

SINTOMAS DA SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFISSIONAIS PSICÓLOGAS

Carla Fabiana Campos Pereira¹
Scheila Beatriz Sehnem²

RESUMO

O profissional da psicologia pode desempenhar diversas atividades em razão de que o seu campo de atuação se maximizou com o passar dos tempos. Dessa forma, neste trabalho de investigação buscou-se aferir a presença de sintomas que caracterizem a Síndrome de *Burnout* em sete profissionais da psicologia que compõem o Núcleo de Psicologia do Município de Campos Novos, Santa Catarina. Os instrumentos utilizados foram uma entrevista individual semiestruturada e o Questionário Jbeili para Identificação Preliminar da *Burnout*. Os resultados obtidos por meio da presente pesquisa apontam que, entre as psicólogas pesquisadas, três apresentam sintomas que indicam possibilidade futura de desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* e quatro apresentam sintomas compatíveis com a fase inicial dessa Síndrome. É importante destacar que, por diversas vezes, os sintomas podem ser confundidos com outras patologias, assim, é de fundamental importância a realização de um diagnóstico diferencial.

Palavras-chave: Psicólogas. Síndrome de *Burnout*. Sintomas.

1 INTRODUÇÃO

O presente artigo foi elaborado, considerando-se a importância do desenvolvimento de estudos e pesquisas com enfoque direcionado para a manutenção da saúde dos profissionais da Psicologia, os quais trabalham visando auxiliar a saúde de outros seres humanos. Cabe salientar que foi encontrado um número reduzido de pesquisas sobre o tema deste artigo, destacando-se os estudos de Abreu et al. (2002) e Kovalski e Bressan (2012), uma vez que a maioria dos estudos sobre essa temática não enfoca a síndrome em profissionais psicólogos.

A relevância do desenvolvimento desta pesquisa tendo como público alvo as psicólogas do Núcleo de Psicologia de Campos Novos pauta-se no fato de que essa síndrome é considerada um problema de saúde laboral que afeta principalmente profissionais da saúde, conforme afirmam Kovalski e Bressan (2012, p. 112): “A síndrome tem consequências em nível individual e organizacional e está descrita como um problema de saúde laboral com alta prevalência nos profissionais de ajuda.” O psicólogo, por ser um profissional que presta auxílio à saúde de outrem, necessita atentar para a sua própria saúde, uma vez que é primordial que ele apresente boas condições de saúde mental, para, consequentemente, ter condições de se dedicar a cuidar da saúde mental de outro ser humano.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (apud ROCHA; SANTOS, [20--]), “[...] saúde é o completo bem-estar físico, psíquico e social, ocorrendo conjuntamente, e não a ausência de doença ou enfermidade.” Partindo desse conceito é possível afirmar que em diversos momentos em sua trajetória de vida, o sujeito poderá reconhecer a ausência de sua saúde plena.

Uma das patologias que merece atenção se refere à Síndrome de *Burnout*, a qual “Trata-se de uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que as coisas não lhe importam mais e qualquer esforço lhe parece inútil.” (ABREU et al., 2002).

De acordo com Abreu et al. (2002): “Em 1977, Maslach empregou o termo publicamente para referir-se a uma situação que afeta, com maior frequência, aquelas pessoas que, em decorrência de sua profissão, mantêm um contato direto e contínuo com outros seres humanos.” Apesar disso, “[...] a mais influente definição de *burnout* foi desenvolvida por Maslach e Jackson em 1986. Sua definição multidimensional inclui três componentes: exaustão emocional, des-

¹ Pós-graduada em Avaliação Psicológica e Diagnóstico pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; Pós-graduada em Psicopatologia pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; Graduada em Psicologia pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; carlaf_psico@yahoo.com.br

² Mestre em Educação pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; Pós-graduada em Gestão em Saúde pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; Professora na Universidade do Oeste de Santa Catarina de Joaçaba; scheila.sehnem@unoesc.edu.br

personalização e redução da realização pessoal.” (MILLS; HUEBNER, 1998; CODO; VASQUES-MENEZES, 1999 apud ABREU et al., 2002).

Assim, o presente artigo se torna relevante, podendo contribuir de maneira significativa para avaliar a necessidade e a importância de promover trabalhos preventivos ou curativos para profissionais da Psicologia, cuja função é cuidar da saúde de outrem.

2 MÉTODO

Para a realização desta pesquisa foram entrevistadas sete psicólogas que compõem o Núcleo de Psicologia do Município de Campos Novos, Santa Catarina, não se considerando o tempo em que elas desempenham sua atividade profissional. As profissionais têm idade entre 25 e 40 anos.

Com o intuito de obter as informações necessárias para o desenvolvimento desta pesquisa, foi realizada entrevista semiestruturada e aplicação do Questionário Jbeili para Identificação Preliminar da *Burnout*. O horário para a aplicação dos instrumentos foi previamente agendado com as profissionais pela pesquisadora. Antes da aplicação dos instrumentos, foi realizado um teste piloto com uma psicóloga escolhida aleatoriamente, cujo objetivo se referiu a identificar possíveis falhas nos instrumentos de pesquisa, bem como a realização de ajustes, se necessário.

Após essa etapa, foram aplicados os mesmos instrumentos incluindo todas as psicólogas que compõem o referido Núcleo. Para selecionar esse público, realizou-se uma busca nos arquivos do Núcleo de Psicologia do Município em estudo.

A pesquisadora entrou em contato com as profissionais a fim de solicitar seu consentimento para a realização da entrevista. Nessa ocasião, foi entregue a cada profissional um Termo de Consentimento, o qual foi devidamente assinado, permanecendo uma cópia com a profissional e outra com a pesquisadora.

As entrevistas e os Termos de Consentimento devidamente assinados foram arquivados pela pesquisadora, devendo permanecer assim durante o período de cinco anos. Após esse prazo eles serão incinerados.

3 ANÁLISE DOS DADOS

No intuito de apresentar os dados da pesquisa que obtiveram significados mais expressivos, foram criadas categorias de análise, as quais estão apresentadas a seguir:

3.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DAS PROFISSIONAIS

Visando ao reconhecimento do público alvo que participou da pesquisa, constam na Tabela 1 as informações referentes ao perfil sociodemográfico das participantes.

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico das profissionais

Sujeito	Idade	Gênero	Município onde reside	Estado civil	Filhos	Tempo de formação (anos)	Tempo de atuação profissional (anos)
S1	29	Feminino	Campos Novos	Casada	0	5	4
S2	29	Feminino	Campos Novos	Solteira	0	6	5
S3	28	Feminino	Campos Novos	Solteira	0	6	6
S4	40	Feminino	Campos Novos	Casada	1	6	6
S5	25	Feminino	Campos Novos	Solteira	0	4	2
S6	27	Feminino	Campos Novos	Casada	0	4	3
S7	28	Feminino	Celso Ramos	Solteira	0	6	5

Fonte: os autores.

De modo geral, as profissionais psicólogas participantes desta pesquisa encontram-se na faixa etária entre 25 e 40 anos, são exclusivamente do gênero feminino, residem em municípios do Meio-Oeste catarinense, possuem ativi-

dades laborais remuneradas, são predominantemente solteiras e sem filhos, concluíram o ensino superior no período que compreende entre quatro e seis anos e desempenham atividades na área da Psicologia há dois a seis anos, sendo que a atuação predominante se refere à área da Psicologia Clínica (cinco profissionais). Cabe salientar que todas as profissionais possuem pós-graduação *lato sensu* (especialização) e apresentam unanimidade no que se refere à satisfação em relação à profissão desempenhada.

Percebe-se a predominância de mulheres no exercício da profissão, bem como a predominância de profissionais jovens. Considerando-se os resultados obtidos pela pesquisa do Conselho Federal de Psicologia (2012), tornou-se possível reconhecer que as mulheres constituem 89% da categoria. No Estado de Santa Catarina, mais especificamente entre os 10.872 profissionais que exercem a profissão de psicólogo, 9.229 são mulheres e 1.195 são homens (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2012). De acordo com essa pesquisa, é possível inferir, ainda, que o percentual das profissionais que têm 29 anos representa mais que o dobro das profissionais que têm mais de 60.

3.2 SINTOMATOLOGIAS DA SÍNDROME DE *BURNOUT* RECONHECIDAS PELAS PROFISSIONAIS

Considerando os diversos sintomas existentes na Síndrome de *Burnout*, é possível inferir os que obtiveram prevalência na resposta das profissionais psicólogas, conforme consta na Tabela 2.

Tabela 2 – Sintomas da Síndrome de *Burnout* reconhecidos pelas profissionais

Sintomas	Ocorrências
Cansaço excessivo	6
Desmotivação para realizar suas tarefas	5
Insatisfação com o trabalho	3
Tristeza	3
Desejo de isolamento	2
Alterações no sono	2
Dificuldade de concentração	1
Desânimo	1
Alterações no apetite	1
Mudanças de humor	1
Ansiedade	1
Dores de cabeça	1

Fonte: os autores.

Conforme discorrem Demeneck e Kurowski (2011, p. 508), “Os sintomas básicos da síndrome de *Burnout* seriam, inicialmente, uma exaustão emocional em que a pessoa sente que não pode mais dar nada de si mesma; depois, desenvolve sentimentos e atitudes muito negativos e, por fim, manifesta sentimentos de falta de realização pessoal no trabalho.”

Benevides-Pereira (2002) infere que estudos têm demonstrado a incidência do *burnout* principalmente sobre os profissionais de ajuda, ou seja, aqueles que prestam assistência ou são responsáveis pelo desenvolvimento ou cuidado de outrem. Nessa perspectiva, o *burnout* afeta os profissionais da área de serviços quando em contato direto com seus usuários.

Após a entrevista com as psicólogas foi possível inferir que a maioria das entrevistadas se refere à Síndrome de *Burnout* como uma patologia que gera esgotamento no profissional, o qual pode ser físico, psicológico ou emocional, e que está associado a uma sobrecarga de trabalho, decorrente ao exercício da profissão assumida.

Esse fato pode ser comprovado por meio das verbalizações de algumas profissionais: “Superficialmente penso que essa síndrome está associada à exaustão pelo trabalho. De maneira geral o profissional se dedica muito ao trabalho [...] até que atinja um nível de extremo cansaço” (S2); “É o termo utilizado para referenciar o esgotamento psicológico, emocional e também físico em face da sobrecarga de trabalho” (S5); “[...] é uma síndrome que afeta o indivíduo em sua vida profissional, sendo considerado o esgotamento profissional [...]” (S7); e “É uma patologia na qual a pessoa se

sente esgotada física, psicológica e emocionalmente [...] apresenta dificuldades para desempenhar suas funções.” (S4) (informações verbais).

Nesse sentido:

[...] a síndrome de *burnout* consiste em uma resposta ao estresse ocupacional crônico, afetando profissionais que se ocupam em prestar assistência a outras pessoas. Entre os profissionais de saúde, eventos potencializadores de estresse podem surgir, dependendo do tipo de atividade exercida. Entretanto, existe uma evidência crescente demonstrando que os profissionais da área da saúde mental, por fatores relacionados à natureza de sua profissão, apresentam-se particularmente vulneráveis ao estresse e a seus efeitos. (RABIN; FELDMAN; KAPLAN, 1999 apud ABREU et al., 2002).

Quando observadas as atividades cotidianas realizadas por profissionais da Psicologia, torna-se possível reconhecer que, geralmente, faz-se necessário tomar algumas medidas visando auxiliar a prevenção ou o combate à Síndrome de *Burnout*. As medidas que as profissionais pesquisadas consideram importantes a serem adotadas são: estabelecer uma jornada de trabalho; ter tempo para realizar atividades de lazer; procurar auxílio psicológico ou psiquiátrico; avaliar perdas e ganhos obtidos no exercício da profissão; obter maiores informações sobre a patologia; buscar tratamento farmacológico; promover o autoconhecimento; realizar atividades físicas; respeitar as próprias limitações; estabelecer prioridades na vida; e reduzir a carga de trabalho.

3.3 PREJUÍZOS DECORRENTES DO EXERCÍCIO PROFISSIONAL

Com base nos resultados obtidos por meio das entrevistas realizadas é possível destacar os prejuízos mais evidenciados pelas profissionais durante o exercício de sua profissão.

Tabela 3 – Prejuízos vivenciados pelas profissionais durante o exercício de sua profissão

Prejuízos vivenciados na vida das psicólogas durante o exercício da profissão	Número de psicólogas que apresentaram o sintoma
Angústia	1
Preocupação excessiva	2
Alteração no apetite	1
Cansaço	3
Falta de disposição	1
Estresse	3
Irritabilidade	4
Ansiedade	2
Diminuição de rendimento	1
Alteração no sono	1
Sentimento de desvalorização	1

Fonte: os autores.

Considerando-se os sintomas supracitados, cabe salientar a necessidade de uma avaliação precisa no que se refere à saúde da profissional, uma vez que os sintomas podem estar presentes em patologias diversas.

Demeneck e Kurowski (2011) afirmam que: “Os sinais e sintomas nos estágios iniciais de *Burnout* são praticamente os mesmos do estresse e da depressão, mas ainda não está caracterizada a síndrome, pois esta só se efetiva nos estágios mais avançado da doença, apresentando características próprias que a diferencia do estresse e da depressão.” Os autores relatam, ainda, que:

A síndrome de *Burnout* na maioria das vezes, não é identificada pelo profissional. Ele não consegue enxergar no trabalho a origem do esgotamento físico e mental e, muito menos, reconhece que está doente e que precisa de ajuda. O desenvolvimento da síndrome envolve aqueles profissionais motivados e comprometidos com sua profissão e seu trabalho. (DEMENECK; KUROWSKI, 2011).

O Questionário Jbeili para Identificação Preliminar da *Burnout* (JBEILI, 2008), aplicado às profissionais pesquisadas, apresenta escores e respectivos significados de acordo com a descrição do Quadro 1.

Quadro 1 – Escores do Questionário Jbeili e significado referente aos escores

Escore	Significado
0 a 20 pontos	Nenhum indício de <i>Burnout</i> .
21 a 40 pontos	Possibilidade de desenvolver <i>Burnout</i> , procure trabalhar as recomendações da prevenção da síndrome.
41 a 60 pontos	Fase inicial da <i>Burnout</i> , procure ajuda profissional para debelar os sintomas e garantir, assim, a qualidade no seu desempenho profissional e a sua qualidade de vida.
61 a 80 pontos	A <i>Burnout</i> começa a se instalar. Procure ajuda profissional para prevenir o agravamento dos sintomas.
81 a 100 pontos	Você pode estar em uma fase considerável de <i>Burnout</i> , mas esse quadro é perfeitamente reversível. Procure o profissional competente de sua confiança e inicie o quanto antes o tratamento.

Fonte: adaptado de Jbeili (2008).

De acordo com os resultados obtidos por meio da aplicação do Questionário Jbeili para Identificação Preliminar da *Burnout*, é possível reconhecer que três profissionais (S7, S4 e S1) se encontram com possibilidade de desenvolver *Burnout*, pois atingiram entre 21 e 40 pontos de escore (33, 35 e 37, respectivamente). Sugere-se que essas profissionais procurem trabalhar as recomendações de prevenção da Síndrome. Quatro profissionais (S3, S5, S2 e S6) encontram-se na fase inicial de *Burnout*, visto que atingiram entre 41 e 60 pontos de escore (44, 48, 54 e 54, respectivamente), às quais se sugere que procurem ajuda profissional para avaliar os sintomas apresentados, visando garantir sua qualidade de vida.

Quando o tema em questão se refere à Síndrome de *Burnout*, é importante ressaltar que “O seu desenvolvimento é insidioso e geralmente despercebido pelo indivíduo, com sintomatologia múltipla, predominando o cansaço emocional.” (MOREIRA et al., 2009). Considerando o resultado obtido por meio da pesquisa realizada, cabe salientar que as participantes desta pesquisa devem atentar para sua saúde, uma vez que, de acordo com Codo e Vasques-Menezes (1999), é reconhecido que essa Síndrome se apresenta com maior incidência em trabalhadores muito determinados, cujo modo de reagir ao estresse ocupacional ocorre por meio do aumento da carga de trabalho, até entrarem em falência.

4 CONCLUSÃO

Após reconhecer o valor e a importância das tarefas desempenhadas pelas profissionais psicólogas no exercício cotidiano de sua profissão diante da vida de outro ser humano, torna-se de grande valia que elas estejam atentas a cuidar de si próprias, monitorando sua saúde de maneira a prevenir o desenvolvimento dessa Síndrome ou tratá-la quando ela já estiver instalada.

Ao término desta pesquisa, considerando os resultados obtidos, torna-se possível inferir que as profissionais que desempenham suas atividades em instituições públicas apresentaram sintomas da Síndrome de *Burnout*, os quais evidenciam que elas se encontram em início dessa Síndrome. Assim, é importante o desenvolvimento de trabalhos visando reconhecer as variáveis que podem influenciar o surgimento dessa Síndrome em profissionais que atuam em instituições públicas.

É importante salientar que todas as profissionais pesquisadas se sentem satisfeitas com sua profissão, sendo possível reconhecer que os motivos facilitadores para o surgimento da Síndrome de *Burnout* possivelmente se referem à falta de autonomia para a realização do trabalho, bem como a pressão sofrida no desenvolvimento de suas atividades profissionais.

Nesse contexto, torna-se bastante relevante o que é destacado por Demeneck e Kurowski (2011): “É fato que o sofrimento é algo inerente ao ser humano e à vida em sociedade, estando também presente na realidade do trabalho. Contudo, pode assumir uma história patológica. Os riscos psicossociais no trabalho em geral, em particular a síndrome de *Burnout*, representam na atualidade um problema importante para a sociedade.”

É importante que as profissionais psicólogas, sempre que necessário, recebam cuidados para que tenham condições de manter sua saúde e sua qualidade de vida, para, assim, continuarem a desempenhar sua função de manter a saúde e a qualidade de vida de outros seres humanos. É preciso cuidar de quem se dedica a cuidar da dor do outro!

Symptoms of Burnout Syndrome in professional psychologists

Abstract

The professional of psychology can play various activities once the playing field has been maximized overtime. However, this research sought to assess the presence of symptoms that characterize the Burnout Syndrome in seven professionals of psychology, who make up the core of Psychology of the city of Campos Novos, Santa Catarina. The practices used were individual interviews, structured interviews and the questionnaire Jbeili for preliminary identification of Burnout. The results obtained through this research indicate that, among the psychologists surveyed, three have symptoms that indicate future possibility of development of Burnout Syndrome, and four of them presented symptoms compatible with the early phase of this Syndrome. It is important to highlight that, on several occasions, the symptoms can be confused with other pathologies, thus it is of fundamental importance the achievement of a differential diagnosis.

Keywords: Psychologists. Burnout Syndrome. Symptoms.

REFERÊNCIAS

- ABREU, K. L. de et al. Estresse ocupacional e Síndrome de *Burnout* no exercício profissional da psicologia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, DF, v. 22, n. 2, p. 22-29, jun. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932002000200004>. Acesso em: 15 abr. 2016.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.). **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. O que é *burnout*? In: CODO, W. (Coord.). **Educação**: carinho e trabalho. Petrópolis: Vozes, 1999. p. 237-254.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Uma Profissão de Muitas e Diferentes Mulheres – Resultado preliminar da pesquisa 2012**. 2012. Disponível em: <<http://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2013/03/Uma-profissao-de-muitas-e-diferentes-mulheres-resultado-preliminar-da-pesquisa-2012.pdf>>. Acesso em: 20 maio 2016.
- DEMENECK, V. A.; KUROWSKI, C. M. **Síndrome de Burnout**: ameaça da saúde mental do trabalhador. FAE Centro Universitário. Programa de Apoio à Iniciação Científica, 2011.
- JBEILI, C. **Questionário Jbeili para Identificação Preliminar da Burnout**. 2008. Disponível em: <http://www.chafic.com.br/index_arquivos/Question%20E1rio%20Jbeili%20para%20identifica%E7%E3o%20da%20burnout.pdf>. Acesso em: 5 mar. 2016.
- KOVALESKI, D. F.; BRESSAN, A. A síndrome de *Burnout* em profissionais de saúde. **Saúde & Transformação Social**, Florianópolis, v. 3, n. 2, p. 107-113, 2012. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/2653/265323670015.pdf>>. Acesso em: 15 abr. 2016.
- MOREIRA, D. de S. et al. Prevalência da síndrome de *burnout* em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 7, p. 1559-1568, jul. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n7/14.pdf>>. Acesso em: 30 maio 2016.
- ROCHA, B. F.; SANTOS, J. H. de S. A Psicologia em Práticas de Saúde. **Relato de Práticas de Extensão em Saúde**, Belo Horizonte: Núcleo de Promoção da Saúde PUC Minas, v. 1, [20--]. Disponível em: <http://www.pucmg.br/proex/hotsite/relatorio_pratica_apsicologia.html>. Acesso em: 20 mar. 2016.