às tarefas que fazem você se sentir produtivo e genuinamente contribuindo para o sucesso de sua atividade, mesmo que isso signifique que as outras vão se acumular um pouco.

Pelo menos altere o equilíbrio da sua distribuição de tempo em favor das tarefas “positivas”. Esta pausa para respirar pode prevenir o esgotamento, mesmo que depois você ainda vá ter de resolver as pendências que criou. Reduza o tempo dedicado a tarefas secundárias “negativas”.

De acordo com os autores Lipp, Malagris e Novais (2006) apontam quatro pilares: alimentação saudável e equilibrada tais como muitas frutas vitaminas um cardápio sem gorduras, fazer todas as refeições, relaxamento como yoga musicas, massagens, prática regular e sistemática de exercícios físicos que faz com que nosso cérebro produza serotonina que manda energia a todo nosso corpo e a reestruturação cognitiva, que mostra que nossos pensamentos aos poucos vão gerando nossas emoções nossos sentimentos e assim os pensamentos distorcidos e negativos devem ser substituídos por pensamentos mais funcionais para o bem estar do indivíduo

Já de acordo com Silva (2006), os recursos disponíveis para tratamento de síndrome de Burnout são:

1. Físicos:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Técnicas de relaxamento;</li><li>• Alimentação adequada;</li><li>• Exercícios físicos regulares;</li><li>• Repouso, lazer e diversão;</li><li>• Sono apropriado às necessidades individuais;</li><li>• Medicação, se necessária, sob supervisão médica.</li></ul>
2. Psíquicos:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Métodos psicoterapêuticos;</li><li>• Processos que favorecem o auto</li></ul>

	<p>conhecimento;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estruturação do tempo livre com atividades prazerosas e atrativas;</li> <li>• Avaliação periódica da qualidade de vida individual;</li> <li>• Reavaliação do limite individual de tolerância e exigência;</li> <li>• Busca de convivência menos conflituosa com pares e grupos.</li> </ul>
<p>3      Sociais:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisão e redimensionamento das formas de organizações de trabalho;</li> <li>• Aprimoramento por parte da população em geral do conhecimento de seus problemas médicos e sociais;</li> <li>• Concomitância dos planejamentos econômicos, sociais e de saúde.</li> </ul>

Silva (2006)

## **5 METODOLOGIA**

A pesquisa foi de cunho bibliográfica, realizada entre Agosto de 2012 á Julho de 2013, por livros sites. Teve o intuito de averiguar quais as possibilidades do estresse se transformar em Síndrome de Burnout .

## 6 CONCLUSÃO

O estresse se resulta de um processo que ocorre devido às frustrações diárias, e em relação também família amigos entre outros, qualquer atividades que mantém contato direto com outros indivíduos.

Por meio da pesquisa realizada compreendesse que o estresse pode chegar a Síndrome de Burnout quando não tratado.

A Síndrome de Burnout se subdivide-se em exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização profissional, a incidência inicia-se pela exaustão emocional gerando despersonalização e conseqüentemente diminuindo a realização profissional.

A mesma afeta a vida emocional, profissional e social, todas as pessoas que convivem com indivíduos ou perante situações muito difíceis que os mesmo não conseguem resolver ai a impaciência e dificuldade de concentração e os familiares pela irritabilidade e distanciamento afetivo. Para o individuo tratar está Síndrome, ele deve fazer uso de psicoterapias e uso de medicamentos ansiolíticos e anti depressivos. Pode se dizer que é um dos tratamentos para Síndrome de Burnout

A pesquisa demonstra que o estresse para se transformar em Síndrome só precisa de um tempo perante a uma situação que o mesmo não conseguiu mais agüentar.

## REFERÊNCIAS

ABREU, M. C. T. A.; MASSETO, M. T. O professor universitário em aula: prática e princípios teóricos. São Paulo: Cortez, 1980. (Coleção Contemporânea). ARCHES, J. Social structure and job satisfaction. *Social Work*, v. 36, n. 3, p. 202-206, 1991.

IACOVIDES, A. et. al. **The relationship between job stress, burnout e clinical depression.** *J Affect Disord.*, v. 75, n. 3, p. 209-221, 2003.

ANDREWS, Susan. **Stress a seu favor: como gerenciar sua vida em tempos de crise.** São Paulo: Agora, 2003.

ALMEIDA, C. et. al. **A Síndrome de Burnout: modelos teóricos e avaliação.** Anais do VII Encontro Regional Sul da ABRAPSO. Curitiba, 18-20 de setembro, 2003.

AMORIM, C. TURBAY, J. **Qualidade de vida no trabalho e síndrome de Burnout.** Anais do VII Encontro Regional Sul da ABRAPSO. Curitiba, 18-20 de setembro, 1998, p.70.

BEGLEY, T. M. Coping strategies as predictors of employee distress and turnover after an organizational consolidation: a longitudinal analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* Leicester, v. 71, p. 305-340, 1998.

BURKE, R. J.; GREENGLASS, E. R.; SCHWARZER, R. Predicting teacher burnout over time: effects of work stress, social support and self-doubts on burnout na its consequences. *Anxiety, Stress and Coping*, n. 9, v. 3, p. 261-275, 1996.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde.** Brasília: Ministério da Saúde; 2001.



BRENNINKMEYER, V; VAN YPEREN, N.W; BUUNK, B. P. **Burnout and depression are not identical twins: is decline of superiority a distinguishing feature?** Pers Individ Dif., v. 30, n. 5, p. 873-880, 2001. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-81082006000300015&script=sci\\_arttext&lng=en&enandothers](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-81082006000300015&script=sci_arttext&lng=en&enandothers). Acesso em: 14 junho 2013.

CAMPOS Augusto [Burnout: Lidando com o esgotamento pessoal no ambiente de trabalho](http://www.efetividade.net), [www.efetividade.net](http://www.efetividade.net), acesso em 05 de outubro de 2012, às 20h e 56 minutos.

CARDOSO, W. L. C. D. **Qualidade de vida e trabalho: uma articulação possível.** In: GUIMARÃES, L. A. M.; GRUBITS, S. (Orgs.). Saúde Mental e Trabalho. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999. p. 89-116.

CHIAVENATO, I. **Recursos Humanos.** São Paulo: Editora Atlas. (1983).

CHIAVENATO, I **Gestão de pessoas**, o novo papel dos recursos humanos nas organizações. Rio de Janeiro campos 1999.

CHIAVENATO, I (1983). **Gestão de pessoas** São Paulo: Editora Atlas. 2002.

CHIAVENATO, I (1983). **Gestão de pessoas**, o capital humano das organizações São Paulo: Editora Atlas. 2004.

DAVIS, L.G. - **Burnout: a comparative analysis of personality and environmental variables.** Psychol Rep 57: 1319-1326, 1985.

DEJOURS, C.. **A loucura do trabalho.** São Paulo, Oboré, 1994.

DEJOURS, Abdoucheli-Jayet. **Psicodinâmica do Trabalho.** São Paulo, Ed. Atlas, 1994.

DÓREA, Marcos Pereira Tavares - **Avaliação da Síndrome de Burnout no Corpo Discente de uma Faculdade Privada de Medicina da Região Serrana do Estado do Rio de Janeiro**. Dissertação apresentada à Universidade do Estado do Rio de Janeiro como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestrado 2007.

DURAN, A.; Extremera, N.; Rey, L. - Self-reported emotional intelligence, burnout and engagement among staff in services for people with intellectual disabilities. *Psychol Rep* 95: 386-390, 2004.

FABER, Rodrigo Botelho **Aprendendo a Burnout**. 4 ed Belo Horizonte: Autentica 1983.

FERREIRA, A. B. H. **Dicionário da língua portuguesa Rio de Janeiro**: Nova Fronteira, 1993

GALEGO Alvarez (1991). **El síndrome de Burnout o el desgaste profesional. Revisión de estudios** *Revista Assoc. Esp. Neuropsiquiatria*.

GUIMARÃES, Liliana Andolpho Magalhães; GRUBITS, Sonia (Org.). **Série Saúde Mental e Trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.

GREEMBERG, Jerrold; **Administração do estresse**. São Paulo, ed Manole, 2002.

JARDIM SR, Glina DMR. **O diagnóstico dos transtornos mentais relacionados ao trabalho**. In: Glina DMR, Rocha LE, orgs. *Saúde mental no trabalho: desafios e soluções*. São Paulo: VK; 2000. p. 17-52.

JBEILL, Chafic. **Síndrome de Burnout: Identificação, tratamento e prevenção**. Cartilha informativa de prevenção à Síndrome de burnout em professores. 2008.

KIRWAN M, **Armstrong D. Investigation of *burnout* in a sample of British general practitioners.** Br J Gen Pract. 1995.

KUROSWI, C.M. - **Síndrome de Burnout em el sistema penitenciário brasileño. Paraná.** Espanha Universidade Autónoma de Madri, Madri, 1999.

LACOVIDES A, Fountoulakis KN, Moysidou C, Ierodiakonou C. ***Burnout* in nursing staff: a clinical syndrome rather than a psychological reaction?** Gen Hosp Psychiatry. 1999.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia do Trabalho Científico.** São Paulo: Atlas, 1995.

LEITE, Luiz Gonzaga. Completa Exaustão. IN: **Revista Psique, Ciência e Vida.** Ano 1, Nº 11. São Paulo, Editora Escala, p. 68-9.

LIPP, Marilda Novaes e MALAGRIS; Lúcia Novaes. **Manejo do estresse.** In: RANGÉ, Bernard. Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas. Campinas: PSY, 1995.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Pesquisas sobre stress no Brasil – Saúde, ocupações e grupos de risco.** Campinas: Papyrus, 1996.

LUZ, Ricardo, **Gestão do clima Organizacional.** Rio de Janeiro, ed Qualitymark, 2003.

MACHADO, E.; Silva, W. - **A síndrome de burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários.** Psicol. Reflex. Crit 15: 2002 MASLACH, C.; JACKSON, S.E. **Maslach Burnout Inventory.** Palo Alto, Consulting Psychologist Press, 1986.

MALAGRIS, L.E.N. & Fiorito, A.C.C. (2006). **Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde.** *Estudos de Psicologia*, 23(4). Recuperado em

23 de dezembro de 2012 de  
[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103166X2006000400007&scrip  
t=sci\\_arttext &tlng=PT](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103166X2006000400007&script=sci_arttext&tlng=PT)

MARTINS, M. R. **O estresse em nossa vida profissional e pessoal**  
Disponível em<[http://www.ogerente.com.br/novo/colunas  
ler.php?canal=6&canallocal=53&canalsub2=177&id=1433](http://www.ogerente.com.br/novo/colunasler.php?canal=6&canallocal=53&canalsub2=177&id=1433)>. Acesso em: 17  
Julho de 2013.

MELEIRO Lucio (2008) **Estresse** São Paulo, ed Manole, 2008.

MENDES, A. M.; BORGES, L. O.; FERREIRA, C. Trabalho em transição, saúde  
em risco. Brasília: UnB, 2002. p. 43-63.

MOROFUSE N. T; Abranches, S. S; Napoleão, A.A. **Reflexões sobre o  
estresse e Burnout e a relação com a Enfermagem. Revista Latino  
Americana de Enfermagem**, v.13, n.2,, Março-Abril de 2005.

NOVAIS, Ricardo, **Gestão do clima Organizacional**. Rio de Janeiro, ed  
Qualitymark,2006.

PIETÁ Flavia Paulo da Silva **Burnout: Um desafio a saúde do trabalhador**.  
Psi-revista de Psicologia social e institucional 2000.

ROSSI, Ana Maria P. **Stress e qualidade de vida no trabalho**. São Paulo:  
Atlas, 2005.

SELYE, Hans **Stress, a tensão da vida** Edição original publicada por McGraw  
– Hill Book Company, Inc. 1956.

SILVA, R.C. **Metodologias participativas para trabalhos de promoção de  
saúde e cidadania**.São Paulo: Ed. Vetor, 2002

VIEIRA, Isabela. Burnout na Clínica Psiquiátrica ? **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul** et al. 2006.

WILMA Lucy Mendonça - **Sinais e Sintomas Sugestivos de Depressão em Adultos Com Hipotireoidismo Primário**  
Arq Bras Endocrinol Metab v.45 n.6 São Paulo dez. 2001

YAEGASHI, S. F. R. (2008). **Estresse e síndrome de Burnout: uma reflexão sobre os desafios do trabalho docente.** In: Rodrigues, E.; Rosin, S. M. (Org.). *Pesquisa em Educação: a diversidade do campo.* 22 ed. Curitiba: Instituto Memória / Juruá Editora, p. 179-192.

ANEXO

## QUESTIONÁRIO MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI – HSS, 1986)

**Para ver o nível de estresse se ele já desenvolver a Síndrome de Burnout.**

Por favor, leia atentamente cada um dos itens a seguir e responda se já experimentou o que é relatado, em relação a seu trabalho. Caso nunca tenha tido tal sentimento, responda “0” (zero) na coluna ao lado. Em caso afirmativo, indique a frequência (de 1 a 6) que descreveria melhor seus sentimentos, conforme a descrição abaixo:

**0. Nunca**

**1. Uma vez ao ano ou menos**

**2. Uma vez ao mês ou menos**

**3. Algumas vezes ao mês**

**4. Uma vez por semana**

**5. Algumas vezes por semana**

**6. Todos os dias.**

1	Sinto-me esgotado/a emocionalmente por meu trabalho.	
2	Sinto-me cansado/a ao final de um dia de trabalho.	
3	Quando me levanto pela manhã e vou enfrentar outra jornada de trabalho sinto-me cansado/a.	
4	Posso entender com facilidade o que sentem meus pacientes.	
5	Creio que trato alguns pacientes como se fossem objetos impessoais.	
6	Trabalhar com pessoas o dia todo me exige um grande esforço.	
7	Lido de forma eficaz com os problemas dos pacientes.	
8	Meu trabalho deixa-me exausto/a.	
9	Sinto que influencio positivamente a vida de outros através do meu trabalho.	
10	Tenho me tornado mais insensível com as pessoas desde	

	que exerço este trabalho.	
11	Preocupa-me o fato de que este trabalho esteja-me endurecendo emocionalmente.	
12	Sinto-me com muita vitalidade.	
13	Sinto-me frustrado/a em meu trabalho.	
14	Sinto que estou trabalhando em demasia.	
15	Não me preocupo realmente com o que ocorre com alguns pacientes que atendo.	
16	Trabalhar diretamente com pessoas causa-me estresse.	
17	Posso criar facilmente uma atmosfera relaxada para os meus pacientes.	
18	Sinto-me estimulado/a depois de trabalhar em contato com os pacientes.	
19	Tenho conseguido muitas realizações em minha profissão.	
20	Sinto que sei tratar de forma adequada os problemas emocionais no meu trabalho.	
21	Sinto-me que estou preparada para fazer minhas atividades.	
22	Sinto que os pacientes culpam-me por alguns de seus problemas.	

### **Tradução do questionário**

Através deste questionário conseguimos ver a evolução do Estresse para a Síndrome de Burnout, nele é verificado como está o grau do estresse, e como ele vai se evoluindo com o decorrer dos dias horas, e como ele vai se transformando em Síndrome de Burnout, pois a Síndrome limita a forma da



pessoa lidar com seu dia a dia tirando sua dependência para realizar algumas tarefas que exigem um maior esforço do indivíduo.

