

<b>PLANO DE AULA</b>		<b>MÓDULO:</b>	<b>PERÍODO LETIVO: 2024/1</b>
<b>TEMA</b>	SÍNDROME DE BURNOUT		
<b>CARGA HORÁRIA</b>	2		
<b>PROFESSOR (A)</b>			
Anai Adario Hungaro			
<b>OBJETIVO GERAL</b>			
O objetivo desta aula é fornecer aos alunos uma compreensão abrangente sobre a Síndrome de Burnout, abordando suas causas, sintomas, impactos na saúde mental e estratégias de prevenção e manejo.			
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender o conceito e os principais componentes da Síndrome de Burnout.</li> <li>• Identificar os fatores de risco associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout.</li> <li>• Reconhecer os sintomas característicos da Síndrome de Burnout, incluindo exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal.</li> <li>• Analisar os impactos da Síndrome de Burnout na saúde mental, no bem-estar e no desempenho profissional.</li> <li>• Discutir estratégias de prevenção e manejo da Síndrome de Burnout, tanto a nível individual quanto organizacional.</li> </ul>			
<b>DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aula Expositiva e Dialogada</li> <li>• Recursos Necessários: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projetor de slides</li> <li>- Computador ou dispositivo para apresentação</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Bibliografia Básica</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batista JBV, Carlotto MS, Coutinho AS, Augusto LGS. Prevalência da Síndrome de burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. Rev Bras Epidemiol. 2010;13(3):502-12.</li> <li>• Benevides-Pereira AMT. Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2002; 5:157-86</li> <li>• Brasil. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar. Brasília, 2019. Disponível em: &lt;<a href="http://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout">http://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout</a>&gt;.</li> <li>• Carvalho CG, Magalhães SR. Síndrome de burnout e suas consequências nos profissionais de enfermagem. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações. 2011;9(1):200-10.</li> <li>• Maslach, C., &amp; Jackson, S. E. (1986). Maslach Burnout Inventory. Palo Alto: Consulting Psychological Press.</li> <li>• Maslach, C., Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. Journal of organizational behavior. 1981; 2(2), 99-113.</li> <li>• Moreira DS, Magnago RF, Sakae TM, Magajewski FRL. Prevalência da síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. Cad Saúde Pública. 2009;25(7):1559-68.</li> <li>• Pêgo FPLe, Pêgo DR. Burnout Syndrome. Rev Bras Med Trab.2016;14(2):171-176</li> <li>• Tamayo, M. R. (2003). Validação do Inventário de Burnout de Maslach. [Resumo]. In Universidade Federal da Paraíba (Org.), III Congresso Norte-Nordeste de Psicologia. Anais (p. 392-393). João Pessoa: UFPB.</li> </ul>			

- Trigo TR, Teng CT, Hallak JEC. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Rev Psiqu Clín. 2007;34(5):223-33.
- Soares AS. Mobbing: relações com a síndrome de burnout e a qualidade de vida dos trabalhadores de uma instituição universitária de Campo Grande, MS. [Dissertação de Mestrado]. Campo Grande: Universidade Católica Dom Bosco; 2008.
- Silva LCF, Lima FB, Caixeta RP. Síndrome de burnout em profissionais do Corpo de Bombeiros. Mudanças. 2010;18(1-2):91-100.

# SÍNDROME DE BURNOUT

DOCENTE: ANAI ADARIO  
HUNGARO DOUTORA EM  
ENFERMAGEM.



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
**Integrado**

Campo mourão - PR, 2024.

# INTRODUÇÃO

O trabalho é uma atividade que pode ocupar grande parcela de tempo de cada indivíduo e do seu convívio em sociedade.

(Trigo et al, 2007)





# INTRODUÇÃO

O trabalho faz parte da natureza humana e, por meio dele, o homem constrói o mundo e se constrói, com identidade e subjetividade próprias .

O trabalho poderia ser percebido como primariamente prazeroso, no entanto, muitas vezes, ainda é sentido como sacrifício e desencadeador de sofrimento e adoecimento .



(Soares, 2008)



# SÍNDROME DE BURNOUT

"Burn" = queima e "out" = exterior

“aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia” - uma pessoa que chegou ao seu limite e sente-se esgotada, no entanto se diferencia da depressão, do estresse rotineiro, da ansiedade pois está necessariamente ligada ao trabalho.

É um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho, que demandam competitividade ou responsabilidade e fortemente associada às relações humanas.

(Ministério da Saúde, 2022; Trigo et al, 2007).



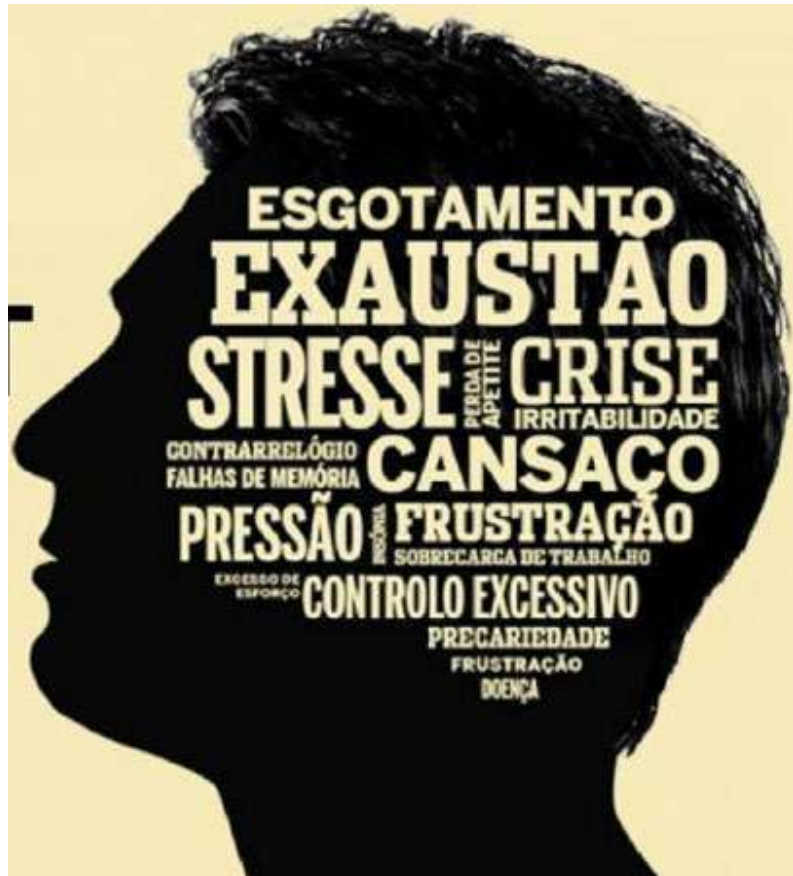
“Síndrome” (syndromé) = “reunião” de sintomas e sinais associados a mais de uma causa, a sintomatologia das síndromes é inespecífica.

As síndromes podem ter diversas origens. Alguns pacientes diagnosticados com síndromes podem nunca chegar a um diagnóstico definitivo sobre a causa dos sinais e sintomas.

As síndromes podem fazer parte de várias doenças. Síndrome não é doença, é uma condição médica.



# EM QUE CONSISTE A SÍNDROME DE BURNOUT?



Tensão emocional crônica que acomete profissionais que lidam com qualquer tipo de cuidado, relação de atenção direta com pessoas, que requer atenção ininterrupta e de alto teor emocional.

(Maslach & Jackson, 1986)





Mudanças ocorridas no mundo do trabalho, devido a vários fatores, acabam gerando desgaste físico e emocional nos trabalhadores. Cada vez mais são requeridas novas exigências de qualificação e competências do trabalhador. (Silva et al 2010)



# SÍNDROME DE BURNOUT

“Burnout” foi citado pela primeira vez em 1969 por Schaufeli & Ezzmann.

Ganhou fama através do artigo “Staff Burnout”, (Herbert J. Freudenthal - 1974), que abordava a temática dos problemas ocorridos em profissionais da área da saúde.

(Benevides-Pereira, 2002)



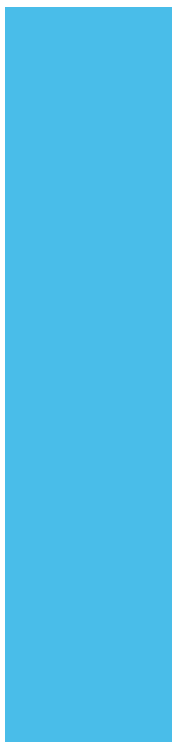
# SINTOMAS

Físicos: fadiga constante e progressiva, dores musculares/osteomusculares, distúrbios do sono e do sistema respiratório...

Psíquicos: (falta de atenção/concentração; alterações da memória; lentificação do pensamento; sentimento de alienação, solidão...

(Benevides, Pereira, 2002)





# SINTOMAS

Comportamentais: negligência excessiva, irritabilidade, agressividade exacerbada, incapacidade para relaxar...

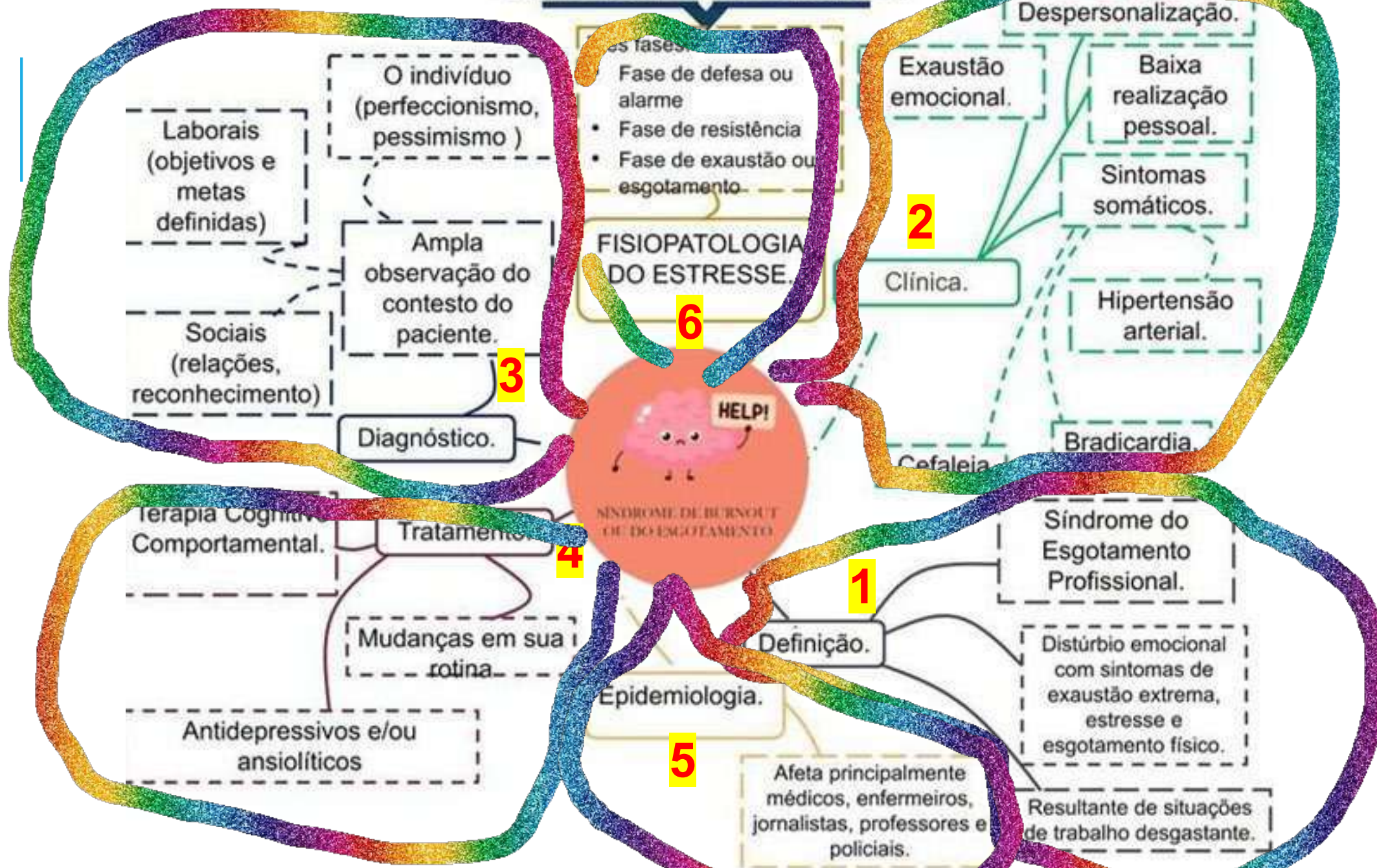
Defensivos: tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, perda do interesse pelo trabalho ou até pelo lazer...



(Benevides, Pereira, 2002)



# SÍNDROME DE BURNOUT







# DIAGNÓSTICO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Sintomas sociopsicológicos que são primordiais para o seu diagnóstico:

1. exaustão emocional,
2. despersonalização
3. declínio da realização pessoal  
(relacionado ao trabalho).

(Maslach e Jackson, 1981).

# 1) EXAUSTÃO O EMOCION

Sensação de  
esgotamento emocional,  
falta de energia e  
entusiasmo.



(Maslach e Jackson, 1981).

## 2) DESPERSONALIZAÇÃO

Indiferença a atitudes negativas e insensíveis, despreocupação com outros indivíduos, tratamento desumanizado ao próximo.

(Maslach e Jackson, 1981).



# DECLÍNIO DA REALIZAÇÃO ÃO

Insatisfação frente ao seu desenvolvimento profissional, sensação de incompetência, com redução do sentimento de êxito.

(Maslach e Jackson, 1981).





# A SÍNDROME DE BURNOUT NO BRASIL E NO MUNDO

Serviços de saúde lidam com:

- dor, sofrimento
- adoecimento físico, emocional e social das pessoas
- exigem dos profissionais maior carga de competências interpessoais.

(Carvalho, Magalhães, 2010)





# QUAL PÚBLICO É MAIS ACOMETIDO PELA SÍNDROME DE BURNOUT?

Médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, prestadores de serviço, assistentes sociais...

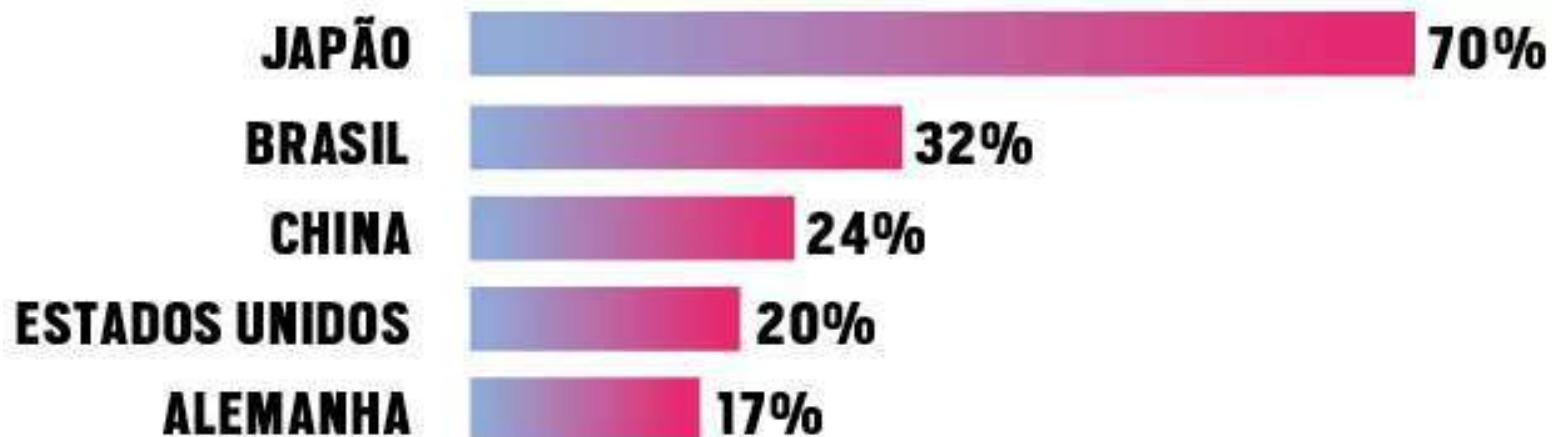
Atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, a sensação de se sentir incapaz de realizar tarefas.

(Batista et al, 2010).



# A SÍNDROM E DE BURNOUT NO BRASIL

O Brasil possui um total de diagnóstico de síndrome de *Burnout* de **32%** dos trabalhadores - **33 milhões** de pessoas.



\* em % de portadores da síndrome de burnout sobre a população economicamente ativa

(*International Stress Management Association - ISMA-BR*)

# EVIDÊNCIAS

Profissionais em "residência médica", também é um importante grupo vulnerável à SB.

50% dos participantes (Hospital Filantrópico São Paulo), apresentou sintomas equivalentes à SB.

(Pêgo, Pêgo, 2016)

# CLASSIFICAÇÃO INTERNACIONAL DE DOENÇAS (CID 10 Z73.0)



Síndrome de Burnout foi incluída na última revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID), em janeiro de 2022.

“Síndrome resultante do estresse crônico no local de trabalho, que não foi gerenciado com sucesso”

(Ministério da Saúde, 2022)

# ESTUDANTES DE MEDICINA SÃO ACOMETIDO PELA SÍNDROME DE BURNOUT?



Quadros de sofrimento psicológico como ansiedade e depressão também podem ser comuns no ambiente acadêmico e nas relações pessoais.



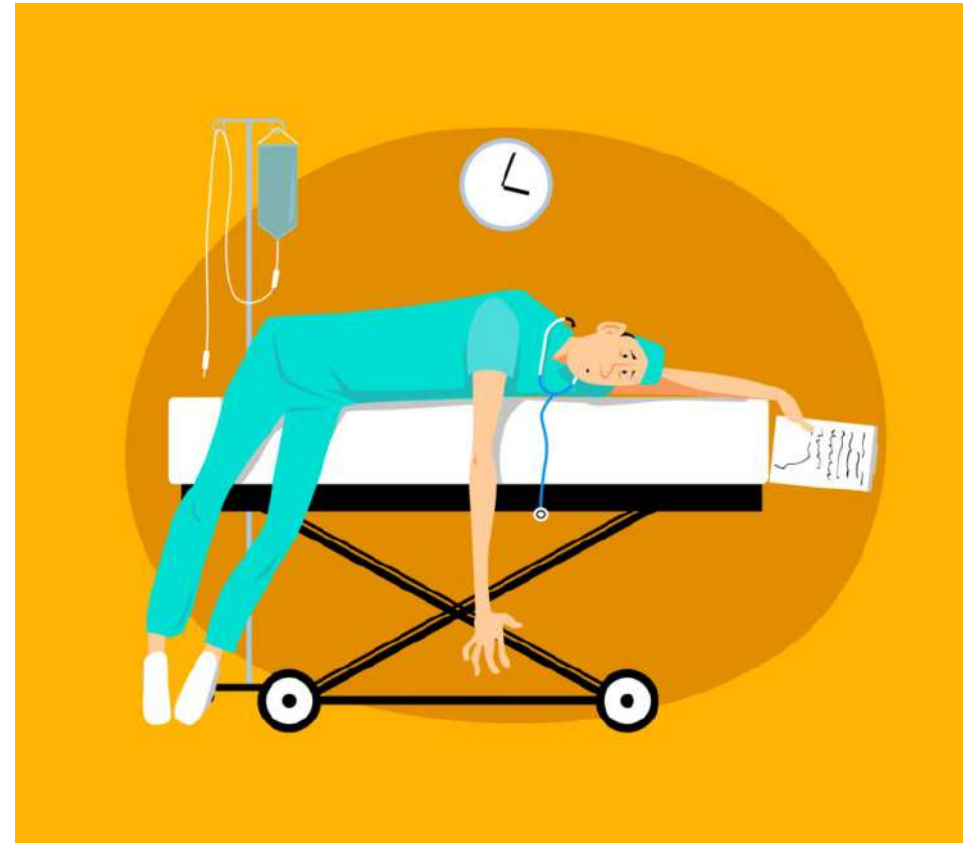
Estudantes de curso superior com alta exigência, como o curso de Medicina, podem vivenciar experiências como as aqui expostas, pelo conjunto de cobranças.



# AValiação DA SÍNDROME DE BURNOUT

Instrumento criado por Maslach e Jackson em 1981 para avaliar a Síndrome de Burnout, traduzido e validado para a língua portuguesa em 2001.

(Tamayo, 2003)





# Índice de Burnout

Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso. Faça o teste e avalie seu risco de ter burnout.

**Avaliação:** Nunca (1) | Raramente (2) | Às vezes (3)  
Todo o tempo (4) | Com muita frequência (5)

	Perguntas	1	2	3	4	5
1.	Você se sente deprimido (a) como se sua energia física e emocional estivesse exaurida?					
2.	Você acha que está propenso (a) a pensar negativamente sobre seu emprego?					
3.	Você se considera mais frio (a) e/ou menos sensível com outras pessoas do que possivelmente elas merecem?					
4.	Você fica irritado (a) facilmente com os pequenos problemas ou com seus colegas de trabalho e sua equipe?					
5.	Você se sente incompreendido (a) ou desconsiderado (a) pelos seus colegas de trabalho?					

6.	Você sente que não há nada para conversar?					
7.	Você acha que está realizando menos do que deveria?					
8.	Você se sente em um nível incômodo em relação à pressão para obter êxito?					
9.	Você sente que não está conseguindo o que quer fora do seu emprego?					
10.	Você sente que está na empresa ou profissão errada?					
11.	Você está ficando frustrado (a) com partes do seu trabalho?					
12.	Você sente que a burocracia e a política organizacional frustram sua habilidade de realizar um bom trabalho?					
13.	Você sente que há mais trabalho do que você tem habilidade de realizar na prática?					
14.	Você sente que não tem tempo para realizar muitas coisas que são importantes e fazer um trabalho com qualidade?					
15.	Você acha que não tem tempo para planejar tanto quanto você gostaria?					
<b>Pontuação Total:</b>						

## Avalie a sua pontuação

### 15-18

Nenhum sinal de burnout

### 19-32

Pequeno sinal de burnout, a menos que alguns itens (pontuação) estejam particularmente altos.

### 33-49

Cuidado, você corre risco de burnout, principalmente se muitos itens estiverem altos.

### 50-59

Você corre um grande risco de burnout. Faça algo a respeito, urgentemente.

### 60-75

Você está com enorme risco de burnout. Faça algo a respeito, urgentemente.

# DIAGNÓSTI CO

Profissional especialista, psiquiatra ou psicólogo.

No SUS, a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) oferece tratamento de forma integral e gratuita.

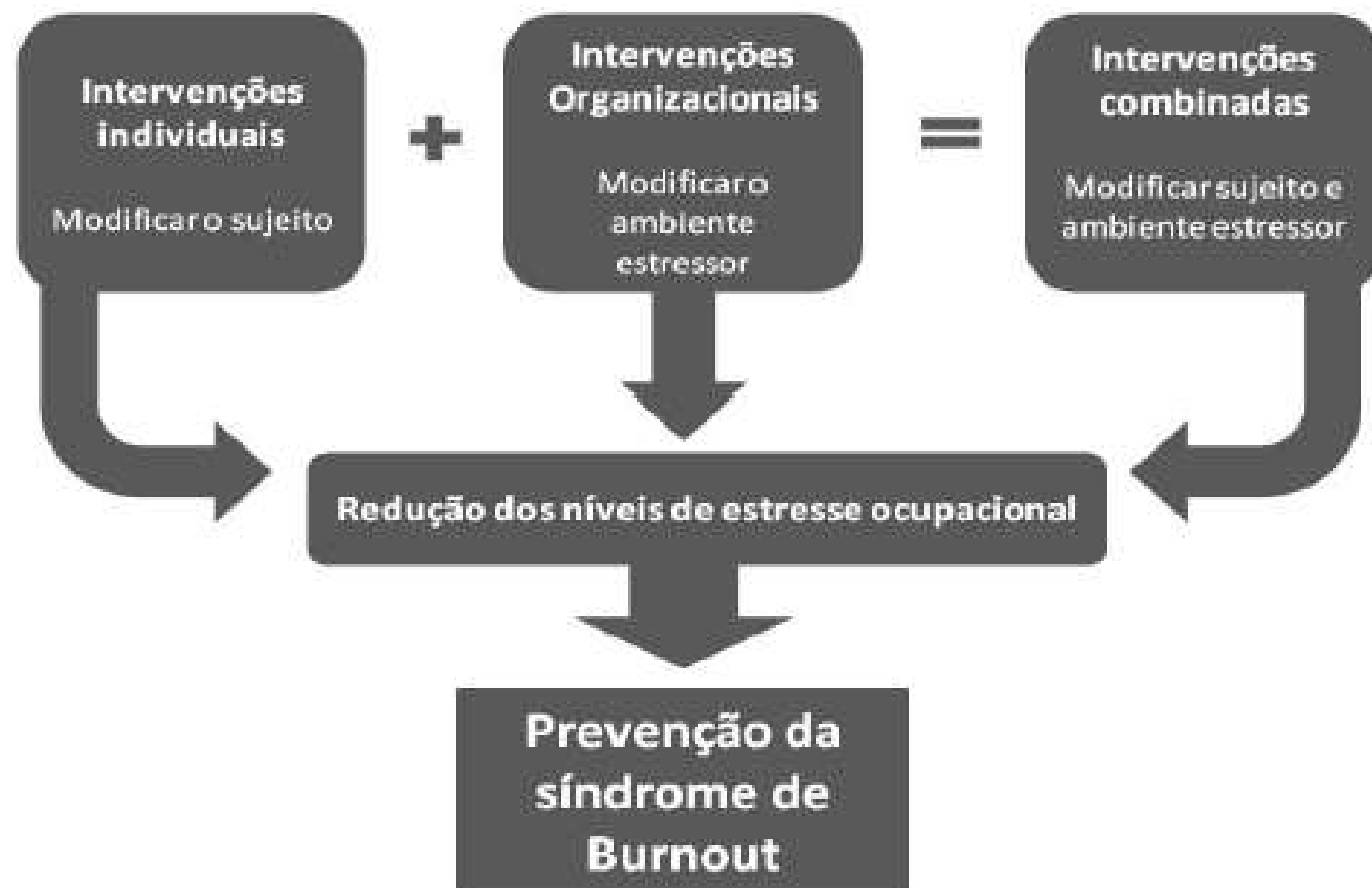
Os Centros de Atenção Psicossocial, que compõe a RAPS, são os locais mais indicados.



# TRATAMENTO

1. Psicoterapia e antidepressivos e/ou ansiolíticos.
2. Mudanças nas condições de trabalho, nos hábitos e estilo de vida, atividade física, tirar férias e buscar momentos de lazer.
3. Sinais de piora surgem quando a pessoa não segue o tratamento adequado, os sintomas se agravam, incluindo perda total da motivação e distúrbios gastrointestinais.
4. Nos casos mais graves, pode haver depressão.

Figura 2 - *Intervenções Para A Prevenção Da Síndrome De Burnout (SB)*



# PREVENÇÃO

Traçar pequenos objetivos na vida profissional e pessoal.

Participar de atividades de lazer e quebrar a rotina.

Evitar o contato com pessoas "negativas", que reclamam do trabalho ou dos outros.

Conversar com alguém de confiança sobre seus sentimentos.

Praticar atividades físicas regulares.

Evitar o consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas para poupar a saúde mental.

Não se automedicar sem orientação adequada.

(Ministério da Saúde, 2022)

# REFERÊNCIAS

Batista JBV, Carlotto MS, Coutinho AS, Augusto LGS. Prevalência da Síndrome de burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. Rev Bras Epidemiol. 2010;13(3):502-12.

Benevides-Pereira AMT. *Burnout*: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2002; 5:157-86

Brasil. Ministério da Saúde. Síndrome de *Burnout*: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar. Brasília, 2019. Disponível em: <<http://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>>.

Carvalho CG, Magalhães SR. Síndrome de burnout e suas consequências nos profissionais de enfermagem. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações. 2011;9(1):200-10.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). Maslach Burnout Inventory. Palo Alto: Consulting Psychological Press.

Maslach, C., Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. Journal of organizational behavior. 1981; 2(2), 99-113.

Moreira DS, Magnago RF, Sakae TM, Magajewski FRL. Prevalência da síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. Cad Saúde Pública. 2009;25(7):1559-68.

Pêgo FPL, Pêgo DR. Burnout Syndrome. Rev Bras Med Trab.2016;14(2):171-176

# REFERÊNCIAS

Tamayo, M. R. (2003). Validação do Inventário de Burnout de Maslach. [Resumo]. In Universidade Federal da Paraíba (Org.), III Congresso Norte-Nordeste de Psicologia. Anais (p. 392-393). João Pessoa: UFPB.

Trigo TR, Teng CT, Hallak JEC. Síndrome de *burnout* ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Rev Psiquiátr. 2007;34(5):223-33.

Soares AS. *Mobbing*: relações com a síndrome de *burnout* e a qualidade de vida dos trabalhadores de uma instituição universitária de Campo Grande, MS. [Dissertação de Mestrado]. Campo Grande: Universidade Católica Dom Bosco; 2008.

Silva LCF, Lima FB, Caixeta RP. Síndrome de *burnout* em profissionais do Corpo de Bombeiros. Mudanças. 2010;18(1-2):91-100.



obrigada

# CONSEQUÊNCIAS

A síndrome pode resultar em estado de depressão profunda, portanto é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas.

