**SÍNDROME DE BURNOUT: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE O
BURNOUT EM MÉDICOS E ESTUDANTES DE MEDICINA**
BURNOUT SYNDROME: AN LITERATURE REVIEW ABOUT THE BURNOUT IN DOCTORS AND MEDICINE
STUDENTS

Daniel de Melo Lameu Asevedo¹
Evaristo Nunes de Magalhães², Gabriel Rezende Neiva³

Resumo

Síndrome de Burnout é um estado de esgotamento emocional que pode ocorrer em profissionais que tem contato direto com outros seres humanos. É uma síndrome comum em profissionais da saúde e da educação, apresentando alterações do humor e desmotivação. Os indivíduos que apresentam esse quadro se encontram em um estado de esgotamento em relação a vida profissional, deixando de investir no seu trabalho e nas relações afetivas decorrentes dele.

Este artigo é uma revisão bibliográfica integrativa com o objetivo de analisar a ocorrência da Síndrome de Burnout em profissionais e os impactos que decorrem desse quadro na vida profissional e pessoal dos indivíduos.

Keywords: Burnout, Depression, Suicide

Abstract

Burnout Syndrome is an psychological disease that may involve professionals that have constant contact with other human beings. It's a very common syndrome in health and education professionals, inducing mood variation and demotivation. The persons that presents this syndrome are in a exhaustion state about theirs professional lives, failing to invest on theirs work and affective relationship that results from it.

This article is an literature review with the purpose to analyze the incident of Burnout Syndrome in professionals and the impacts arising from this in their professional and personal lives.

Palavras-Chave: Burnout, Estafa Profissional, Depressão, Suicídio

¹- Acadêmico de Medicina pela Faculdade de Minas BH - Faminas BH

²- Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Minas Gerais(2014).

³-Acadêmico de Medicina pela Faculdade de Minas BH - Faminas BH

1 Introdução

Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, é uma disfunção emocional/psicológica decorrente do estresse causado em trabalhos que envolvem o contato direto com outras pessoas. A finalidade desse artigo é analisar, através de uma revisão bibliográfica e dados estatísticos, a presença de fatores de risco no ambiente de trabalho e os danos causados pela síndrome na vida profissional e pessoal do indivíduo. Além disso, será discutido formas de prevenção e monitorização das alterações de saúde dos profissionais, com a finalidade de minimizar o surgimento dos sintomas da síndrome e estabelecer uma adaptação do sujeito no ambiente de trabalho.

Para a estruturação deste estudo, realizou-se uma revisão bibliográfica da literatura científica, disponível nas bases de dados SciELO, Lilas, MedPub e Medline.

2 Desenvolvimento

Os profissionais de saúde, em particular os dos cuidados paliativos, lidam frequentemente com a dor e com a morte, sobrepondo muitas vezes estas situações aos seus próprios problemas^[1]. Estas exigências profissionais são responsáveis por um acúmulo de situações estressantes, que conjugadas com fatores individuais, relacionais e organizacionais poderão levar ao desenvolvimento da síndrome de burnout (SOUZA, L.M.C, 2011, P.15).

Segundo o modelo teórico de *Malach*^[2], a síndrome de burnout é um processo em que a exaustão emocional é a dimensão precursora da síndrome, sendo seguida por despersonalização e, por fim, pelo sentimento de diminuição da realização pessoal no trabalho. O termo burnout, de origem inglesa, é usado para nomear uma síndrome caracterizada pelo estresse excessivo e prolongado no ambiente de trabalho, também conhecida como *estafa profissional*.

Os primeiros registros da Síndrome de Burnout foi realizado na década de 70 pelo Freudenberger ao observar nos voluntários com que trabalhava, desgaste no humor

e desmotivação. Em 1976, o termo foi empregado para definir casos de esgotamento profissional [3]. Em 1982, Malach descreveu a síndrome de burnout como uma doença que afeta, em maior frequência, pessoas que trabalham em contato direto e contínuo com outros seres humanos. Já em 1999, Codo e Vasques-Menezes concluíram que burnout consistia na *síndrome da desistência*, pois nessa situação o indivíduo deixa de investir no trabalho e nas relações afetivas decorrentes dele.

As duas áreas que possuem os maiores casos de profissionais afetados pela síndrome de burnout são a saúde e a educação. Professores, médicos e enfermeiros são os principais afetados pela síndrome por conta do contato contínuo e direto com outras pessoas associado a constante cobrança em relação ao trabalho, seja do chefe, da sociedade ou do próprio indivíduo. Na área médica isso pode ser comprovado pelas taxas de suicídio de profissionais, que ultrapassam a da população geral[4].

Simon e Lumry [5]descreveram algumas razões pelas quais os médicos cometem suicídio e entre elas estão a negação do estresse psicológico de natureza profissional e pessoal, a dificuldade de buscar ajuda nos assuntos relacionados ao emocional e psicológico e a frustração com a profissão. Segundo Simon e Lumry [5] os médicos são, geralmente, individualistas, competitivos e compulsivos, podendo ser facilmente frustrados na sua ambição por reconhecimento. Esses fatores podem ser o suficiente para desencadear a estafa profissional no indivíduo, ou *burnout*, causando quadros de ansiedade e depressão. Em alguns casos há o preconceito, por parte do indivíduo ou de familiares e amigos, com a psiquiatria, o que o impede de buscar ajuda profissional. Nesse caso, o indivíduo acaba por recorrer ao uso de drogas ilícitas, álcool e, em casos mais graves, o suicídio[4].

Weckstein[6], ao escrever sobre suicídio entre médicos, diz que os principais fatores são a perda da onipotência e onisciência idealizado durante a formação e atuação profissional, associado a constante cobrança, seja pelo próprio indivíduo ou por terceiros, e o medo de falhar. Em 1991 o *British Medical Journal*[7]fez uma breve análise do estresse médico e, entre os fatores citados, estavam a alta carga horária e o padrão de trabalho. Foi apresentado por Waring[8], em uma revisão literária sobre o estresse médico e a estafa profissional cursando ou não com o suicídio, que os principais fatores eram o histórico psiquiátrico familiar, a experiência de vida e a personalidade do

indivíduo. Pôde-se concluir a partir da revisão realizada por Waring que algumas pessoas são mais vulneráveis a entrarem em um estado de estafa e depressão por conta do estresse e das condições de trabalho.

Uma forma de tentar diminuir casos de burnout e suicídio entre médicos e estudantes de medicina é preparar o estudante frente às reais condições de seu futuro trabalho, não estimulá-lo a utilizar idealizações onipotentes para enfrentar situações de difícil controle durante sua vida profissional^[4]. Já para os médicos em exercício, é importante conscientizar sobre os seus limites e suas fraquezas, além de informar sobre a ajuda profissional diante de situações em que o indivíduo não consegue lidar sozinho. Nossa classe deve tornar mais sensível à existência desse problema e mais apta a reconhecer o "pedido de ajuda" de um colega e de si mesmo, sem, contudo, deixar de zelar pelos interesses do público (MALEIRO, A.M.A.S,1998, p.135-140).

3 Conclusão

A síndrome de burnout é uma doença séria que acomete inúmeros profissionais e, na maioria das vezes, vem de forma silenciosa, sem chamar atenção daqueles que estão ao redor. Muito frequente em profissionais da área da saúde, como nos médicos, por exemplo, é uma doença associada à cobrança exagerada, seja por parte do próprio indivíduo ou de terceiros, além da quebra de expectativa com a profissão.

Durante a faculdade de medicina, ou até mesmo antes de entrar na faculdade, o aluno cria uma imagem da profissão que vai sendo quebrada aos poucos no decorrer dos anos de atuação. A imagem do médico irrepreensível, onipotente, imune às falhas, ou seja, quase um ser em estado de perfeição, é desmistificada no dia a dia. Ao sair da faculdade o aluno se depara com situações de falta de reconhecimento, de competitividade e de erros. É nessa hora que o indivíduo se vê impotente percebendo que toda aquela idealização sobre o eu profissional se desfaz a cada dia.

Diante desses conflitos, a insatisfação quanto à profissão e seu próprio desempenho acaba desencadeando a estafa profissional, que pode vir acompanhada de quadros de depressão, ansiedade e reclusão. Não é raro os casos em que indivíduos

nessa situação use, como "válvula de escape", drogas lícitas e ilícitas ou tenha comportamento auto-destrutivo, podendo evoluir, nos casos mais graves, para o suicídio.

É necessário uma preparação mais realista dos alunos de medicina para seu futuro profissional, desfazendo todo tipo de idealização que o jovem estudante tiver sobre sua profissão. As universidades devem expor para o aluno a verdade sobre o dia a dia de trabalho e, principalmente, mostrar que o médico não é um *semi-deus*, mas um ser humano passível de erros e fraquezas como qualquer outro.

Além disso, para adequação a essa realidade, torna-se fundamental o ingresso cada vez mais precoce do estudante no ambiente médico, através de estágios em hospitais e Unidades Básicas de Saúde. O estágio é uma oportunidade única que alia conhecimento acadêmico com a experiência vivencial do ambiente de trabalho, proporcionando para o aprendiz maior habilidade para lidar com as adversidades do estressante dia a dia do meio médico.

Já entre os profissionais atuantes, o ideal é realçar a importância da ajuda médica nos casos de estafa, além da melhoria nas condições de trabalho.

4 Referências

[1] SOUZA, L.M.C. Síndrome de burnout em profissionais de saúde. 1º Curso de mestrado em cuidados paliativos. Faculdade de Medicina da Universidade de porto, 2011.

[2] CARLOTTO, Mary Sandra; PALAZZO, L. S. Síndrome de burnout e fatores associados: Um estudo epidemiológico com professores [Factors associated with burnout's syndrome: An epidemiological study of teachers]. Cad Saúde Pública, v. 22, p. 1017-1026, 2006.

[3] TOMAZELA, N.; GROLLA P.P. Síndrome de burnout. 5º Simposio de Ensino de Graduação, Universidade Metodista de Piracicaba.

- [4] MELEIRO, A.M.A.S.. Suicídio entre médicos e estudantes de medicina. Rev. Assoc. Med. Bras., São Paulo , v. 44, n. 2, p. 135-140, June 1998 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42301998000200012&lng=en&nrm=iso>. access on 18 May 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-42301998000200012>.
- [5] Simon W, Lumry GK. Suicide among physician-patient. J Nerv Ment Dis 1968; 147(2): 105-12.
- [6] Wekstein L. Handbook of suicidology. New York, Brunnel/Magel, 1979.
- [7] British Medical Journal. Ministerial group reports on juniors' hours. Br Med J 1991; 302: 8-9.
- [8] Waring E. Psychiatric illness in physicians: a review. Compr Psychiatry 1974; 15: 515-30.
- [9] TRIGO, Tema Raposo; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Revista de Psiquiatria Clínica, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007.