



# SEMINÁRIO DE **SAÚDE MENTAL NO TRABALHO**

Reflexões sobre Transformos Mentais relacionados  
ao trabalho e da Saúde Mental dos Servidores da  
Saúde, da Educação e da Justiça e Segurança  
Pública do Mato Grosso do Sul

**Campo Grande/MS, 14 de setembro de 2017**

# SÍNDROME DE BURNOUT



## O ESGOTAMENTO PROFISSIONAL NAS DEMANDAS DE SAÚDE OCUPACIONAL

**Fernando Faleiros**  
Psicólogo – CRP 14 / 2441-8

# FERNANDO FALEIROS



- ❖ **Psicólogo** (UCDB 2002)
- ❖ **Mestrado em Psicologia** (UCDB 2007)
- ❖ **Pós em Formação Docente** (UNIDERP 2010)
- ❖ **Doutorando em Psicologia** (2017- )
- ❖ **Atuação** → **prática, pesquisa e docência:**
  - *Psicologia Organizacional e do Trabalho & Saúde Ocupacional*
  - *Atualmente: Embrapa e Unigran Capital*
  - *Integrante: LSMQVT / UCDB*



**Acontece-me às vezes, (...) um  
cansaço tão terrível da vida que não  
há sequer hipótese de dominá-lo.**

*(Fernando Pessoa)*



## **FREUDENBERGER (1974) – EUA – *Staff Burn-Out***



- Observação de colegas de trabalho (*saúde*):
  - Desgaste no humor e/ou desmotivação
  - Somados a sintomas físicos e psíquicos → exaustão
  - Condições desgastantes de trabalho (físicas, emocionais e psicológicas) → Tensão emocional e estresse crônicos

# DESENVOLVIMENTO



- 1977 (APA): utiliza o termo no congresso anual
  - Trabalhadores “queimados” emocionalmente, exaustos
  - Deriva do inglês *to burn out*
    - Queimar-se por completo, exaustão, esvaziamento
- Multiconceitual
  - Forma de Estresse Ocupacional (Carlotto, 2000)
  - Cronificação do Estresse Ocupacional (Guimarães, Cardoso, 2004)
  - Síndrome depressiva no trabalho (Mallar, Capitão, 2004)
  - Estresse persistente relativo ao trabalho (Harrison, 1999)

# NO BRASIL



- Anos 1990: primeiras teses e publicações (BR)
- Decreto nº3048/99 – Regulamentação da Previdência Social (Anexo II)
- Agentes Patogênicos causadores de Doenças Profissionais (Art.20, Lei nº8.213/91)
- Transtornos Mentais e do Comportamento relacionado com o trabalho
  - Inciso XII – Grupo V (CID-10)
  - Sensação de Estar Acabado (Síndrome de Burnout; Síndrome do Esgotamento Profissional) – CID Z73.0

# PUBLICAÇÕES



## Últimos 5 anos!

- Google Acadêmico (Português – *Brasil/Portugal*)
  - **3.110 Resultados**
- Pubmed (Inglês)
  - **572 Resultados**
- Scopus (Inglês/Espanhol/Português)
  - **421 Resultados**



# CONCEITO DE BURNOUT



- Conceito mais utilizado (Maslach, Jackson, 1981):
- O trabalhador deixa de investir no seu trabalho e na relação afetiva que dele decorre, aparentemente, torna-se incapaz de se envolver com ele. Leva a pessoa a se descobrir sem recursos para lidar com situações de stress.
- Envolve **três dimensões**, que podem aparecer associadas, mas são independentes
  - Exaustão emocional
  - Despersonalização
  - Diminuição da Realização Pessoal



# CONCEITO DE BURNOUT



## EXAUSTÃO EMOCIONAL

- Caracteriza-se por falta ou carência de energia acompanhada de sentimento de esgotamento emocional
- A manifestação pode ser física, psíquica ou uma combinação entre os dois
- Os trabalhadores percebem que já não possuem condições de despendar mais energia para suas atividades → esgotamento de recursos



# CONCEITO DE BURNOUT



## DESPERSONALIZAÇÃO

- Tratar clientes, colegas e a organização como objetos
- Atitudes frias e distantes, Cinismo e dissimulação afetiva
- Endurecimento afetivo ou insensibilidade emocional do trabalhador
- Manifestações comuns: ansiedade, aumento da irritabilidade, perda de motivação, redução de metas de trabalho e comprometimento dos resultados
- Além de: redução do idealismo, alienação e conduta autocentrada (egoísta)

# CONCEITO DE BURNOUT



## DIMINUIÇÃO DA REALIZAÇÃO PESSOAL

- Sentimento de inadequação pessoal e profissional
- Tendência de autoavaliação negativa
- Diminuição do sentimento de competência
- Frustração, inadequação
- Infelicidade e Descontentamento
  - Consigo e com seu trabalho



# BURNOUT: ESGOTAMENTO PROFISSIONAL

- Síndrome específica do trabalho → qualquer trabalhador pode desenvolvê-la
- Maior risco → profissionais obrigados a manter contato direto com outras pessoas → atendimento a demandas de ordem emocional, psicológica ou situações de trauma

- Profissionais de Saúde
- Profissionais de Educação
- Profissionais de Segurança Pública



# CAUSAS



- Como o Burnout é uma síndrome multidimensional, suas causas também partem de um escopo multifocal:
  - **INDIVIDUAIS:** Alta motivação; Excesso de dedicação; Idealismo elevado; Perfeccionismo; Rigidez
  - **ORGANIZACIONAIS:** pouco apoio organizacional; condições precárias de trabalho; falta de autonomia; inadequação salarial; falta de oportunidades de promoções
  - **SOCIAIS:** isolamento social; falta de senso de comunidade; dificuldade ou inexistência de trabalho em grupo, mesmo em equipes “multi”profissionais
- A interação desses fatores tende a produzir percepção de baixa valorização profissional, resultando em *Burnout*

# MENSURAÇÃO DO *BURNOUT*



- Além da observação direta como nos estudos históricos de Freudenberg, o diagnóstico por meio de questionários foi desenvolvido ao longo da evolução do conceito
- O instrumento mais utilizado para tal diagnóstico é o MBI (*Maslach Burnout Inventory* – Maslach, Jackson, 1978)
- É exclusivo para a avaliação da síndrome, a partir do modo como o trabalhador vivencia seu trabalho, sem considerar antecedentes e consequências do processo
- Partiu da análise de duas dimensões (exaustão emocional e despersonalização), incluída a terceira (realização profissional), após estudo desenvolvido em 1993

# MENSURAÇÃO DO *BURNOUT*



- Avalia índices de *Burnout* de acordo com os escores de cada dimensão
- É importante avaliar o MBI como construto tridimensional, ou seja, as três dimensões devem ser avaliadas e consideradas, a fim de manter sua perspectiva de síndrome
- É um inventário autoaplicado e totaliza 22 itens, com sistema de pontuação de 1 a 5 (*nunca a diariamente*), utilizado por Tamayo (1997) na adaptação brasileira do instrumento



# ENFRENTAMENTO AO BURNOUT



## □ Depende do objetivo desejado (foco)

- No indivíduo (habilidades comportamentais e cognitivas)
- Na relação indivíduo-organização (melhoria da comunicação e trabalho em equipe, entre outras)
- Na organização (treinamento, mudança das condições físico-ambientais)
- Intervenções combinadas



# ENFRENTAMENTO AO BURNOUT



- Enfrentamento de acordo com a necessidade de cada pessoa que sofre da síndrome → buscar ajustes ambientais para a redução dos estressores
- Intervenções organizacionais ou combinadas tendem a ser as mais adequadas para contextos com grande variabilidade de estressores
- Importante: o enfrentamento da síndrome não depende de uma única dimensão a ser vencida, e sim de mudanças multifatoriais



# ENFRENTAMENTO AO BURNOUT



## □ Organizacionais

- Modificar a situação em que se desenvolvem as atividades → processo de trabalho → apoio organizacional

## □ Individuais

- Trabalhar características pessoais e respostas emocionais frente a situações estressantes → saúde, qualidade de vida e suporte social

## □ Combinadas

- Relação entre as partes (indivíduo-organização) → Boas relações sociais no trabalho podem auxiliar no não desenvolvimento da síndrome → ações preventivas → discussões e reflexões dos problemas → ações estruturantes para as mudanças

**A prevenção e a erradicação do Burnout não deve ser tarefa solitária do trabalhador, e sim, ação conjunta entre trabalhador, pares, organização e sociedade.**

**As reflexões e ações geradas devem visar à busca de alternativas para possíveis modificações, não só na esfera microssocial de seu trabalho e de suas relações interpessoais, mas também na ampla gama de fatores macro-organizacionais que determinam aspectos constituintes da cultura organizacional e social na qual o sujeito exerce sua atividade profissional.**

# REFERÊNCIAS



21

- Brasil. Presidência da República. Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991 – Dispõe sobre os Planos de Benefícios da Previdência Social e dá outras providências. **Diário Oficial da União**. Brasília/DF, 25 de julho de 1991.
- Carlotto, M. S., & Gobbi, M. D. (1999). Síndrome de Burnout: Um problema do indivíduo ou do seu contexto de trabalho? **Alethéia**, 10, 103-104.
- Carlotto, M. S. (2002). A síndrome de *Burnout* e o trabalho docente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29.
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2004). Análise Fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma Amostra de Professores de Instituições Particulares. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 9, n. 3, p. 499-505, set./dez.
- Carlotto, M. S., Nakamura, A. P., & Câmara, S. G. (2006). Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. **Psico** v. 37, n. 1, pp. 57-62, jan./abr.
- Gil-Monte, P. R. (2002). Influencia del género sobre el proceso de desarrollo del síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) en profesionales de enfermería. **Psicologia em Estudo**, 7, 1, 3-10.

# REFERÊNCIAS



22

- Guimarães, L. A. M.; Cardoso, W. L. C. D. Atualizações sobre a síndrome de Burnout. in: Guimarães, L. A. M.; Grubits, S. (Orgs.) **Saúde Mental e Trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.
- Harrison, B. J. (1999). Are you burn out? **Fund Raising Management**, v. 30, n. 3.
- Mallar, S. C.; Capitão, C. G. (2004). *Burnout e hardiness: um estudo de evidência da validade*. **PsicoUSF**, v. 9, n. 1, p. 19-29, jan.-jun.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced Burnout. **Journal of Occupational Behavior**, 2, 99-113.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1978/1993). **The Maslach Burnout Inventory – Test manual**. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. **Annual Review Psychology**, 52, 397-422.
- Tamayo, R. M. (1997). **Relação entre a síndrome de burnout e os valores organizacionais no pessoal de enfermagem de dois hospitais públicos**. Dissertação de Mestrado Não-Publicada. Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília.

# SÍNDROME DE BURNOUT:

*O ESGOTAMENTO PROFISSIONAL NAS DEMANDAS DE SAÚDE OCUPACIONAL*



**GRATO PELA ATENÇÃO  
E PARTICIPAÇÃO!!!**

**FERNANDO FALEIROS**  
**PSICÓLOGO – CRP 14 / 2441-8**