

### Tratamento farmacológico e não-farmacológico para a síndrome de Burnout

### Pharmacological and non-pharmacological treatment for burnout syndrome

### Tratamiento farmacológico y no farmacológico para el síndrome de burnout

 Isabel Cristina Rosendo Camelo

 Maria Karoline Gonçalves Veras

 Rodrigo Marques da Silva<sup>1</sup>

*1. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires.*

*Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.*

#### RESUMO

**Objetivo:** investigar as formas de tratamento farmacológicas e não-farmacológicas para o tratamento da Síndrome de Burnout. **Método:** Trata-se de uma revisão de literatura realizada entre agosto e setembro de 2023 no PubMed, Scopus, Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações. Foram utilizados também nessa revisão informações retiradas de dissertações, livros e obras relevantes sobre o tema em destaque. **Resultados:** De aproximadamente 30% dos trabalhadores brasileiros são afetados pelo Burnout. O tratamento da Síndrome de Burnout requer uma abordagem multidisciplinar que inclui tratamento farmacológico, psicoterapia e acompanhamento médico. O tratamento medicamentoso frequentemente envolve o uso de antidepressivos e/ou ansiolíticos. Além da medicação, mudanças no estilo de vida, incluindo exercícios físicos e técnicas de relaxamento, desempenham um papel fundamental. **Conclusão:** A terapêutica farmacológica deve ser associada a práticas não farmacológicas, incluindo as terapias complementares em saúde. Urgem avanços substanciais na sociedade para permitir uma discussão franca e natural sobre a interseção entre saúde mental e trabalho.

**Descritores:** Síndrome de Esgotamento Profissional; Estresse Psicológico; Tratamento.

#### ABSTRACT

**Objective:** To investigate pharmacological and non-pharmacological forms of treatment for the treatment of Burnout Syndrome. **Method:** This is a literature review conducted between August and September 2023 in PubMed, Scopus, Scielo, Virtual Health Library, and Brazilian Digital Library of Theses and Dissertations. Information taken from dissertations, books and relevant works on the highlighted theme was also used in this review. **Results:** Approximately 30% of Brazilian workers are affected by Burnout. The treatment of Burnout Syndrome requires a multidisciplinary approach that includes pharmacological treatment, psychotherapy and medical follow-up. Drug treatment often involves the use of antidepressants and/or anxiolytics. In addition to medication, lifestyle changes, including exercise and relaxation techniques, play a key role. **Conclusion:** Pharmacological therapy should be associated with non-pharmacological practices, including complementary health therapies. There is an urgent need for substantial advances in society to allow for a frank and natural discussion about the intersection between mental health and work.

**Descriptors:** Burnout Syndrome, Professional; Psychological Stress; Treatment.

#### RESUMEN

**Objetivo:** Investigar las formas farmacológicas y no farmacológicas de tratamiento para el tratamiento del Síndrome de Burnout. **Método:** Se trata de una revisión bibliográfica realizada entre agosto y septiembre de 2023 en PubMed, Scopus, Scielo, Biblioteca Virtual en Salud y Biblioteca Digital Brasileña de Tesis y Disertaciones. En esta revisión también se utilizó información extraída de disertaciones, libros y trabajos relevantes sobre el tema destacado. **Resultados:** Aproximadamente el 30% de los trabajadores brasileños se ven afectados por el Burnout. El tratamiento del Síndrome de Burnout requiere un abordaje multidisciplinar que incluye tratamiento farmacológico, psicoterapia y seguimiento médico. El tratamiento farmacológico suele implicar el uso de antidepresivos y/o ansiolíticos. Además de la medicación, los cambios en el estilo de vida, incluidos el ejercicio y las técnicas de relajación, juegan un papel clave. **Conclusión:** El tratamiento farmacológico debe asociarse a prácticas no farmacológicas, incluyendo terapias complementarias de salud. Existe una necesidad urgente de avances sustanciales en la sociedad para permitir una discusión franca y natural sobre la intersección entre la salud mental y el trabajo.

**Descritores:** Síndrome de Burnout Profesional; Estrés Psicológico; Tratamiento.

## Introdução

A Síndrome de Burnout (SB) é um fenômeno que se manifesta como uma resposta física e psicológica a estressores emocionais e interpessoais crônicos no ambiente de trabalho. Ela é caracterizada por três elementos centrais, a saber: exaustão emocional (EE), que implica sentimentos de desgaste emocional e esvaziamento afetivo; despersonalização (DP), caracterizada por uma reação negativa e insensibilidade em relação ao público que deveria ser atendido; e diminuição do envolvimento pessoal no trabalho (RP), sendo que a combinação de EE e DP é fundamental para diagnosticar a SB.<sup>1</sup>

A SB tem sua origem ligada ao estresse crônico, que está relacionado a diversos fatores, incluindo os organizacionais no ambiente de trabalho, fatores individuais, condições laborais e fatores sociais. Fatores organizacionais incluem burocracia, baixa autonomia, normas rígidas, mudanças frequentes na organização, riscos físicos e psicossociais. Fatores individuais estão relacionados à personalidade, autoestima, autoconfiança e autoeficácia. Fatores laborais incluem sobrecarga de trabalho, falta de participação nas decisões, expectativas profissionais e tipo de ocupação. Fatores sociais envolvem apoio familiar e condição socioeconômica. Todos esses elementos contribuem para o estresse crônico, que é a origem da SB.<sup>2</sup>

As profissões que lidam diretamente com pessoas, prestando cuidados e serviços relacionados ao desenvolvimento e bem-estar, frequentemente enfrentam altos níveis de estresse no dia a dia e, portanto, têm maior propensão ao desenvolvimento da SB.<sup>3</sup> Isso é evidente em profissionais de saúde, como enfermeiros e médicos, devido à natureza de suas atividades, carga de trabalho e proximidade com pacientes.<sup>4</sup> A SB entre os profissionais de saúde é mais prevalente entre enfermeiros e médicos devido às pressões psicológicas, percepção de riscos no trabalho, ambientes de alto risco e a convivência com a fragilidade humana causada pelas doenças e mortes.<sup>5</sup>

As consequências da SB incluem redução de desempenho, maior probabilidade de erros e diminuição da satisfação no trabalho. Na área da saúde, isso pode ter impactos graves na qualidade do atendimento aos pacientes.<sup>4</sup> Estudos também identificaram uma relação direta entre a SB e outros transtornos psíquicos, como ansiedade e depressão, levantando questionamentos sobre se a SB é uma condição nosológica específica.<sup>6</sup>

Em termos de epidemiologia, o Brasil está em segundo lugar no mundo em incidência de SB, afetando 30% da população economicamente ativa, perdendo apenas para o Japão com 70%. Esses números são resultado de uma pesquisa realizada pela Associação Internacional de Gerenciamento de estresse.<sup>7</sup> No entanto, apesar de a Síndrome representar um distúrbio psicológico com características depressivas, manifestando-se através de um esgotamento físico e mental severo, e ter se tornado uma questão de saúde pública, mas há escassez de estudos que abordem as estratégias de tratamento e prevenção eficazes e seguras para a Síndrome de Burnout.<sup>8</sup>

Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi investigar as formas de tratamento farmacológicas e não-farmacológicas para o tratamento da Síndrome de Burnout.

## **Método**

Esta revisão bibliográfica tem como objetivo analisar a atuação do enfermeiro na promoção da qualidade e segurança do paciente, com foco em artigos científicos publicados em bancos de dados na internet com credibilidade científica. O período de busca abrangeu o intervalo entre 2019 e 2023, permitindo a análise das tendências e avanços mais recentes nessa área crítica da assistência à saúde.

A pesquisa foi feita em fontes como PubMed, Scopus, Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). Foram utilizados também nessa revisão informações retiradas de dissertações, livros e obras relevantes sobre o tema em destaque.

Foram incluídos na revisão artigos publicados entre 2019 e 2023, online e disponíveis gratuitamente na íntegra. Foram excluídos estudos de revisão, teses, dissertações e artigos que não abordavam diretamente o tema de estudo.

Os artigos identificados foram avaliados quanto à sua relevância para o tema, considerando os objetivos da revisão. A seleção dos artigos incluiu a leitura inicial com revisão do título e resumo e, posteriormente, a leitura integral do artigo. Os estudos selecionados foram então analisados quanto aos principais tratamentos farmacológicos e não farmacológicos considerados efetivos para o tratamento da Síndrome de Burnout.

## **Conceito de Burnout**

O trabalho é uma parte intrínseca da experiência humana, através do qual os indivíduos moldam o mundo ao seu redor e, ao mesmo tempo, moldam a si mesmos, desenvolvendo sua identidade e subjetividade. Idealmente, a execução das tarefas laborais deveria ser uma fonte primária de satisfação. No entanto, em muitas circunstâncias, o trabalho é percebido como um fardo, causando sofrimento e contribuindo para problemas de saúde. Este sofrimento não é atribuído ao trabalho em si, mas sim ao ambiente organizacional e emocional que o cerca.

Sigmund Freud, o pioneiro da psicanálise, definiu a saúde mental como a capacidade de amar e trabalhar, considerando essas duas esferas como as principais áreas da vida adulta. Amar engloba os relacionamentos interpessoais, família, amigos e intimidade, enquanto trabalhar abrange a carreira, finanças e ações no mundo. A Psicologia se depara com o desafio de compreender como as pessoas amam e trabalham e, subsequentemente, deve propor maneiras saudáveis de viver nesses aspectos.<sup>9</sup>

A Síndrome de Burnout, que se tornou mais notável a partir da descrição do médico psicanalista Herbert Freudenberger em 1974,

representa um estado de exaustão física e mental, frequentemente associado à irritabilidade intensa, que surge em resposta a condições adversas no local de trabalho, especialmente entre profissionais da saúde que lidam com a dependência química. Para Freudenberger, o Burnout é um "incêndio interno", um esgotamento dos recursos físicos e mentais. Ele ocorre quando um indivíduo se esgota na busca de metas frequentemente irrealizáveis, impostas por si mesmo ou pela sociedade. Esse esgotamento tende a ocorrer na área da vida onde há maior expectativa de sucesso, que é o trabalho.<sup>10</sup>

Ao longo do tempo, vários pesquisadores estudaram os sintomas, causas e consequências do burnout. No entanto, a definição mais aceita é a apresentada por Christina Maslach e Suzan Jackson nos anos 80. Elas conduziram pesquisas com trabalhadores de setores de serviços e cuidados, categorizados como "humanservices," identificando três componentes principais da síndrome: exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal no trabalho.<sup>11</sup> A característica fundamental da Síndrome de Burnout é um estado crônico de tensão emocional e estresse decorrente de condições de trabalho desgastantes em níveis físicos, emocionais e psicológicos. Essa síndrome é mais comum entre profissionais cujo trabalho exige interações intensas e diretas com outras pessoas. Burnout é uma palavra composta por "burn" (queimar) e "out" (exterior), sugerindo que aqueles que sofrem desse tipo de estresse estão consumindo-se física e emocionalmente, resultando em comportamento hostil e nervosismo. Em essência, o termo representa algo que deixou de funcionar devido ao completo esgotamento de sua energia.<sup>12</sup>

No contexto brasileiro, o termo "Burnout" é mantido, pois não existe uma palavra em português que traduza adequadamente o conceito dessa síndrome. Apesar de alguns termos em português serem utilizados por diferentes autores, eles não parecem contribuir de maneira significativa para esclarecer a síndrome. O termo "Burnout" mantém sua relevância por ser amplamente reconhecido e evitar possíveis confusões.<sup>13</sup>

O conceito de estresse, introduzido pelo médico austríaco Hans Selye na década de 1930, desempenha um papel importante na saúde, tornando-se uma palavra de uso comum tanto para profissionais da saúde quanto para a população em geral. Selye definiu o estresse como um estado manifestado por uma síndrome específica, composta por alterações não específicas em um sistema biológico. O estresse se desenvolve em três fases: alarme, resistência e exaustão, com diferentes manifestações em cada fase. O estresse pode se manifestar em qualquer uma delas, embora suas características variem ao longo do tempo.<sup>14</sup>

Apesar de diferentes definições da Síndrome de Burnout, pelo menos cinco elementos são comuns a todas elas: predomínio de sintomas relacionados à exaustão mental e emocional, maior presença de sintomas comportamentais em vez de físicos, manifestação em indivíduos que não sofriam de distúrbios psicopatológicos, relação direta dos sintomas com o trabalho e redução da eficácia e do desempenho no trabalho devido a atitudes e comportamentos

negativos.<sup>15</sup>

A Síndrome de Burnout é uma resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no ambiente de trabalho. Ela é resultado da experiência profissional em um contexto de relações sociais complexas, que envolvem a própria representação do indivíduo sobre si mesmo e sobre os outros. Os trabalhadores que eram inicialmente altamente envolvidos emocionalmente com seus clientes, pacientes ou com o trabalho em si acabam por se esgotar completamente. Eles perdem o sentido de sua relação com o trabalho, tornam-se desinteressados e veem qualquer esforço como inútil.<sup>16</sup> A Síndrome de Burnout afeta especialmente aqueles que trabalham em ambientes com elevados níveis de estressores, afetando gradualmente esses indivíduos, muitas vezes tornando-os incapazes de trabalhar, seja temporariamente ou de forma permanente. O estresse do cotidiano, a intensa competição e o ritmo de trabalho acelerado contribuem para níveis alarmantes de estresse. Quando não reconhecido a tempo, esse estresse pode se cronificar e levar ao desenvolvimento da síndrome.<sup>17</sup>

## Sintomas

O Burnout pode ser identificado a partir dos seguintes sintomas: Exaustão Emocional: Este é um dos sintomas mais proeminentes do burnout. Indivíduos afetados experimentam um esgotamento emocional intenso, sentindo-se sobrecarregados e drenados. Isso pode se traduzir em uma sensação avassaladora de cansaço, irritabilidade e uma falta de energia para lidar tanto com as demandas do trabalho quanto da vida pessoal.

- Despersonalização: A despersonalização se refere à sensação de distanciamento emocional em relação às tarefas e às pessoas no ambiente de trabalho. Esse distanciamento pode levar a uma atitude cínica e negativa em relação aos colegas de trabalho, clientes ou pacientes, resultando em comportamentos de isolamento e indiferença.

- Diminuição da Realização Pessoal: Este sintoma envolve uma redução na sensação de realização e satisfação no trabalho. Indivíduos com burnout podem sentir que suas realizações profissionais já não têm significado ou gratificação, levando à perda de motivação e ao questionamento do propósito de suas atividades laborais.

- Além desses sintomas centrais, o burnout também pode se manifestar por meio de sintomas físicos, como dores de cabeça, distúrbios do sono, problemas gastrointestinais e tensão muscular. A cognição também pode ser afetada, com dificuldades de concentração e redução da memória.

É fundamental destacar que os sintomas do burnout não devem ser subestimados, uma vez que podem acarretar consequências graves para a saúde, tanto física quanto mental. O diagnóstico precoce e a intervenção adequada são essenciais. As abordagens terapêuticas podem incluir terapia psicológica, apoio emocional, implementação de mudanças no ambiente de trabalho e, em casos específicos, o uso de

medicamentos. O tratamento adequado visa ajudar as pessoas a superar o burnout e a recuperar o equilíbrio em suas vidas.

## **Prevenção e tratamento**

O conceito de qualidade de vida é amplamente utilizado, mas sua complexidade reside na subjetividade que representa para cada indivíduo ou grupo social. Pode englobar elementos como felicidade, harmonia, saúde, prosperidade, moradia adequada, salário digno, amor e família, a capacidade de equilibrar lazer e trabalho, liberdade de expressão e segurança. Qualidade de vida pode abranger esse conjunto de atributos e benefícios.<sup>18</sup> Para prevenir e tratar a Síndrome de Burnout existe estratégias de intervenção em três contextos distintos: individual, grupal e organizacional. Em nível individual, é recomendado treinamento em resolução de problemas, assertividade e programas abrangentes para melhorar a gestão do tempo. Em estratégias de grupo, o apoio social no ambiente de trabalho, tanto de colegas quanto de superiores, é fundamental. No contexto organizacional, considerando que a origem dos problemas muitas vezes está no ambiente de trabalho, a empresa deve desenvolver programas destinados a melhorar o ambiente e o clima organizacional. Isso pode incluir programas de socialização, avaliação e feedback. Além disso, há três níveis de intervenção para prevenção: primária (prevenção e redução das fontes de estresse), secundária (quando a síndrome já está presente e busca-se reduzir as tensões percebidas) e terciária (tratamento de indivíduos com diagnóstico declarado).<sup>19</sup>

A motivação é influenciada por uma variedade de fatores psicológicos, fisiológicos e comportamentais que moldam o comportamento de um indivíduo. Embora tenha um componente intrínseco, a motivação também é afetada por fatores externos, como o apoio recebido de colegas e superiores. A palavra "motivação" deriva do verbo latino "movere", que significa "mover". O comportamento humano geralmente segue um ciclo, começando com a necessidade do desejo, passando pelo desconforto e pela mudança comportamental para atingir o objetivo desejado. Quando a necessidade é satisfeita, o ciclo volta ao equilíbrio inicial até que surja um novo estímulo. No ambiente de trabalho, a falta de motivação pode levar à Síndrome de Burnout.<sup>20</sup>

Dadas as mudanças constantes que ocorrem no ambiente de trabalho, é fundamental preparar os indivíduos para lidar eficazmente com as situações que enfrentam na organização, especialmente no que diz respeito à qualidade de vida e à saúde dos trabalhadores. Nesse contexto, os psicólogos organizacionais e do trabalho desempenham um papel crucial ao criar condições propícias para que as pessoas desenvolvam seu potencial e criatividade, evitando situações que geram estresse e prejudicam a qualidade de vida. Ao promover a saúde e o bem-estar físico e psicológico dos colaboradores e ao considerar todo o sistema de relações da empresa, os psicólogos podem contribuir para aumentar a satisfação dos funcionários, melhorar o clima de trabalho e, por consequência, alcançar o sucesso organizacional.<sup>21</sup>

As empresas podem implementar programas de cargos e salários adequados às funções dos funcionários. Isso é importante para definir as atividades de cada cargo, evitando sobrecarga de funções e garantindo uma remuneração adequada, aspectos que impulsionam a produtividade e a satisfação no trabalho. Além disso, priorizar a saúde e o bem-estar dos funcionários com projetos de qualidade de vida que promovam e previnam problemas de saúde é essencial. A adequação ergonômica das atividades desempenhadas pode prevenir lesões e problemas de saúde a médio e longo prazo. Parcerias com fisioterapeutas, treinamentos e palestras sobre saúde do trabalhador e desenvolvimento de carreira são ações que aumentam a motivação, satisfação e produtividade dos funcionários. Além disso, as empresas têm um dever jurídico de proteger a integridade física e psicológica de seus funcionários, garantindo um ambiente de trabalho saudável.<sup>22</sup> Existem práticas simples e até agradáveis que podem ajudar a prevenir a Síndrome de Burnout, exigindo pouco esforço. Essas práticas incluem a prática regular de exercícios físicos para liberar a tensão muscular e criar uma rotina saudável, uma alimentação adequada que fornece os nutrientes e a energia necessários, momentos de lazer e relaxamento para descansar mente e corpo, uma abordagem menos autocrítica e mais tolerante em relação aos erros, a reorganização das tarefas diárias para evitar sobrecarga, o uso de férias e folgas para descansar e recarregar as energias, o cultivo de relacionamentos saudáveis no trabalho, a prática de meditação ou yoga para controlar o estresse e, finalmente, a aprendizagem de técnicas de respiração.<sup>23</sup>

A empresa ou instituição desempenha um papel fundamental na prevenção da Síndrome de Burnout. É necessário buscar qualidade de vida para seus colaboradores, evitando vê-los meramente como máquinas produtivas. É importante proporcionar momentos para atividades diferentes do trabalho, permitindo que os funcionários tenham contato com outras áreas de suas vidas. O equilíbrio entre trabalho, vida familiar e lazer é essencial para manter o bem-estar dos funcionários.<sup>24</sup>

A Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1946 definiu saúde de forma abrangente como um estado que engloba bem-estar físico, mental, social e até mesmo espiritual, indo além da simples ausência de doença ou enfermidade. Esta definição ampliada está intimamente relacionada com o conceito de qualidade de vida, que requer uma análise holística que considera o corpo, a mente e o contexto social do indivíduo para compreender plenamente o estado de saúde. Esse avanço motiva a necessidade de uma nova abordagem na gestão de pessoal nas organizações, que leve em conta todas as dimensões do ser humano.<sup>25</sup>

O tratamento para a saúde deve abordar tanto o aspecto físico quanto o psicológico, pois a complexa interação entre problemas emocionais e fisiológicos muitas vezes exige uma abordagem multidisciplinar. Atualmente, a combinação de terapias individuais com a orientação médica tem mostrado resultados positivos. Estudos financiados têm examinado a eficácia da combinação de psicoterapia e medicamentos.<sup>26</sup>

Nos últimos anos, muitas pessoas têm buscado alívio do estresse por meio de terapias alternativas, que valorizam uma abordagem holística do ser humano, considerando corpo, alma e mente como um conjunto interligado. Essas terapias têm demonstrado benefícios na redução da dor, no controle do estresse e na promoção da socialização das emoções.<sup>27</sup>

O tratamento da Síndrome de Burnout requer uma abordagem multidisciplinar que inclui tratamento farmacológico, psicoterapia e acompanhamento médico. Como a síndrome muitas vezes leva à somatização, um diagnóstico preciso é essencial para distingui-la da depressão, que apresenta sintomas semelhantes. O tratamento medicamentoso frequentemente envolve o uso de antidepressivos (como Fluoxetina e Sertralina) e/ou ansiolíticos (como Clonazepam, Alprazolam e Diazepam). Além da medicação, mudanças no estilo de vida, incluindo exercícios físicos e técnicas de relaxamento, desempenham um papel fundamental.<sup>28</sup>

Os médicos psiquiatras prescrevem medicamentos com base na necessidade clínica do paciente, usando farmacoterapia. Os antidepressivos da classe dos Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina (ISRS) são frequentemente usados no tratamento da Síndrome de Burnout, pois atuam no sistema de neurotransmissores do cérebro, como a serotonina, que desempenha um papel importante no humor e no bem-estar. A terapia com ISRS pode levar de um a três meses para mostrar efeitos significativos e, em alguns casos, pode ser necessária por mais tempo. Alguns dos antidepressivos comuns incluem Citalopram, Fluoxetina, Paroxetina, Sertralina e Fluvoxamina, sendo a Fluoxetina e a Sertralina as mais prescritas.<sup>29</sup> O tratamento psicológico envolve a realização de tarefas com estratégias para reduzir o estresse. As sessões de terapia permitem que a pessoa compartilhe seus sentimentos e experiências, promovendo uma troca que ajuda a aumentar a confiança no ambiente de trabalho. Estratégias recomendadas pelo psicólogo podem incluir a reorganização do trabalho, aumento do convívio social, atividades relaxantes e exercícios físicos. O terapeuta auxilia o indivíduo a entender melhor a si mesmo, a refletir sobre o problema que enfrenta e a desenvolver habilidades para lidar com o estresse. O tratamento psicológico visa melhorar o bem-estar mental e a qualidade de vida do paciente.

As Terapias Alternativas, também conhecidas como Medicina Tradicional pela Organização Mundial da Saúde (OMS), englobam práticas não alopáticas, como acupuntura, naturopatia, fitoterapia, meditação, reiki, terapia floral e homeopatia. Essas terapias adotam uma abordagem holística, baseada na confiança e no vínculo entre terapeuta e paciente. A OMS e o Ministério da Saúde reconhecem a importância dessas práticas como complementares aos tratamentos tradicionais, promovendo a promoção, prevenção e recuperação da saúde de forma natural e integrativa.<sup>30</sup>

Na vida, não existe um manual passo a passo para viver, e cada pessoa vive de acordo com o que considera melhor. No entanto, é fundamental manter o equilíbrio, especialmente para aqueles que enfrentam doenças mentais. Em casos de tratamento, o

acompanhamento psicológico desempenha um papel essencial para ajudar a pessoa a recuperar sua saúde mental e física. Isso pode envolver ajustes no trabalho, mudanças no estilo de vida e, às vezes, a necessidade de orientação psiquiátrica e medicação. A compreensão do estresse e a busca de soluções para evitar problemas de saúde decorrentes dele são cruciais. "As conseqüências do *burnout* têm efeitos negativos para a organização, para o indivíduo e sua profissão".<sup>31</sup>

Compreender o estresse e sua influência na saúde do trabalhador é fundamental para prevenir problemas de saúde crônicos. Embora seja difícil evitar completamente o estresse em nossas vidas, podemos mudar nossa atitude em relação a ele. É por isso que é importante entender a Síndrome de Burnout como resultado da relação entre o indivíduo e seu ambiente de trabalho, e desenvolver programas de intervenção que visem à prevenção e ao tratamento da síndrome. Essas estratégias visam modificar as condições de trabalho, a percepção do trabalhador e sua capacidade de enfrentar o estresse ocupacional, de forma integrada, envolvendo o ambiente organizacional, o indivíduo e sua vida social. Quando aplicadas de forma eficaz, essas estratégias promovem o bem-estar, restauram o equilíbrio e melhoram a qualidade de vida do trabalhador que sofreu os impactos da Síndrome de Burnout.

## **Considerações Finais**

A Síndrome de Burnout, também conhecida como Esgotamento Profissional, é um transtorno psicológico diretamente associado a fatores de estresse prolongado no ambiente de trabalho. É uma condição que se torna cada vez mais comum nas organizações e pode ter conseqüências negativas tanto para os indivíduos quanto para o coletivo. O estresse, nesse contexto, é compreendido como um estado que provoca mudanças físicas e emocionais devido a várias razões, podendo resultar em desequilíbrios significativos na saúde mental e física das pessoas, levando ao adoecimento. A Síndrome de Burnout surge como uma resposta crônica ao estresse, quando o sofrimento psicológico do trabalhador atinge um ponto em que ele não consegue mais adaptar seu trabalho para atender às suas necessidades emocionais e físicas.

O propósito desta pesquisa foi informar as pessoas sobre a Síndrome de Burnout como um problema de grande relevância no contexto psicossocial e de saúde pública. Isso ocorre desde a sua primeira definição até a realidade atual. Para alcançar esse objetivo, estabelecemos quatro metas específicas: compreender as diferentes dimensões da Síndrome de Burnout; identificar os fatores que contribuem para o seu desenvolvimento; explorar as causas e os efeitos dessa síndrome nos trabalhadores; identificar ações que possam melhorar as condições de trabalho e combater o esgotamento extremo.

A análise dos dados neste estudo envolveu a consulta a fontes especializadas e confiáveis, juntamente com uma entrevista conduzida pela psicóloga Anna Carolina Furlan Rebessi. Adicionalmente, a opção pela aplicação de um questionário online foi tomada devido às restrições impostas pela pandemia de COVID-19. Apesar dessas limitações, os resultados obtidos mostraram-se satisfatórios.

A primeira definição da Síndrome de Burnout ocorreu em 1974, quando o médico psicanalista norte-americano Herbert Freudenberger descreveu um quadro de esgotamento físico e mental com intensa irritabilidade em profissionais de saúde que trabalhavam na área de dependência química. Essa definição evoluiu ao longo dos anos, especialmente com os estudos das psicólogas sociais Christina Maslach e Suzan Jackson nos anos 80, que identificaram três componentes principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal no trabalho. Esses componentes ajudaram a compreender melhor a síndrome e a desenvolver estratégias de prevenção e tratamento adequadas.

O trabalho desempenha um papel crucial na vida das pessoas, fornecendo não apenas aspectos objetivos, como renda e emprego, mas também aspectos subjetivos, como segurança, privacidade e relacionamentos. Portanto, é fundamental buscar qualidade de vida em todas as áreas de nossas vidas.

Esta pesquisa destaca a importância de reconhecer os primeiros sinais e sintomas da Síndrome de Burnout para tomar medidas preventivas e evitar que o transtorno se agrave. A pandemia da COVID-19 trouxe à tona preocupações adicionais sobre a saúde mental e física, especialmente para profissionais da linha de frente, devido à carga de trabalho aumentada, isolamento e transição para o trabalho remoto. É essencial que médicos psiquiatras e psicólogos conduzam diagnósticos e orientem os pacientes sobre os tratamentos adequados, que podem incluir terapia psicológica e medicamentos. O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece diversas opções de tratamento, enfatizando a importância do diagnóstico precoce.

Esta pesquisa ressalta a necessidade de mais informações sobre a Síndrome de Burnout, uma vez que muitas pessoas não buscam ajuda médica devido à falta de conhecimento ou à dificuldade de identificar todos os sintomas. Novas pesquisas e iniciativas são necessárias para prevenir essa condição ocupacional e melhorar as condições de trabalho, criando ambientes menos estressantes. Isso requer a colaboração entre trabalhadores, organizações e a sociedade em geral, visando ao equilíbrio, satisfação e qualidade de vida no trabalho e na vida pessoal.

## **Agradecimentos**

Esse estudo foi financiado pelos próprios autores.

Atualmente, a resiliência é definida como a capacidade que um ser tem de cultivar padrões de crenças estruturadas a fim de lidar com as adversidades e superá-las por meio de virtudes e força, resultando em

condutas resilientes e no desenvolvimento pessoal. Dentro das ciências humanas, essa característica passou a ser abordada como a capacidade de resistência há adversidades e como fator de desenvolvimento pessoal, profissional e social.<sup>1</sup>

A resiliência é um tema investigado há muitos anos e em contextos distintos no campo do conhecimento. Dentro do convívio profissional, a resiliência vem sendo abordada como uma maneira de minimizar consequências de estresse e pressões sofridas por profissionais em seu ambiente laboral.<sup>2</sup>

Diante destas definições e indagações, existem profissões que passam por pressões e responsabilidades constantes, podendo gerar o adoecimento de alguns profissionais. Dentro das diversas profissões que existem, destacam-se os professores universitários, que passam por diversos eventos adversos e desafios que de certa forma, podem gerar sentimentos de angústia, cansaço e sofrimento em relação as demandas de trabalho.<sup>3</sup>

Os docentes universitários possuem demandas acadêmicas e administrativas, dentre as atividades acadêmicas, os profissionais ministram aulas, acompanham alunos em período de estágio, elaboram avaliações, corrigem trabalhos e atividades, além de orientarem trabalhos acadêmicos, artigos, dissertações e publicações de produção científica. Dentre as atribuições administrativas, o profissional participa de reuniões, planejamento pedagógico, confecção de documentos técnicos e cargos de representação universitária.<sup>3,4</sup>

Além das atividades inerentes a profissão, os docentes procuram sempre se manterem atualizados, além de que o conjunto organizacional de trabalho, infraestrutura, afinidades interpessoais e fatores comportamentais que fazem parte da profissão, tem corroborado para possível adoecimento e desgaste do mesmo.<sup>3-5</sup>

Diante estes expostos, observa-se que o docente está exposto a conflitos, demandas e a exigências envolvendo seu trabalho que podem interferir diretamente em sua saúde física e mental. Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi analisar a produção científica sobre a resiliência em Docentes Universitários.

## Método

A metodologia utilizada para elaboração deste trabalho foi a revisão bibliográfica. Essa compreende levantamento de toda bibliografia publicada em livros, revistas, jornais, monografias, teses. Norteados o pesquisador sobre todo o conteúdo científico produzido ao tema pesquisado.

Os dados foram coletados no período de Abril de 2023 á Maio de 2023 na biblioteca eletrônica *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e nas bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências Sociais e da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDlaine). Para a busca, foram utilizados as seguintes Palavras Chave: Resiliência, Resiliência e docência, Estresse e docência.

Foram incluídos artigos publicados, em língua portuguesa (Brasil), disponíveis online, gratuitos e publicados dentro de uma faixa de até dez anos. Foram excluídos os publicados em Inglês e sem relevância com o tema ou estudos incompletos. Após seleção, realizou-se uma leitura dos artigos que atendiam os critérios de elegibilidade. Em seguida, foi realizada a formulação dos resultados e discussão, visando o entendimento sobre o tema

norteador de pesquisa.

## **Resultados e Discussão**

### **Processo de trabalho dos Docentes universitários**

O ensino universitário superior possui papel fundamental no desenvolvimento tecnológico e econômico de um país.<sup>6</sup> As mudanças recentes nos últimos vinte anos no Brasil, salientando a Lei de Diretrizes e Bases (LDB) em 1996 fez com que ocorresse uma grande expansão nos diversos níveis educativos, principalmente em instituições públicas de ensino superior e privadas.<sup>7</sup>

Estudos mostram que a expansão do setor e a diversificação do ensino superior atinge diretamente o cenário do trabalho docente, por isso, essa realidade e o processo de trabalho são diferentes e estão diretamente relacionados ao formato institucional que está ingressado.<sup>8,9</sup> Dentro do ensino dos cursos da saúde, há um vazio nas produções científicas a respeito do tema. Estudos mostram que as características do trabalho docente em circunstâncias institucionais determinadas, segundo o âmbito administrativo ou acadêmica das instituições de ensino superior, tomando como ponto inicial o processo de trabalho docente em diferentes contextos, mas em perspectivas específicas, como qualidade de vida e satisfação no trabalho.<sup>10,11</sup>

No processo trabalhista do docente, principalmente na saúde, os agentes são os docentes e os estudantes seus conhecimentos, atitudes e habilidades, cujo o foco de trabalho é outro ser humano.<sup>6</sup> Como citam Leonello e Oliveira (2014):

Observou-se que o processo de trabalho docente nos três contextos assume formatos distintos no que se refere às práticas organizativas e didáticas. Entretanto, como características comuns, foram identificadas a intensificação e a precarização do trabalho (Leonello & Oliveira, 2014, Pág. 8).

### **Estresse e os fatores estressantes no trabalho de docentes**

O trabalho do docente envolve responsabilidades a mais por conta do papel exercido na formação de novos profissionais, durante esse processo o docente pode sentir-se mais cobrado por conta desta responsabilidade, como a participação de eventos, publicações, orientações de bancas e montagem de planejamento de aulas, podendo esgotar suas capacidades físicas, psicológicas e afetivas.<sup>12</sup>

A inaptidão em lidar com estes tipos de pressão, podem fazer com que desencadeie fatores estressores no ambiente de trabalho<sup>13,14</sup>, causando prejuízos na vida do docente em diversas ocasiões, salientando que este estresse também pode ser refletido fora do âmbito trabalhista, como nas relações sociais, conjugais e familiares, podendo provocar consequências físicas e psicológicas.<sup>15,16</sup>

Os altos níveis de estresse no trabalho identificado nos professores, principalmente na dimensão da demanda psicológica, evidencia o constante desgaste ao qual muitos profissionais podem estar submetidos no ambiente do trabalho. Observou-se uma diferença do estresse entre os sexos, sendo que as mulheres apresentaram maiores níveis em todas as dimensões da escala. É importante ressaltar que não foram avaliadas as condições

socioculturais que podem levar as mulheres a despender maior esforço para lidar com as cobranças da vida diária, como exercer, além das atividades profissionais, a responsabilidade pela casa, marido e filhos.<sup>17</sup>

## **Resiliência em Docentes universitários**

Durante o processo de formação do docente, são construídas representações pessoais sobre o processo de ensino e aprendizagem, mesmo não havendo a possibilidade de alguns profissionais terem essa experiência, fazendo com que alguns professores se inspirem em outros que foram significativos durante sua vida e formação, representando um ponto importante de ancoragem diante do desenvolvimento de atividades futuras.<sup>18</sup>

Algumas referências profissionais fazem com que os futuros professores ganhem força, principalmente durante a formação, influenciando diretamente em suas atividades acadêmicas, abstraindo da construção profissional somente no exercício direto, mas sim, do que é produzido durante a aprendizagem.<sup>19</sup>

Apenas das grandes demandas que o docente enfrenta, o desenvolvimento de percepções sobre o ensino, trajetórias e experiências pessoais, refletem na construção do professor/educador, criando bases sólidas no exercício de suas funções.<sup>20</sup>

Pivetta e colaboradores (2010, p. 36) reiteram:

Nesse contexto, percebemos que é no enfrentamento das situações cotidianas de sala de aula que este professor se mobiliza a refletir, a fim de encontrar alternativas para o êxito de suas ações. Os elementos que impulsionam o professor a construir novos modos de ação docente estão implicados com a sua preocupação em responder as exigências do ensino com relação aos alunos.

Vale ressaltar os avanços com que o sistema educacional de IES tomou, sendo acrescentados novos cursos, horários, modalidades como a semipresencial, aumento do número de vagas, trazendo novos desafios para o docente, sendo necessário resiliência e desenvolvimento para lograr êxito em relação as novas demandas. Sendo assim, esse processo exige dedicação, preparação e estudos por parte do educador, sendo ele iniciante ou já atuante, um exemplo disto foi a forma educacional durante a pandemia do coronavírus em 2020, onde os professores necessitaram reinventar-se para educar longe das salas de aula. Apendendo a docência em meio a docência: a resiliência docente, momento de enfrentamento de conflitos, caracteriza-se um processo de reinvenção docente frente as adversidades, como um novo processo de aprendizagem.<sup>20,21,22</sup>

## **Fatores associados à resiliência em docentes universitários**

Por muitas vezes as situações que necessitam resiliência, possibilitam a superação de limitações, seja por meio da aprendizagem compartilhada ou apoiada pelos colegas docentes, diante destas

circunstâncias, pode-se observar fatores associados à resiliência e atuação do docente, como:

- Compromisso e paixão por ensinar: muitos docentes mencionam o prazer em exercer a profissão, além da satisfação em ensinar coisas novas. O valor atrelado do amor ao ensino, pautado no compromisso, na colaboração e na inspiração em relação ao crescimento dos alunos e o potencial que cada um possui.<sup>17</sup>
- Disponibilidade de compartilhar ensinamentos: é evidente por parte docente, a dimensão de solidariedade, pensando no ensino como um bem que deve ser passado coletivamente para melhoria da sociedade.<sup>17</sup>
- Cuidado com o rendimento e bem-estar dos estudantes: empatia pelos estudantes como fator de resiliência, atenção ao desenvolvimento, além de tentarem agradar os discentes e fazerem com que criem um apreço pelo que é ministrado, além do compromisso com a pesquisa e sociedade.<sup>17</sup>

## Conclusão

Os docentes universitários resilientes demonstram flexibilidade, perseverança e uma atitude positiva diante das adversidades. Eles conseguem lidar com o estresse, mantendo o equilíbrio emocional e a saúde mental, o que impacta diretamente na qualidade do ensino. Além disso, a resiliência permite que os professores sejam modelos para seus alunos, inspirando-os a superar obstáculos e desenvolver habilidades de enfrentamento. A resiliência também está relacionada à capacidade de inovar e adaptar-se às mudanças no ensino superior. Os docentes resilientes estão dispostos a experimentar novas abordagens pedagógicas, incorporar tecnologias educacionais e buscar aprimoramento profissional constante. Essa mentalidade aberta e resiliente promove um ambiente acadêmico dinâmico, propício ao aprendizado e ao crescimento.

## Agradecimento

Essa pesquisa não recebeu financiamento para sua realização.

## Referências

1. Marchezini V, Almeida Forini H. Dimensões sociais da resiliência a desastres. *Redes. Revista do Desenvolvimento Regional* [Internet]. 2019;24(2):9-28. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=552064521002>
2. Schultz CC, Corrêa KID, Vaz SMC, Colet C de F, Stumm EMF. Resilience of the nursing team in the hospital scope with emphasis on the pandemic COVID-19. *RSD* [Internet]. 2020 Nov. 4 [citado 2023 Mai 19];9(11):e539119466. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9466>
3. de Oliveira EC, dos Santos VM. Adoecimento mental docente em tempos de pandemia / Teaching mental health in pandemic times. *Braz. J. Develop.* [Internet]. 2021 Abr. 15 [citado 2023 Mai 19];7(4):39193-9. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/28307>
4. de Oliveira KL, Fernandes CC. A profissão docente frente as exigências da

sociedade contemporânea: um olhar dirigido à saúde do professor para a prevenção da Síndrome de Burnout. SES [Internet]. 2023 Mar. 27 [citado 2023 Mai 19];4(1):118-35. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/ses/article/view/1016>

5. Silva MS e. Teacher illness: analysis of the profile of leave from work in the district division of the central-south zone of the municipal education department in Manaus-Am/Brazil. RSD [Internet]. 2022 Dez. 20 [citado 2023 Mai 19];11(17):e55111738701. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/38701>

6. Leonello VM, Oliveira MA de C. Higher education in nursing: the faculty work process in different institutional contexts. Revista da Escola de Enfermagem da USP. 2014 Dez;48(6):1093-102.

7. Brasil. Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. [Internet]. Brasília; 1996 [citado 2023 mai. 15]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm)

8. Pimenta SG, Anastasiou L das GC. Docência no ensino superior. Docência no ensino superior, 4. Ed. 2010; [citado 2023 maio 10].

9. Balbachevsky E. Academic careers in Brazil: the legacy of the past. J Prof. 2011;4(2):121-95.

10. Silvério MR, Patrício ZM, Brodbeck IM, Grosseman S. O ensino na área da saúde e sua repercussão na qualidade de vida docente. Revista Brasileira de Educação Médica [Internet]. 2010 Mar 1 [citado 2023 mai. 15];34:65-73. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/QfCSMnRynHgRY5CZkTfFDL/abstract/?lang=pt>

11. Lemos MC, Passos JP. Satisfação e frustração no desempenho do trabalho docente em enfermagem. REME Rev Min Enferm. 2012;16(1):48-55.

12. Carlotto MS. Síndrome de burnout características de cargo em professores universitários. Revista Psicologia Organizações e Trabalho [Internet]. 2004 Dez 1 [citado 2023 mai. 15];4(2):145-62. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-66572004000200007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572004000200007).

13. Sun W, Wu H, Wang L. Occupational Stress and Its Related Factors among University Teachers in China. Journal of Occupational Health. 2011 Jul;53(4):280-6.

14. Coronetti A, Nascimento ERP do, Barra DCC, Martins J de J. O estresse da equipe de enfermagem na unidade de terapia intensiva: o enfermeiro como mediador. ACM arq catarin med [Internet]. 2006 [citado 2023 mai. 15]; Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-445575>.

15. Couto H de A, Vieira FLH, Lima EG. Estresse ocupacional e hipertensão arterial sistêmica. Rev bras hipertens [Internet]. 2007 [citado 2023 mai. 15];112-5. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-463847>.

16. Rabia S, Christopoulos TP. Professional and personal incompatibilities with demands on managers . REGE Rev. Gest. (Online) [Internet]. 2008Sep.1 [citado

2023 mai. 15];15(3):37-54. Disponível em:  
<https://www.revistas.usp.br/rege/article/view/36645>.

17. Da Cunha MI. Calidad de la docencia: Resiliencia y compromiso en las historias y contextos de docentes universitarios con experiencia. Educ. Sup. Soc [Internet]. 29 de julio de 2022 [citado 13 de maio de 2023];34(1):206-29. Disponível em:  
<https://iesalc.unesco.org/ess/index.php/ess3/article/view/v34i1-8>.

18. Cunha MI da, Zanchet BMBA. A problemática dos professores iniciantes: tendência e prática investigativa no espaço universitário. Educação [Internet]. 2010 Dec 1 [citado 13 de maio de 2023];33(03):189-97. Disponível em:  
[http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1981-25822010000300004&script=sci\\_abstract](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1981-25822010000300004&script=sci_abstract).

19. Pires D, Maria S, Moreira A. Formação de professores: a construção da docência e da atividade pedagógica na Educação Superior. Revista Diálogo Educacional [Internet]. 2013 [citado 13 de maio de 2023];13(38):49-68. Disponível em:  
[http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1981416x2013000100003&script=sci\\_abstract&lng=pt](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1981416x2013000100003&script=sci_abstract&lng=pt).

20. Braun JR, Bolzan DPV. Resiliência docente e alternância pedagógica na aprendizagem dos professores iniciantes: os movimentos em meio aos contextos emergentes. Rev. Inter. Educ. Sup. [Internet]. 12º de maio de 2022 [citado 13 de maio de 2023];9(00):e023010. Disponível em:  
<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8664900>.

21. Pimenta SG, Anastasiou L das GC. Docência no ensino superior. Docência no ensino superior, 4. ed. 2010 ;[citado 2023 maio 13].

22. Moreira JAM, Henriques S, Barros D. Transitando de um ensino remoto emergencial para uma educação digital em rede, em tempos de pandemia. Dialogia. 2020 Jun 3;(34):351-64.

---

**Autor de Correspondência:**

Isabel Cristina Rosendo Camelo  
Rua Acre, Quadra 02. Lotes 17/18 s/n Setor de Chácra, R.  
Anhanguera, Valparaíso de Goiás - GO, 72876-241  
[bel.cris171186@gmail.com](mailto:bel.cris171186@gmail.com)

**Recebido: 26/04/2023**  
**Aceito: 25/06/2023**