



**COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL**  
**INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2022**  
**TURMA: 9ªA**

## **SÍNDROME DE *BURNOUT***

Aluno: Henrique Malta da Cunha Saraiva  
Orientador: SOE

**Porto Alegre/RS**  
**2022**

# SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
Justificativa	4
Objetivos	4
2. METODOLOGIA	5
3. RESULTADOS	6
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	7
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	8

# 1. INTRODUÇÃO

Transtornos mentais estão mais presentes no cotidiano das pessoas do que podemos imaginar. Provavelmente alguém conhece um amigo ou algum parente próximo que sofre de algum transtorno e não faz ideia (OPAS, 2022).

Esses transtornos afetam o dia a dia das pessoas de diversas maneiras, podendo prejudicar as relações sociais, a realização de atividades físicas, o desempenho no trabalho etc. O desenvolvimento de transtornos mentais pode se dar por diversos fatores: conflitos familiares, estresse, predisposição genética etc.

Segundo o Ministério da Saúde (2020), a síndrome de *Burnout* é um transtorno psicológico causado principalmente pelo estresse excessivo criado no ambiente de trabalho. Essa síndrome causa alterações severas no estado psicológico e físico do indivíduo, fazendo com que ele perca sua produtividade no trabalho, gere um sentimento de incompetência e cause conflitos desnecessários.

A palavra *Burnout* tem origem inglesa e, traduzindo para o português, fica: “queimar-se completamente”, visto que a Síndrome de *Burnout* é um transtorno que afeta tanto a saúde física quanto a mental do indivíduo.

Essa síndrome pode ser dividida em três etapas: (exaustão emocional e psicológica, estresse extremo e esgotamento profissional), Conforme Tognotti (2021): “no começo, pode-se perceber que a pessoa passa a ficar muito mais tempo se dedicando ao trabalho, dando menos tempo ao lazer e o convívio com amigos e familiares”, depois vem uma fase onde a pessoa fica mais agressiva, irritando-se facilmente com qualquer situação, e, logo após isso, vem a exaustão extrema, incapacitando a pessoa de realizar tarefas cotidianas que ela já estava acostumada a fazer.

Os profissionais são afetados mundialmente todos os anos pela Síndrome de *Burnout*, uma das áreas mais prejudicadas é a medicina, por conta de sua carga horária extensa. Segundo uma pesquisa feita pela Câmara Técnica de Psiquiatria em 2017, 48,5% dos profissionais da área de medicina disseram que já presenciaram um dos principais sintomas do *Burnout* - a sensação de esgotamento - em algum momento de suas carreiras.

O *Burnout* pode ser tratado através da psicoterapia, podendo ou não envolver remédios. O tempo de cada tratamento depende muito, varia para cada caso, mas

normalmente dura entre um e três meses, a prática diária de atividades físicas também pode ser realizada para ajudar no tratamento (MS, 2020). Além disso, é recomendado que a pessoa fique um tempo fora do ambiente de trabalho e passe mais tempo com amigos e familiares.

## **JUSTIFICATIVA**

Esse tema foi escolhido, pois é algo que afeta milhões de pessoas no Brasil e no mundo, cerca de 30% dos mais de 100 milhões de profissionais no Brasil todo sofrem de Síndrome de *Burnout* (Anamt, 2020), e muitos acabam não indo atrás de tratamento psicológico, gerando diversas consequências, como, por exemplo: exaustão e estresse, os quais, conseqüentemente, acabam afetando o dia a dia em geral. Insônia, fadiga e cansaço excessivo estão relacionados a sintomas que podem acabar ocasionando a Síndrome de *Burnout*; porém, a maioria das pessoas acaba não fazendo essa conexão. Esse tema também foi escolhido para conscientizar mais indivíduos sobre esse assunto tão importante e presente na nossa sociedade, alguns se encontram em situações em que seus amigos ou familiares estavam sendo afetados por esse estresse excessivo do trabalho, e, como elas não tinham conhecimento sobre o assunto, acabaram não conseguindo ajudá-las.

## **OBJETIVOS:**

O objetivo geral deste trabalho é explicar o que é a Síndrome de *Burnout*.

Os objetivos específicos são:

1. Apresentar as principais causas da Síndrome de *Burnout*;
2. Identificar como a Síndrome de *Burnout* afeta o dia a dia dos profissionais da área da saúde e da educação.

## 2. METODOLOGIA

Para atingir os objetivos gerais e específicos deste trabalho, foram feitas pesquisas e coleta de dados através de revisão de literaturas bibliográficas em sites e em artigos científicos. Após a coleta de dados, o material foi analisado a fim de que se conscientize sobre saúde mental, para que as pessoas possam prevenir futuros problemas em suas vidas pessoais, também para divulgar a importância que este assunto tem no Brasil, e no mundo inteiro. As seguintes palavras-chave foram utilizadas: Síndrome de *Burnout*, Transtornos mentais, Distúrbio psíquico.

### 3. RESULTADOS

A Síndrome de *Burnout* é uma condição que afeta diversos profissionais no mundo todo, seja no seu ambiente de trabalho, seja na sua vida pessoal. “Sua principal característica é o estado de tensão emocional e estresse crônicos provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso” (BRUNA, 2022).

Uma das profissões que mais registra casos de *Burnout* é a medicina, por conta da alta demanda que um médico recebe no trabalho. Segundo um estudo feito pela Medscape, em 2018, foi registrado que 26% dos médicos apresentaram sintomas de esgotamento, isso pode afetar tanto o profissional quanto o paciente que está sendo atendido (SUMMIT, 2020). Segundo uma pesquisa feita pela Câmara Técnica de Psiquiatria em 2017, 48,5% dos profissionais da área de medicina disseram que já presenciaram um dos principais sintomas do *Burnout* - a sensação de esgotamento - em algum momento de suas carreiras.

Um estudo realizado por Mary Sandra Carlotto e Lílian dos Santos Palazzo no ano de 2005, em escolas particulares, na região metropolitana de Porto Alegre, almejou identificar o nível do *Burnout* através de possíveis variações demográficas e fatores de estresse no trabalho. Juntamente da participação de 190 profissionais da área da educação, foram obtidos os resultados de que os principais motivos para a causa da exaustão emocional eram a carga horária elevada e a quantidade de alunos atendidos, juntamente de alguns outros fatores como o mau comportamento dos estudantes.

Cerca de 30% dos mais de 100 milhões de profissionais no Brasil já sofreram de Síndrome de *Burnout* (Anamt, 2020).

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que a Síndrome de *Burnout* é um assunto muito importante e que deve ser tratada de uma forma extremamente cuidadosa, visto que afeta em grande parte os profissionais ao redor do mundo inteiro, principalmente na área da medicina e da educação, pois elas requerem muita resistência mental de quem exerce o trabalho, tendo que lidar com situações muito estressantes, envolvendo diversos fatores tanto dentro como fora do trabalho, o que dificulta as relações interpessoais e, muitas vezes, acaba com a carreira profissional das pessoas.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNARDO, André. **Precisamos falar sobre *Burnout***. saude.abril.com.br, 2019. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/especiais/precisamos-falar-sobre-burnout/>> Acesso em: 13 de abril de 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Síndrome de *Burnout***. gov.br, 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>> Acesso em: 13 de abril de 2022.

BRUNA, Maria Helena Varella. **SÍNDROME DE BURNOUT (ESGOTAMENTO PROFISSIONAL)**. drauziovarella.uol.com.br. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout-esgotamento-profissional/>> Acesso em: 19 de agosto de 2022.

CARLOTTO, Sandra Mary. PALAZZO, Lílian dos Santos. **Síndrome de burnout e fatores associados: um estudo epidemiológico com professores**. SciELO, 2005. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/article/csp/2006.v22n5/1017-1026/pt>> Acesso em: 21 de agosto de 2022.

ESTADÃO. Summit Saúde Brasil. **Como médicos são afetados pela Síndrome de *Burnout***. summitsaude.estadao.com.br, 2022. Disponível em: <<https://summitsaude.estadao.com.br/saude-humanizada/como-medicos-sao-afetados-pela-sindrome-de-burnout/>> Acesso em: 02 de julho de 2022.

FILHO, Luciano. **Síndrome de *Burnout* está cada vez mais presente na vida dos brasileiros**. jornal.ups.br, 2020. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/sindrome-de-burnout-esta-cada-vez-mais-presente-na-vida-dos-brasileiros/>> Acesso em: 02 de maio de 2022.

IPEMED. **Síndrome de *Burnout*: entenda o que é e seu impacto nos médicos**. ipemed.com.br, 2022. Disponível em: <<https://www.ipemed.com.br/blog/sindrome->

de-burnout-entenda-o-que-e-e-seu-impacto-nos-medicos?> Acesso em: 13 de abril de 2022.

OMS, Organização Pan-Americana da Saúde. **Transtornos mentais**. paho.org, 2022. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>> Acesso em: 13 de abril de 2022.

SERPA, Larissa. O que é Síndrome de *Burnout*? smartfit.com.br, 2021. Disponível em: <<https://www.smartfit.com.br/news/saude/o-que-e-sindrome-de-burnout/?>> Acesso em: 13 de abril de 2022.

XERPA. **O que é síndrome de *Burnout*: consequências e como evitar**. butterfly.com, 2018. Disponível em: <<https://xerpay.com.br/blog/o-que-e-sindrome-burnout/>> Acesso em: 13 de abril de 2022.