



SÍNDROME DE BURNOUT NA EQUIPE DE ESTRATÉGIA DA SAÚDE DA FAMÍLIA NO MUNICÍPIO DE MATIPÓ-MG

Mariana Ferreira de Almeida ¹
Ricielly Tameirão Santana Santos ¹
Deyliane Aparecida de Almeida Pereira ²
Vítor Guimarães Lage ³
vitorlage@outlook.com.br

ÁREA DE CONCENTRAÇÃO:: Ciências da Saúde

RESUMO:

A Síndrome de Burnout é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastantes. Diante disso, o objetivo deste artigo é avaliar os principais sinais e sintomas da Síndrome de Burnout nas equipes das Estratégias da Saúde da Família, no município de Matipó. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritiva, por meio do questionário “*Maslach Burnout Inventory*” com esses profissionais, a fim de identificar previamente tal síndrome. Tem-se até o momento resultados preliminares da revisão de literatura realizada, pelo fato da pesquisa está em andamento. A pandemia de Covid-19 ampliou ainda mais as preocupações sobre esse distúrbio entre a equipe de estratégia da saúde da família, principalmente porque a população se tornou bastante dependente desses profissionais de saúde para superar essa constante ameaça. Por fim, constatou-se que a prevenção é o caminho ideal, por ser mais eficaz, já que ela busca o equilíbrio entre a vida profissional e a saúde física e mental dos profissionais.

PALAVRAS-CHAVES: Esgotamento Psicológico, Burnout, Síndrome do Esgotamento e Exaustão Profissional.

1. INTRODUÇÃO:

A Síndrome de Burnout é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastantes, as quais, diversas vezes, demandam muita competitividade ou

¹ Graduanda do 4º Período do Curso de Medicina, Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX - Matipó.

² Licenciatura e Bacharel em Educação Física – UFV. Mestre em Educação Física – UFV. Doutora em Ciências da Nutrição UFV. Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

³ Médico de Família e Comunidade - UFJF/GV. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

responsabilidade do trabalhador, sendo que a principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Vale ressaltar que esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como a equipe de estratégia da saúde da família (BRASIL, 2019).

É notável que durante a pandemia de Covid-19 tais profissionais, principalmente os que atuaram na linha de frente, trabalharam de maneira exaustiva, o que provavelmente afetou sua saúde física e mental, causando estresse, cansaço excessivo, dificuldades de concentração, sentimentos de fracasso e insegurança, dentre outros sintomas (MOREIRA; SOUZA; YAMAGUCHI, 2018).

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2019), indivíduos que apresentam Síndrome de Burnout podem demonstrar alterações no sono, dificuldades para dormir e cansaço demorado, seja ele de forma física ou mental. Vale ressaltar que o cansaço, ocorrido de maneira constante, acaba dificultando a concentração e causando cefaleia, o que atenua o seu desempenho no ambiente de trabalho e nas relações interpessoais. Desse modo, é corriqueiro que as pessoas com tal distúrbio se sintam sem energia, fracassadas ou, até mesmo, sem esperanças na vida.

Ademais, na Síndrome de Burnout os sintomas começam de maneira leve e, muitas vezes, esporádica, sendo que eles vão se agravando com o tempo, podendo inclusive se manifestar de forma física, por meio de taquicardias. Por isso, o ideal é que o paciente busque ajuda de um profissional da saúde especializado, como um psicólogo, terapeuta ou psiquiatra, assim que note o problema avançando (BRASIL, 2019).

É válido ressaltar que, em geral, o tratamento é realizado com psicoterapia, a qual foca em mudanças de hábitos e em um novo estilo de vida. Além disso, em alguns casos, pode ser necessário fazer o uso de alguns medicamentos, como antidepressivos e ansiolíticos (BRASIL, 2019). Segundo Ministério da Saúde (BRASIL, 2019) a prevenção, de qualquer maneira, é sempre o caminho ideal, por ser mais interessante e eficaz, pois ela busca o equilíbrio entre a vida profissional e a saúde física e mental dos profissionais, os quais precisam de um tempo maior para

passar com a família e os amigos e de dedicar-se também a atividades que os dão prazer em meio às tarefas do trabalho.

Diante do apresentado, o objetivo deste artigo é avaliar os principais sinais e sintomas da Síndrome de Burnout nas equipes das Estratégias da Saúde da Família, no município de Matipó. Estudos como este são importantes para entender a importância de tais profissionais se conscientizarem e se apropriarem do tema, o qual ainda é negligenciado na área de saúde. Ademais, este artigo pode ser de grande relevância social para a cidade, em questão, já que ele levará informações imprescindíveis a tais profissionais sobre a síndrome de Burnout, de forma clara e sucinta, e à sociedade, pois o artigo reforça sobre a forma correta de prevenir contra essa doença.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, do tipo descritivo que segundo Leles e Ramos (2019) é um estudo oferecem um suporte para a tomada de decisões e melhorias nas atividades do cotidiano. Ela possibilita o conhecimento de um determinado assunto, sendo um modo de pesquisa fundamental, pois a sua contribuição é evidente na qualidade da assistência prestada.

A amostra deste estudo serão a equipe de saúde das Estratégias da Saúde da Família, integradas ao Sistema Único de Saúde (SUS), no município de Matipó-MG. Para a coleta de dados será aplicado questionários para caracterização pessoal e profissional, e o questionário Maslach Burnout Inventory (MBI), para identificação de sinais e sintomas relacionados à Síndrome de Burnout.

O questionário "Maslach burnout inventory", que ainda será enviado a estes profissionais, apresenta uma pontuação variável de 0 a 100. Essa pontuação indica que: de 0 a 20 pontos não houve nenhum indício da Burnout; de 21 a 40 pontos significa possibilidade de desenvolver Burnout e indica que o indivíduo procure trabalhar as recomendações de prevenção da Síndrome; de 41 a 60 pontos apresenta fase inicial da Burnout e a necessidade de ajuda profissional para debelar



os sintomas e garantir, assim, a qualidade no seu desempenho profissional e a sua qualidade de vida; de 61 a 80 pontos indica que a Burnout começa a se instalar, sendo recomendada a ajuda de um profissional para prevenir o agravamento dos sintomas; e de 81 a 100 pontos demonstra que a pessoa pode estar em uma fase considerável da Burnout, mas esse quadro é perfeitamente reversível, por isso, é fundamental procurar por um profissional competente e de confiança, para iniciar o quanto antes o tratamento.

Quanto aos aspectos éticos, será informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação será concretizada mediante o aceite online (clique na opção) do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguirá as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

A análise dos dados será pela estatística descritiva, através do cálculo de medidas de tendência central (média), de dispersão (desvio padrão) e de frequência relativa (percentuais).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tem-se até o momento resultados preliminares da revisão de literatura realizada, pelo fato da pesquisa está em andamento.

O questionário escolhido - "Maslach burnout inventory"- é utilizado para a identificação preliminar da Síndrome de Burnout e foi elaborado e adaptado por Chafic Jbeili. Vale ressaltar que o seu uso é meramente informativo, já que ele não deve substituir o diagnóstico de um especialista (médico ou psicoterapeuta).

Como já foi dito, a Síndrome de Burnout é um distúrbio mental, o qual, normalmente, pode se manifestar a partir do momento em que o trabalho se transforma em nervosismo e em estresse contínuos e bastante intensos, já que toda a equipe de estratégia da saúde da família é levada ao extremo, seja de maneira emocional ou, até mesmo, física, em diversas situações do seu cotidiano. Em



decorrência disso, tais profissionais acabam esgotados, cansados e desmotivados no seu local de trabalho, o que pode desencadear graves consequências para a sua saúde e para a sua qualidade de vida. Além disso, indivíduos que sofrem com tal distúrbio, em geral, manifestam a depressão, devido à utilização excessiva de medicamentos e à insônia constante. Entretanto, essa situação pode ser controlada ou amenizada com o tratamento adequado (COSTA; PAIVA; GOMES; BREI, 2021).

É válido mencionar que o estresse ocupacional crônico, o qual pode desencadear a Síndrome de Burnout, é uma realidade em grande parte dos locais de trabalho, inclusive nos hospitais, pois ele geralmente ocorre em decorrência de vários fatores, tais como: cobrança exacerbada por qualidade em curto espaço de tempo, carga horária demasiada, medo constante da demissão, condições de trabalho desfavoráveis, nível de salário baixos, alguns fatores pessoais, por exemplo (TIMENETSKY; ET AL, 2020).

Ademais, é importante frisar que os profissionais de saúde e demais profissionais pertencentes à equipe de estratégia da saúde da família são muito mais propensos à Síndrome de Burnout, porque eles lidam diretamente com outras pessoas e com o sofrimento constante, o que prejudica sua saúde física e mental, além de interferir também no cuidado que eles oferecem para a sociedade, como é o caso dos profissionais da atenção primária em saúde (LIMA; FARAH; TEIXEIRA, 2017).

A Síndrome de Burnout, ainda, transformou-se em uma epidemia nas organizações da área da saúde, já que, segundo uma pesquisa feita com mais de 15.000 médicos, por exemplo, constataram que a sua prevalência era de aproximadamente 42% (KANE, 2020). Todavia, a pandemia de Covid-19 ampliou ainda mais as preocupações sobre esse distúrbio entre a equipe de estratégia da saúde da família, principalmente porque a população se tornou bastante dependente desses profissionais de saúde para superar essa constante ameaça.

Outrossim, é comum que os profissionais encarem o estresse, em um ambiente de trabalho, de maneiras diferentes: ele pode encarar de forma positiva e estimulante, a qual acontece quando ele é submetido a uma demanda psicológica



muito alta, porém, apesar disso, demonstra um discernimento bom sobre suas funções e uma grande autoridade sobre suas atividades, conseguindo, assim, exercer habitualmente o que o trabalho exige. Entretanto, a partir do momento em que ele encara negativamente o estresse, ou seja, há uma demanda excessiva das funções aliadas a um baixo controle (discernimento + autoridade), tal sintoma pode provocar desgastes, tanto físicos, quanto psicológicos, o que torna a situação bastante nociva à saúde desse profissional (ZANOVELLO, 2012).

Segundo Zanovello (2012), as principais manifestações na saúde do profissional que foi submetido a uma situação de estresse negativo podem ser exemplificadas por: distúrbios cardiovasculares, hipertensão arterial, alterações gastrointestinais, náuseas, cefaleia, modificações imunológicas, dentre outros. Por fim, há uma grande necessidade de se identificar rapidamente os fatores relacionados ao estresse no ambiente de trabalho, a fim de minimizá-los da maneira mais ideal possível e de, conseqüentemente, proporcionar aos profissionais a manutenção e/ou a melhoria na qualidade de vida dos trabalhadores e na saúde deles.

Outro ponto a ser abordado em relação ao nível de estresse ocupacional é o apoio social que pode ocorrer no trabalho. Este apoio, normalmente, representa como se mantém a convivência dos funcionários entre si e entre eles e seus chefes. Desse modo, quanto maior o apoio social, menor o nível de estresse, o que pode evitar os já mencionados efeitos negativos à saúde.

Moura, Furtado e Sobral (2021) afirmam que a exposição dos médicos a condições adversas no ambiente de trabalho tem contribuído para o aumento da incidência da Síndrome de Burnout entre tais profissionais e que um bom relacionamento entre médicos e supervisores pode reduzir os níveis dessa síndrome nos próprios médicos. Ademais, o estudo, em questão, reforçou a necessidade da ocorrência de um relacionamento de alta qualidade entre eles, no intuito de amenizar, significativamente, a experiência do esgotamento dos profissionais da saúde.



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, portanto, que o conhecimento sobre a Síndrome de Burnout e os meios corretos de tratamento são de suma importância. Por isso, o ideal é que o paciente busque ajuda de um profissional da saúde especializado, como um psicólogo, terapeuta ou psiquiatra, assim que note o problema avançando. A prevenção é o caminho ideal, por ser mais eficaz, já que ela busca o equilíbrio entre a vida profissional e a saúde física e mental dos profissionais.

Tem-se como passos futuros, da presente investigação, a submissão ao Comitê de Ética em pesquisa com seres humanos, e, após a sua aprovação, o recrutamento da amostra e aplicação do questionário.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASTRO, Carolina Sant'Anna Antunes Azevedo *et al.* Síndrome de *burnout* e engajamento em profissionais de saúde: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Terapia Intensiva**, v. 32, p. 381-390, 2020.

JBEILI, Chafic. Questionário Jbeli para identificação preliminar da Burnout. Disponível em: <http://www.manoel.pro.br/avaliacaoburnout.pdf>. Acesso em: 09/08/2021.

LIMA, Amanda de Souza; FARAHA, Beatriz Francisco; TEIXEIRA, Teresa Bustamante. Análise da prevalência da Síndrome de Burnout em profissionais da atenção primária em saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 16, p. 283-304, 2017.

MOREIRA, Hyan de Alvarenga; SOUZA, Karen Nattna; YAMAGUCHI, Mirian Ueda. Síndrome de Burnout em médicos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 43, n. 3, p. 1-11, 2018.

MOURA, Eduardo Cardoso; FURTADO, Liliane; SOBRAL, Filipe. The Burnout Epidemic During the COVID-19 Pandemic: The role of LMX in alleviating Physicians' Burnout. **Revista de Administração de Empresas**, v. 60, p. 426-436, 2021.

RODRIGUES, Cláudia Cristiane Filgueira Martins; SANTOS, Viviane Euzébia Pereira; SOUSA, Paulo. Patient safety and nursing: interface with stress and Burnout Syndrome. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, p. 1083-1088, 2017.



[Mimeo]. Síndrome de burnout: a importância da saúde mental. **Jornal Estadão**, 2019. Disponível em: <https://summitsaude.estadao.com.br/saude-humanizada/sindrome-de-burnout-a-importancia-da-saude-mental/>. Acesso em: 09/08/2021.

ZANOVELLO, Marco Adrianni Petrucci. **Avaliação do nível de estresse em controladores de trens de uma empresa de logística**. Orientador: Edevar Daniel. 2012. 19 fl. Monografia (Especialização em Medicina do Trabalho) – Departamento de Saúde Comunitária, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2021.