

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
MBA EM SISTEMA DE GESTÃO INTEGRADA

HELADIO PACHECO DE MEDEIROS

**SÍNDROME DE BURNOUT: AMEAÇA SILENCIOSA AO BEM ESTAR DO
TRABALHADOR**

NATAL/ RN
2013

HELÁDIO PACHECO DE MEDEIROS

**SINDROME DE BURNOUT: AMEAÇA SILENCIOSA AO BEM ESTAR DO
TRABALHADOR**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC I,
apresentado ao Centro Universitário do Rio
Grande do Norte como requisito para a
obtenção do título de Especialização em
Sistema de Gestão Integrada.

Orientador: Patricia Whebber Souza de
Oliveira.

NATAL/ RN
2013

HELÁDIO PACHECO DE MEDEIROS

**SINDROME DE BURNOUT: AMEAÇA SILENCIOSA AO BEM ESTAR DO
TRABALHADOR**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC I,
apresentado ao Centro Universitário do Rio
Grande do Norte como requisito para a
obtenção do título de Especialização em
Sistema de Gestão Integrada.

Aprovado em: ____ / ____ / ____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Nome Completo
Orientador

Prof. Nome Completo
Membro

Prof. Nome Completo
Membro

RESUMO

O objetivo deste trabalho é apresentar a Síndrome de Burnout, e seus sintomas, estabelecendo sua relação com o sofrimento físico e psíquico do trabalhador. Essa síndrome é um tipo de desgaste físico e emocional, onde muitos indivíduos estão submetidos diariamente em seus ambientes de trabalho. Por isso, o Burnout ou síndrome do esgotamento profissional tem sido alvo de estudos de identificação de riscos ou de proteção e objeto de matérias na imprensa. A importância deste trabalho é auxiliar na informação e no conhecimento de como a síndrome se manifesta, possibilitando aos indivíduos o tratamento e prevenção, diminuindo assim, consequências no ambiente de trabalho e Identificar a síndrome e seus efeitos nas condutas dos trabalhadores. A pesquisa se caracteriza como levantamento bibliográfico sobre o tema. Com o papel importante na prevenção de doenças mentais, o convívio familiar é de total relevância, promovendo a adaptação psicológica e o desenvolvimento da autoestima. As soluções indicadas para superar a Síndrome de Burnout são o melhoramento das condições de trabalho e a ênfase aos aspectos positivos relacionados à atividade profissional que devem ser resgatados, como gostar da profissão, entusiasmo, satisfação, autoconfiança, entre outros, o convívio familiar é de suma importância. Assim, os resultados também apontaram que com a atenção da família, o trabalhador tem uma excelente melhora em relação às doenças relacionadas ao trabalho, contribuindo para o melhoramento do controle emocional e a sua autoestima.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Esgotamento Profissional. Sofrimento Psíquico de trabalhador.

ABSTRACT

The purpose of this paper is to present the Burnout Syndrome and its symptoms, establishing its relationship with the physical and psychological suffering of the worker. This syndrome is a type of physical and emotional exhaustion, where many individuals are subjected daily in their work environments. So Burnout or burnout syndrome has been investigated about identification of risks or protection, and object reports in the press. The importance of this work is to assist in information and knowledge of how the syndrome manifests itself, allowing individuals to treatment and prevention, thereby reducing consequences in the workplace and identify the syndrome and its effects on workers' conduct. The research is characterized as a literature survey on the topic. With the important role in the prevention of mental illness, the family live is total relevance, promoting psychological adaptation and development of self-esteem. Indicated solutions to overcome burnout syndrome are the improvement of working conditions and the emphasis on the related professional activity that must be redeemed, as like the profession, enthusiasm, satisfaction, self positive aspects, among others, the family environment is of paramount importance. Thus, the results also showed that the attention of the family, the worker has a great improvement over work-related diseases, contributing to the improvement of emotional control and self-esteem.

Keywords: Burnout Syndrome. Professional Burnout. Worker Psychic suffering

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	06
2	DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	08
3	CONCLUSÃO	11
	REFERENCIAS	12

1 INTRODUÇÃO

A associação entre condições de trabalho e ocorrências de doenças físicas e transtornos mentais, onde Chiste et al. (2012, p. ?) afirmam que “vem sendo estudada a partir da segunda metade do século XX, mas o reconhecimento clínico de tal relação é pequeno”. O Burnout ou síndrome do esgotamento profissional tem sido alvo de estudos de identificação de riscos ou de proteção e objeto de matérias na imprensa.

A síndrome do esgotamento profissional integra a lista de Doenças Profissionais Relacionadas ao Trabalho (Ministério da Saúde, portaria nº 1339/1999). Está classificada sob o código Z 73.0 (Classificação Internacional de Doenças, 10ª revisão – CID-10).

As empresas dentro de um contexto mundial estão passando por momento de grande crescimento de informações e tecnologias. Nestes ambientes a síndrome de Burnout tem se feito presente devido os trabalhadores serem submetidos a grandes cargas de trabalho e grande responsabilidade, assim renunciando o tempo para lazer que o corpo tanto necessita, tendo em vista os estilos de vida dos trabalhadores este trabalho de conclusão de curso busca identificar a síndrome e seus efeitos nas condutas dos trabalhadores.

De acordo com Benevides-Pereira (2003), a síndrome do Burnout foi descrita pela primeira vez por Freudenberg, no ano de 1974, para descrever um sentimento de fracasso e exaustão causado por um excessivo desgaste de energia, força e recursos. Maslach foi um dos pioneiros nos estudos empíricos sobre Burnout profissional (BENEVIDES-PEREIRA, 2004).

Para Carneiro (2010),

a sociedade atual consagra uma nova ordem na relação do homem com o trabalho. A globalização aponta cada vez mais para as especializações, a tecnologia, a robotização, a desumanização dos contatos humanos e afetivos dentro dos ambientes laborais. Na sociedade capitalista, onde a mais valia é o lucro e não o trabalhador.

Com isso, Carneiro (2010) leva-nos a entender que o indivíduo torna-se alienado, solitário, competitivo, devendo sempre fazer o melhor, se não, pode ser substituído. Nota-se que a autora, onde isso gera uma grande tensão e apreensão

com medo de perder o emprego e de não agradar a todos. Assim o trabalhador sofre. Sofre uma dor que é somente sua, subjetiva, pois o trabalhador carrega consigo toda sua bagagem histórica e cultural, tendo que às vezes abrir mão de seus ideais em nome de seu trabalho.

Para Xavier, Rios e França-Botelho (2013) o Burnout ou esgotamento profissional, como também é denominado consiste em uma condição de sofrimento psíquico relacionada ao trabalho. Assim, ainda segundo esses autores, dentre as consequências dessa síndrome de modo geral, observa-se uma baixa autoestima proveniente das limitações presentes na vida do indivíduo naquele momento.

Souza (2012) diz que seus sinais e sintomas podem ser interpretados como os de outras doenças como, por exemplo, a depressão. Mas, essa síndrome refere-se à falta da capacidade de enfrentamento do profissional em lidar com situações de estresse no ambiente de trabalho, tem caráter duradouro e seu surgimento é multicausal o que torna o seu diagnóstico ainda mais difícil.

Para Lima (2010), os problemas de absenteísmo, rotatividade, redução da produtividade são prejudiciais para a organização e para os funcionários, chegando até mesmo provocarem fatalidades como suicídio. Por essa razão, há necessidade de se tratar ou evitar o estresse ocupacional de maneira eficiente e imediata, já que é um dos principais causadores dos danos referentes ao ambiente de trabalho.

Por isso, a Síndrome de Burnout constitui um quadro bem definido, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Assim, a Síndrome de Burnout é uma reação ao estresse relacionado ao trabalho. Atinge trabalhadores independentes de sua área de atuação profissional, gênero ou condições sociais (BENEVIDES-PEREIRA. 2004).

Assim, a metodologia adotada foi à pesquisa bibliográfica realizada levando em consideração o tema abordado, da seguinte forma: pesquisa em livros, revistas especializadas, em periódicos e artigos científicos. Trata-se de um estudo sobre a Síndrome de Burnout em trabalhadores.

Com uma abordagem descritivo-analítico, essa pesquisa tem como intuito identificar a Síndrome de Burnout em trabalhadores, sua origem e desenvolvimento. Também tem o intuito de conhecer com mais profundidade o assunto. A pesquisa, que é bibliográfica, procura aprofundar o conhecimento da realidade proposta.

Para Alves (2003), a pesquisa bibliográfica,

[...] é aquela desenvolvida exclusivamente a partir de fontes já elaboradas livros, artigos científicos, publicações periódicas, as chamadas fontes de “papel”. Tem como vantagem cobrir uma ampla gama de fenômenos que o pesquisador não poderia contemplar diretamente [...].

O problema foi detectado na conduta dos trabalhadores, apresentando resultados catastróficos em suas vidas.

2 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A redução de números de empregos como consequência das reestruturações organizacionais da subcontratação e da terceirização para Lima (2007), [...] resulta no aumento da pressão sobre o indivíduo que se vê obrigado a produzir mais em menos tempo, podendo acarretar em quadro de estresse ocupacional ou de Burnout.

O estresse laboral, como a própria nomenclatura, está diretamente relacionado ao meio ambiente de trabalho.

Portanto, para Trigo (2007), o conceito de Burnout foi utilizado pela primeira vez em 1960 por Bradlev, o qual, somente começou a ser mais observado e divulgado a partir de pesquisas de Freudenberg.

Para Batista et al. (2011), a Síndrome de Burnout é um processo que se desenvolve com o passar dos anos e dificilmente é percebida em seus estágios iniciais. Seu desenvolvimento é lento e raramente agudo e seu início é marcado por uma sensação física ou mental de mal-estar indefinida e pela presença de um excessivo e prolongando nível de tensão.

Assim, Benevides-Pereira (2004) diz que a síndrome de Burnout, como é conhecida, acontece quando as formas de enfrentar situações problemáticas desenvolvidas pelo profissional não são mais suficientes, acarretando principalmente em exaustão emocional e sensação de incapacidade para realizar suas atividades.

Portanto, segundo Trigo (2007), o termo Burnout origina-se do inglês: burn = queimar e out = fora. É uma terminação que designa algo, ou alguém que não possui mais energia, ou seja, que já esgotou todas as suas forças. Assim, a partir da década de 80, o conceito de Burnout foi mais propagado devido à intensificação e amplificação dos estudos realizados por Maslach e Jackson, definindo-a como síndrome multidimensional constituída por exaustão emocional, desumanização e diminuição da realização pessoal do trabalho (CARLOTO; PALAZZO, 2006; BENEVIDES-PEREIRA, 2003, 2004).

Autores citados por Carlotto (2002) afirmam que Burnout é

Um tipo de estresse ocupacional que acomete os profissionais que mantêm relação com qualquer tipo de cuidado e atenção direta, contínua e altamente emocional, sendo que, as profissões vulneráveis podem ser aquelas que envolvem serviços, tratamento e educação.

Trabalhadores portadores da Síndrome de Burnout tem o espírito desgastado pelo desânimo. Por isso, Benevides-Pereira (2004) diz que são várias as causas para o aparecimento da Síndrome de Burnout, como o estresse laboral, carga horária de trabalho elevada, contato com pessoas, pressão para produtividade, expectativa em relação ao futuro profissional, entre outros.

Para Maslach, Schaufeli e Leiter (2001, apud CARLOTTO, 2002), há várias definições da síndrome de Burnout. No entanto, cinco elementos são comuns a todas. São elas: a predominância de sintomas relacionada à exaustão mental e emocional, fadiga e depressão, a ênfase nos sintomas comportamentais e mentais e não nos sintomas físicos; os sintomas do Burnout são relacionados ao trabalho; sintomas se manifestam em pessoas “normais” que não sofriam de distúrbios psicopatológicos antes do surgimento da síndrome e a diminuição da efetividade e desempenho no trabalho ocorre por causa de atitudes e comportamentos negativos.

Segundo Benevides-Pereira (2004), o Burnout é uma reação de enfrentamento inadequado diante da cronificação do estresse ocupacional, e advém das falhas de outras estratégias para lidar com o estresse. Neste sentido, Abreu (2002) ressalta que “a síndrome de Burnout é o resultado de várias tentativas de lidar com situações estressantes”.

Observa-se que as principais características da Síndrome de Burnout encontradas nos trabalhadores foram à desilusão, desgosto pela profissão, exaustão emocional, entre outros. Também podemos observar que esses sintomas tiveram suas principais causas e consequências dentro do ambiente de trabalho.

Identifica-se que o estresse laboral, como a própria nomenclatura, esta diretamente relacionada ao meio ambiente de trabalho e quando atinge um nível elevado resulta em problemas graves como, alcoolismo, insônia, ganho ou perda de peso, dores de cabeça, dentre outros.

Portanto, as soluções indicadas para superar a Síndrome de Burnout são o melhoramento das condições de trabalho e a ênfase aos aspectos positivos relacionados à atividade profissional que devem ser resgatados, como gostar da profissão, entusiasmo, satisfação, autoconfiança, entre outros, o convívio familiar é de suma importância. Assim, os resultados também apontaram que com a atenção da família, o trabalhador tem uma excelente melhora em relação às doenças relacionadas ao trabalho, contribuindo para o melhoramento do controle emocional e a sua autoestima.

3 CONCLUSÃO

Sabe-se que o trabalho é parte essencial para a sobrevivência do homem. É por meio dele que o homem encontra-se como ser humano social e profissional. Sendo assim, devido o trabalhador passar mais tempo em seu labor do que em qualquer outro convívio social, faz-se necessário uma maior atenção a saúde deste.

Nessa perspectiva, é melhor que o trabalhador busque, com cautela, cumprir com as metas laborais, sem lhe causar insatisfações, aflições, dor; sem que atinja a sua saúde como um todo.

Carneiro (2010) diz que a “síndrome de Burnout tem início astucioso, vai se instalando lentamente, sem que a pessoa perceba”. Mesmo com a intensificação das pesquisas em relação a esse problema, ainda é ineficaz, em sua maioria, o diagnóstico, para que se possa chegar a uma solução sem atingir a vida profissional e social do trabalhador.

Assim, buscou-se mostrar nesse projeto, conhecer o problema e diagnosticar algumas possíveis soluções que, confirmando com a teoria proposta pelos autores citados onde, afirmam que a Síndrome de Burnout é um processo que é desencadeado pelo estresse no trabalho, estabelecidos pela exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, tem consumido a saúde de muitos trabalhadores.

As soluções indicadas para superar a Síndrome de Burnout, são o melhoramento das condições de trabalho e a ênfase aos aspectos positivos relacionados à atividade profissional que devem ser resgatados, como gostar da profissão, entusiasmo, satisfação, autoconfiança, entre outros.

A família tem papel preponderante na etiologia de doenças mentais, de tal modo que a estrutura familiar adequada tende a promover a adaptação psicológica, o desenvolvimento da autoestima, a resolução de conflitos e a manutenção do estado de saúde de seus membros. Ao contrário, falta de apoio, cuidados, condutas acolhedoras e ausência de uma estrutura familiar adequada aumenta a vulnerabilidade a doenças.

Portanto, como recurso para o não acometimento desse problema – Síndrome de Burnout -, sugerimos uma atenção da família do trabalhador quanto à prevenção de doenças relacionadas ao trabalho, melhorando assim o seu controle emocional e conseqüentemente a autoestima.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 14724**: Informação e documentação. Trabalhos Acadêmicos - Apresentação. Rio de Janeiro, 2002.

ALVES, Magda. **Como escrever teses e monografias**: um roteiro passo a passo. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003. 110 p.

BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T. **A síndrome de burnout**. In: Conferência proferida no I Congresso Internacional Sobre Saúde Mental no Trabalho. Goiânia, 2004. Anais eletrônicos...GO. Disponível em: <[http://www.prt18.mpt.gov.br/eventos/2004/saude mental anais/artigos/2.pdf](http://www.prt18.mpt.gov.br/eventos/2004/saude%20mental%20anais/artigos/2.pdf)>. Acesso em: 23. jun.2013.

BENEVIDES-PEREIRA, A.M.T.A **O Estado da arte do burnout no Brasil**. Revista Eletrônica InterAção Psv, n 1, 2003, p. 4-11. Disponível em: <[http://www.saudeetrabalho.com.br/download 2/burnout-Benevides.Pdf](http://www.saudeetrabalho.com.br/download%20burnout-Benevides.Pdf)>. Acesso em: 23. jun. 2013.

BATISTA, Jaqueline Brito Vidal; CARLOTTO, Mary Sandra, COUTINHO, Antônio Souto e AUGUSTO, Lia Giraldo da Silva. **Síndrome de Burnout**: confronto entre o conhecimento médico e a realidade das fichas médicas. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 16, n. 3, p. 429-435, jul./set. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v16n3/v16n3a10.pdf>>. Acesso em: 20 Out. 2013.

CHISTE, Alexandra Maria, LUZ, Edson Neves, MONTOVANI, Lidiane Kelly Seabra, et al. **Síndrome de Burnout**. Artigos Psicologado. 2012. Disponível em:<<http://artigos.psicologado.com/psicopatologia/transtornos-psi-quicos/sindrome-de-burnout#ixzz2XKb12CgS>> . Acesso em: 25 jun. 2013.

LIME, Naila Kelly do Nascimento. **Burnout: analisando a síndrome no ramo das indústrias alimentícias do rio grande do norte**. 2010. 75 f. Dissertação (Mestrado em Administração) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em: <<ftp://ftp.ufrn.br/pub/biblioteca/ext/bdtd/NailaKNL.pdf>>. Acesso em: 03 jul. 2013.

MARCON, Denise. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/recursos-humanos/artigos/10001/sindrome-de-burnout#ixzz2Xz9LjuJs>>. Acesso em: 03 jul. 2013.

SOUSA, Márcio Victor Holanda. **Síndrome de Burnout em profissionais da saúde**. 2012. 31 f. Monografia (Bacharelado de Enfermagem) - Universidade Federal do PiauÍ, Picos, 2012. Disponível em: <[http://www.ufpi.br/subsiteFiles/picos/arquivos/files/MONOGRAFIA%20Marcio%20Vict or.pdf](http://www.ufpi.br/subsiteFiles/picos/arquivos/files/MONOGRAFIA%20Marcio%20Victor.pdf)>. Acesso em: 20 out. 2013.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 22. ed. rev. e ampl. São Paulo: Cortez, 2002.

TRIGO, Telma R. et.al. **Síndrome de Burnout ou Estafa Profissional e os Transtornos Psiquiátricos**. *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo: n.5, v. 34. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000500004&lang=pt>. Acesso em: 03 jul. 2013.

XAVIER, J. et al. **Qualidade de vida no trabalho, o desafio de vencer a síndrome de burnout e suas consequências**. *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 6, n. 1, p. 117-121, jan./abr. 2013 - ISSN 1983-1870. Disponível em: <<http://www.cesumar.br/pesquisa/periodicos/index.php/saudpesq/article/viewArticle/2518>>. Acesso em: 20 out. 2013.