

**UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ  
DIRETORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ENGENHARIA E SEGURANÇA DO  
TRABALHO**

**LUIZ GUILHERME BENSBERG**

**ESTRESSE PROFISSIONAL, A SÍNDROME DE BURNOUT**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO**

**PONTA GROSSA**

**2017**

**LUIZ GUILHERME BENSBERG**

**ESTRESSE PROFISSIONAL, A SÍNDROME DE BURNOUT**

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Engenharia e Segurança do Trabalho, Área de Conhecimento: Higiene e Segurança do Trabalho, do Curso de Especialização em Engenharia e Segurança do Trabalho, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Sergio Lamana

**PONTA GROSSA**

**2017**



---

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

Título do artigo nº. 010/2017

### **ESTRESSE PROFISSIONAL, A SINDROME DE BURNOUT**

Desenvolvido por:  
**Luiz Guilherme Bensberg**

Este artigo foi apresentado no dia 13 de dezembro de 2017 às 14 horas como requisito parcial para a obtenção do título de ESPECIALISTA EM ENGENHARIA E SEGURANÇA DO TRABALHO. O candidato foi argüido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo citados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho aprovado.

---

José Carlos Pontes

1º membro

---

Ariel Orlei Michaloski

2º membro

---

Sérgio Lamana

Orientador

## PROFESSIONAL STRESS, BURNOUT SYNDROME

**Abstract:** The resulting professional stress in the work environment can lead the employee to develop Burnout syndrome. It is characterized by a mental and emotional exhaustion resulting from stress arising from the poor conditions of the professional environment. The worker coexists with conflicts in the execution of the tasks, the fear of the loss of the job and the deficiency in the interpersonal relations. The employee becomes coerced and unable to perform his duties due to the high collection from his superiors, and the pressure exerted by co-workers. Exposure to these factors is synonymous with health risk, as it may lead to depression, anxiety, alcoholism and in more severe cases, suicide. The objective of this work was to perform a literature review on Burnout Syndrome, showing its causes and consequences, and what could be done to prevent the syndrome from occurring.

Keywords: Burnout; Stress; Consequences; Worker.

## ESTRESSE PROFISSIONAL, A SINDROME DE BURNOUT

Autor 1- BENSBERG, L. G.; E-mail: [luizbensberg@gmail.com](mailto:luizbensberg@gmail.com)

Autor 2- LAMANA, S.; E-mail: [sergio\\_lamana@uol.com.br](mailto:sergio_lamana@uol.com.br)

**Resumo:** O decorrente estresse profissional no ambiente de trabalho pode levar o funcionário a desenvolver a síndrome de Burnout. Ela é caracterizada por um esgotamento mental e emocional resultante do estresse oriundo das más condições do ambiente profissional. O trabalhador convive com conflitos na execução das tarefas, o medo da perda do emprego e a deficiência nas relações interpessoais. O empregado passa a se sentir coagido e incapacitado de realizar as suas funções por consequência da elevada cobrança proveniente dos seus superiores, e a pressão exercida pelos colegas de trabalho. A exposição a estes fatores é sinônimo de risco para a saúde, pois poderá acarretar depressão, ansiedade, alcoolismo e nos casos mais graves, suicídio. O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout, evidenciando as suas causas e consequências, e o que poderá ser feito para evitar que a síndrome ocorra.

**Palavras-chave:** Burnout; Estresse; Consequências; Trabalhador.

### 1 INTRODUÇÃO

De acordo com Vieira et al. (2006), a síndrome de Burnout é relacionada ao trabalho e descrita como um sofrimento psíquico, que gera estresse, levando a mudanças fisiológicas, queda no desempenho no trabalho, depressão, ansiedade, alcoolismo, e no pior dos casos suicídio.

Segundo Maslach (1999), a incessante busca por lucros, através de maior produção e melhor qualidade, leva os empregadores a sempre avaliarem os trabalhadores, tornando o trabalho um esforço penoso e rotineiro, deixando os trabalhadores incertos, ansioso e inseguros, como se fossem apenas uma “máquina” no processo produtivo, gerando um estresse psíquico que afeta toda a vida do trabalhador.

Desta forma, as consequências geradas ao bem estar físico e mental dos trabalhadores os torna suscetíveis ao estresse ocupacional e a síndrome de

Burnout, isso gera preocupações e consequências nos ambientes de trabalho.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Neste trabalho foi realizado uma revisão bibliográfica, onde, os artigos utilizados tinham ligação direta com a síndrome de Burnout, e então, foram avaliados os fatores de risco, as causas e a repercussão da síndrome na vida pessoal e profissional dos trabalhadores.

## 3 DESENVOLVIMENTO

### 3.1 ESTRESSE PROFISSIONAL, A SINDROME DE BURNOUT

Para Guimarães (2005), nos últimos anos foram aumentadas as discussões entre os profissionais da área da saúde, para valorizar não só os deveres, mas também para proteger os trabalhadores dos riscos do ambiente de trabalho. Apesar do avanço, a saúde do trabalhador ainda permanece precária. O ambiente de trabalho oferece poucas condições aceitáveis, onde o empregado convive com os conflitos na execução das tarefas, o medo da perda do emprego e a deficiência nas relações interpessoais. O estresse ocupacional ainda se apresenta como uma dificuldade na área psicossocial, gerando assim discussões devido a severidade das suas consequências.

Conforme Ferrari (2014), Freudenberg foi o primeiro a descrever sobre Burnout. Em 1974, o psiquiatra realizou um trabalho em uma clínica com toxicomaníacos, devido ao abuso do consumo de substâncias tóxicas, ele utilizou este termo que vem da junção de duas palavras de origem inglesa, “*burn*” e “*out*”, respectivamente, “queimar” e “fora”, melhor traduzido para o português como “ser consumido pelo fogo”, que designa-se algo que deixou de funcionar por falta de energia, uma combustão que ocorre lentamente, gradualmente.

Em conformidade com Trigo et al. (2007), grande parte do tempo de muitas pessoas é ocupada com o trabalho, diminuindo seu convívio com a

sociedade, podendo levar a insatisfação e exaustão e não alcançando a realização profissional esperada.

De acordo com Soares (2008), o trabalho deveria ser prazeroso mas muitas vezes não é o que ocorre, pois o trabalhador encara como um sacrifício e pode acabar adoecendo, não pelo trabalho, mas devido ao bem-estar emocional e organizacional no ambiente laboral.

Em concordância, Bonfim et al. (2001), citaram que o ser humano depende do corpo e da mente para um bem-estar, pois o corpo produz mudanças na mente e a mente age sobre o corpo. Uma vida repleta de preocupações, agitação e estresse, causa desequilíbrio no bem-estar, levando a doenças psicossomáticas e distúrbios psicossociais.

De acordo com Silva et al. (2010); Batista et al. (2010) com as novas tecnologias, ocorrem várias mudanças no ambiente de trabalho, com isto aumenta a necessidade de evitar desperdícios e produzir mais e mais rápido, devido a esta exigência pode haver um desgaste físico e emocional nos trabalhadores, assim surgindo novas enfermidades, como a síndrome de Burnout.

Para Murofuse et al. (2005), relataram que estresse e Burnout não podem ser confundidas, respectivamente uma ocorre através de reações do organismo devido á agressões diversas, que alterem o equilíbrio interno do ser humano, e a outra ocorre devido ao estresse laboral crônico, causando alterações no comportamento e nas atitudes relacionadas ao trabalho desconsiderando o lado humano.

Segundo Volpato et al. (2003), Burnout é caracterizada por vários sintomas, como despersonalização, exaustão emocional e baixa realização profissional, tudo isso devido a uma má adaptação do indivíduo a um trabalho altamente estressante, com carga horária prolongada e alta carga tensional.

Ferrari (2014, p. 1), entende que a Síndrome de Burnout é:

Uma condição de estresse ligado ao trabalho, cuja definição ainda não é um conceito fechado. Alguns autores afirmam que a denominação deve levar em conta a questão da exaustão emocional, outros autores afirmam que essa síndrome é uma resposta inadequada do sujeito diante de uma situação de estresse crônico. Entre as principais características da exaustão característica da síndrome de Burnout, está a falta de energia, a sensação de sobrecarga emocional constante e de esgotamento físico e mental.

Para Lautert (1997), a síndrome de burnout ocorre de maneira progressiva, acometendo o indivíduo gradualmente.

Consonantemente Gallego e Rios (1991), citaram a síndrome em três momentos, o primeiro é quando o trabalho exige além dos recursos humanos e materiais gerando um estresse laboral. O segundo aparece sinais de tensão, ansiedade, fadiga e irritabilidade devido ao indivíduo tentar se adaptar através de uma resposta emocional, isto faz com que a sua atenção e interesse pela sua função seja reduzida. No terceiro momento há mudança de comportamento, tornando o indivíduo retirado, rígido, respondendo grotescamente aos comandos exigidos, isto devido ao fato de tentar se defender da tensão em que se encontra.

### **3.2 CARACTERÍSTICAS, SINTOMAS E CONSEQUÊNCIAS**

Pines, Aronson e Kafry (1981), definem a síndrome de Burnout como um estado de esgotamento físico, emocional e mental.

De acordo com Benevides-Pereira (2002) as principais características da síndrome são:

- a) Exaustão emocional: Ocorre quando o indivíduo não possui mais capacidade de executar o seu trabalho, devido à sobrecarga de atividades, conflitos pessoais, etc.
- b) Despersonalização: Distingue o estresse da síndrome de burnout. O profissional se defende da carga emocional proveniente do contato direto com os outros, criando uma barreira para os problemas dos outros não afetarem a sua vida particular. O profissional acaba agindo



com cinismo, rigidez ou até mesmo ignorando o sentimento da outra pessoa.

- c) Reduzida Realização Profissional: Insatisfação do próprio desempenho do trabalho, gerando insatisfação e baixa autoestima.

Para Maslach (1999), as pessoas iniciam um trabalho com a expectativa de serem engajadas e satisfeitas. Aos poucos o entusiasmo, dedicação e prazer, vão se perdendo. A síndrome então é apresentada desta forma, como uma perda de interesse e fascinação pelo trabalho, dando lugar a aborrecimentos e falta de realizações. A primeira característica a surgir é a exaustão emocional, posteriormente a despersonalização e a redução do sentimento de realização profissional. O indivíduo não percebe que está acontecendo algo de errado com ele, aumentando cada vez mais o seu grau de severidade e com o passar do tempo pode evoluir para a síndrome.

Segundo Benevides-Pereira (2002), os sintomas físicos são: distúrbios do sono, sensação de cansaço, fadiga constante e progressiva, dores musculares e de cabeça, problemas digestivos, imunidade baixa e problemas cardiovasculares. Os sintomas emocionais incluem a ansiedade, depressão, baixa autoestima, desânimo, falta de entusiasmo, negativismo e perda da alegria.

De acordo com Maslach (1999), os sintomas psíquicos envolvem problemas de distração, impaciência, falta de atitude e raciocínio lógico, sentimento de impotência, obsessão, perseguição e mudanças repentinas de humor. Os sintomas comportamentais são caracterizados por agressividade, alcoolismo, drogas, absenteísmo, solidão, intolerância, desatenção e demora ao realizar as suas funções.

Assim de acordo com Aluja (1997), e Silva (2000), a Burnout geralmente leva à deterioração do bem-estar físico e emocional. Geralmente os níveis mais elevados da síndrome fazem com que as pessoas fiquem contando as horas para o seu dia de trabalho encerrar, pensam nas próximas férias e utilizam vários atestados médicos para justificar sua ausência do trabalho.

### 3.3 A PREVENÇÃO

Em concordância com Silva et al. (2010), argumentaram que para prevenirmos a síndrome de Burnout, devemos reorganizar e redefinir os processos de trabalho, não deixando o trabalhador coagido, fazer com que ele se sinta responsável e capaz de exercer sua função.

Para Dubrin (2003), o estresse deve ser gerenciado através do fornecimento de suporte emocional aos colaboradores, com um programa de bem-estar e adequação, criando momentos para descanso no trabalho.

De acordo com Maslach (1999), a atividade laboral desfavorável pode ser evitada trabalhando três pontos principais, a integração, onde devemos inserir corretamente o indivíduo ao seu meio, a comunicação, nela devemos sempre utilizar a fala ou a escrita para termos uma boa relação com o indivíduo, deixando ele informado sobre o que se passa e por fim treinamentos, onde devemos fornecer treinamentos aos funcionários para que eles saibam como realizar suas tarefas.

Monteiro (2003), disse que para podermos trabalhar estes três pontos, devemos primeiro conhecer a origem do problema do indivíduo, discutir sobre a síndrome de Burnout, criar um perfil pessoal para o indivíduo, ensinar métodos de autocontrole para tolerar, aceitar ou ignorar o problema, e por último agir direto no agente estressor, adaptando-o ao indivíduo.

### 4 CONCLUSÃO

Conclui-se que muitos trabalhadores sofrem com frustrações, medos e incertezas, muitas vezes estes gerados por dificuldades no exercício de sua função. Toda essa pressão influencia diretamente no bem-estar psíquico do trabalhador, comprometendo sua qualidade de vida.

Para um bom desempenho de sua função dentro da organização, é necessário que o trabalhador esteja em bem-estar com a sua saúde, pois o trabalho e a qualidade de vida estão interligados, sendo que é no trabalho que se passa a maior parte do tempo, necessitando de um bem-estar físico, mental e social para se ter relações saudáveis e harmônicas no dia a dia.

Uma das formas de contornar a síndrome de Burnout, é incentivar os funcionários à sempre tentar crescer mais e buscar meios que auxiliem na melhora das condições de trabalho, tanto relacionadas ao estresse quanto aos riscos que acometem ao dia a dia.

Por meio dos dados apresentados podemos concluir que para uma organização ser bem sucedida, a qualidade de vida do trabalhador é indispensável, pois para alcançar o sucesso depende de ambas as partes. Esta conciliação entre indivíduo e organização se torna um grande desafio.

## REFERÊNCIAS

- 1-ALUJA, A. **Burnout profesional en maestros y su relación con indicadores de salud mental.** Boletín de Psicología, n 55, p. 47-61, 1997.
  
- 2-BATISTA, J.B.V.; CARLOTTO, M.S.; COUTINHO, A.S.; AUGUSTO, L.G.S. **Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB.** Rev Bras Epidemiol. vol. 13, n 3, p. 502-512, 2010
  
- 3-BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador.** São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 21-92, 2002.
  
- 4-BOMFIM, M. I. R. M.; PERROTTA, C.; TORREZ, M. N. F. B. Ministério da Saúde. **Formação pedagógica em educação profissional na área da saúde/enfermagem: guia do aluno.** Brasília: Ministério da Saúde; 2001
  
- 5-DUBRIN, A. J. **Fundamentos do comportamento organizacional.** Tradução de James Sunderland Cook e Martha MalvezziLeal. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2003.
  
- 6-FERRARI, J.S. **"Síndrome de Burnout";** Brasil Escola, p. 1, 2014. Disponível em: <<http://brasilecola.uol.com.br/psicologia/sindrome-burnout.htm>>. Acesso em 02 de outubro de 2017.
  
- 7-GALLEGO, E. A.; RIOS, L. F.; **El síndrome de "Burnout" o el desgaste profesional. Revisión de Estudios.** Revista Assoc. Esp. Neuropsiquiatria, vol. 11, n. 39, p.257-265, 1991.

8-GUIMARÃES, R. S. O. **O absenteísmo entre os servidores civis de um hospital militar.** 94p. Mestrado [dissertação]. Fundação Oswaldo Cruz – FIOCRUZ. Escola Nacional De Saúde Pública – ENSP. Rio de Janeiro, abril de 2005.

9-LAUTERT, L. **O desgaste profissional: estudo empírico com enfermeiras que trabalham em hospitais.** Rev. Gaúcha Enfermagem, vol. 18, n. 2, p. 133-144, 1997.

10-MASLACH, C;. **Fonte de Prazer ou Desgaste? Guia para vencer o estresse na empresa.** 239 p. Campinas: Papirus, 1999.

11-MONTEIRO, M. **Teoria y Práctica de la Psicología Comunitaria: la tensión entre la comunidad y sociedad.** Buenos Aires: Piados, 2003.

12-MUROFUSE, N.T.; ABRANCHES, S.S.; NAPOLEÃO, A.A. **Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem.** Rev Latinoam Enferm. vol. 13, n. 2, p.255-261, 2005

13-PINES, A.; ARONSON, E.; KAFRY, D. **Burnout: From tedium to personal growth.** New York: Free Press, 1981.

14-SILVA, F.P.P. **Burnout: Um Desafio à Saúde do Trabalhador.** Psi - revista de psicologia social e institucional. N. 2, 2000, Disponível em: <http://www.uel.br/ccb/psicologia/revista/textov2n15.htm>. Acesso em 02 de outubro de 2017.

15-SILVA, L.C.F.; LIMA, F.B.; CAIXETA, R.P. **Síndrome de Burnout em profissionais do Corpo de Bombeiros.** Mudanças – Psicologia da Saúde, 18 (1-2), Jan-Dez 2010, p. 91-100

16-SOARES, A.S. **Mobbing: relações com a síndrome de burnout e a qualidade de vida dos trabalhadores de uma instituição universitária de Campo Grande, MS.** Mestrado em Psicologia. Campo Grande, Universidade Católica Dom Bosco; 2008

17-TRIGO, T.R.; TENG, C.T.; HALLAK, J.E.C. **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos.** Rev Psiq Clín. São Paulo, vol. 34, n 5, p. 223-33, 2007.

18-VIEIRA, I.; RAMOS, A.; MARTINS, D.; BUCASIO, E.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M.; FIGUEIRA, I.; JARDIM, S. **Burnout na clínica psiquiátrica: relato de um caso.** Rev. psiquiatria. Rio Grande do Sul, Porto Alegre, vol. 28, n. 3, 2006.

19-VOLPATO, D. C.; GOMES, F. B.; CASTRO, M. A; BORGES, S. K.; JUSTO, T.; BENEVIDES-PEREIRA, A M. T. **Burnout em Profissionais de Maringá.** Revista Eletrônica InterAção Psy, Maringá, v. 1, n. 1, p. 102-111, ago. 2003.