

http://doi.org/10.48195/jie2023.26470

O ESTRESSE COMO FATOR DESENCADEADOR DA SÍNDROME DE BURNOUT

Alice Pedrozo Guerra[1]; Izabel Cristina Charão Pereira[2]; Maristela Jaqueline Reis Peixoto[3]; Taís Sangoi Freitas[4]; Silvana Maria Michelin Bertagnolli[5]; Regina Gema Santini Costenaro[6]

RESUMO

Atualmente existem muitos fatores os quais interferem no funcionamento orgânico. Objetiva-se neste artigo compreender o estresse excessivo e prolongado como fator desencadeador da Síndrome de Burnout. Descrever a fase de reação de alarme, a fase de resistência e a fase da exaustão. Discutir acerca das consequências das condições de trabalho com os sinais e sintomas das diferentes fases citadas e sua relação com a síndrome de Burnout. Metodologia: pesquisa de revisão narrativa, em que a busca da literatura foi realizada em diversas plataformas eletrônicas. Considerações finais: a partir das leituras realizadas, classificou-se as discussões em três fases do estresse, e que o estresse prolongado pode desencadear a Síndrome de Burnout. Para prevenir o estresse, os seres humanos necessitam entender melhor seu corpo, suas emoções e suas atitudes. Nestas situações, o psicólogo possui importante papel, auxiliando as pessoas a enfrentar o cotidiano com mais assertividade.
Palavras-chave: Esgotamento profissional; Estresse; Síndrome de Burnout.

ABSTRACT

Currently there are many factors which interfere with organic functioning. The aim of this article is to understand excessive and prolonged stress as a triggering factor for Burnout Syndrome. Describe the alarm reaction, the resistance phase and the exhaustion phase. Discuss the consequences of working conditions with the signs and symptoms of the different phases mentioned and their relationship with the Burnout syndrome. Methodology: narrative review research, in which the literature search was carried out on several electronic platforms. Final considerations: based on the readings carried out, the discussions were classified into three phases of stress: phase of alarm, resistance and exhaustion, and that prolonged stress can trigger Burnout Syndrome. To prevent stress, human beings need to better understand their bodies, emotions and attitudes. In these situations, the psychologist plays an important role, helping people to face everyday life with more assertiveness.
Keywords: Professional burnout; Stress; Burnout Syndrome .

[1] Estudante do Curso de Psicologia. Universidade Franciscana-Santa Maria. RS. E-mail: alice.pguerra@ufn.edu.br
[2] Estudante do Curso de Psicologia. Universidade Franciscana-Santa Maria. RS. E-mail: izabelcharao@ufn.edu.br
[3] Professora do Curso de Psicologia. Universidade Franciscana-Santa Maria. RS. E-mail: maristela.reis@ufn.edu.br
[4] Estudante do Curso de Psicologia. Universidade Franciscana-Santa Maria. RS. E-mail: tais.freitas@ufn.edu.br
[5] Professora do Curso de Psicologia. Universidade Franciscana-Santa Maria. RS. E-mail: silvibert@ufn.edu.br
[6] Professora do Mestrado Materno-infantil e no Curso de Psicologia. Universidade Franciscana. RS. E-mail: regina@ufn.edu.br

1. INTRODUÇÃO

Na atualidade muitos são os fatores que podem interferir no funcionamento orgânico, os quais podem ser intrínsecos ou extrínsecos. Dentre os fatores extrínsecos estão os hábitos alimentares, as questões genéticas ou hereditárias, enquanto os intrínsecos relacionam-se com a vivência do ser humano nos aspectos individuais, sociais, familiares, profissionais, pessoais, etc., sendo que estes são influenciados por fatores ambientais, econômicos e socioculturais. Ademais, é possível que o funcionamento orgânico, mediante a complexidade das situações cotidianas causem um desequilíbrio na homeostasia orgânica (COELHO, et al., 2018; FONTES; HERBERT, 2020).

Umas das consequências deste desequilíbrio pode se manifestar como estresse, que pode iniciar de diversas formas e com diferentes sintomas, os quais são inerentes a cada pessoa humana. O primeiro e principal autor a conceituar o estresse foi Selye (1959), o qual destacou que na área da saúde, o estresse é essencialmente o grau de desgaste no corpo humano, que se dá por algo extenuante, exaustivo e cansativo, seja do trabalho ou nos acontecimentos triviais do dia a dia. Na área científica, o mesmo autor conceitua estresse como o estado que se desponta pela Síndrome de Adaptação Geral (SAG), a qual identifica um estímulo na glândula supra-renal, atrofia dos órgãos linfáticos, úlceras gástricas e intestinais, emagrecimento e demais alterações celulares, químicas que interferem em todos os sistemas orgânicos. Todas essas alterações constituem uma síndrome, caracterizada por um conjunto de sinais e sintomas que surgem concomitantemente no organismo (SELYE, 1959; COELHO, et al., 2018).

O estresse da vida juntamente com a jornada de trabalho exaustiva, o risco do desemprego, a insatisfação ou a perda de sentido na atividade desempenhada, são alguns dos fatores, que se persistirem por longos períodos de tempo, podem desencadear a Síndrome de *Burnout.* O termo em inglês, *burnout*, significa algo que se exauriu, esgotou, que chegou ao limite e deixou de funcionar por total falta de energia (FERREIRA, 2012).

Freudenberg (1970) associou o *burnout* a síndrome de exaustão, frustração e esgotamento profissional de trabalhadores da área da saúde que não eram reconhecidos profissionalmente como esperavam. E assim ocorreu com outras categorias profissionais também, e assim Síndrome de Burnout foi definida como um transtorno adaptativo crônico, relacionado às muitas demandas, exigências e cobranças laborais, que frequentemente não eram

reconhecidas por instancias superiores, causando um trabalho de menos valia. Esses profissionais passaram a apresentar múltiplos sintomas biológicos e emocionais e principalmente cansaço emocional. A partir destas descobertas o burnout ocupou muitos espaços de discussão em eventos científicos, congressos e muitas investigações na área da psicologia organizacional (FERREIRA, 2012; FONTES; HERBERT, 2020).

Embasado nessas ideias a questão norteadora deste estudo é: o que a literatura científica tem publicado sobre o estresse que desencadeia a síndrome de Burnout?

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVOS GERAIS

Compreender o estresse excessivo e prolongado como fator desencadeador da Síndrome de Burnout.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Descrever a reação de alarme, a fase de resistência e a fase da exaustão;

Relatar os sintomas e consequências do estresse para o corpo humano;

Discutir sobre as consequências do estresse e a evolução para a Síndrome de Burnout.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa de revisão narrativa, apresenta o estado da arte sobre a temática do estresse que pode evoluir para síndrome de Burnout. Este artigo é pré-requisito para avaliação das disciplinas de Neuropsicologia e Metodologia Científica, frequentadas pelos autores no segundo semestre do curso de graduação em Psicologia numa Universidade localizada em cidade interiorana do Rio Grande do Sul.

A busca da literatura foi realizada no mês de março de 2023 e não foi estipulado espaço temporal pois cita-se no decorrer do trabalho um autor tradicional (SELYE, 1979) considerado

o pai do estresse. Seria quase impossível discutir sobre o estresse e não citar este renomado autor tradicional, conforme mencionado na introdução deste artigo.

A busca do material bibliográfico foi realizada em bases de dados eletrônicas: Google Acadêmico, Scielo, Periódico Memorandum, Revista Portuguesa de Psicossomática, Revista de Psicologia Social e Institucional. As palavras-chave utilizadas para realizar a pesquisa foram: estresse, síndrome de burnout, estresse ocupacional e conceito de estresse.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Definição e fases do estresse

O estresse, definido por Selye (1979) se caracteriza pelo estado geral do ser humano que se manifesta pela Síndrome de Adaptação Geral (SAG), apresenta três fases, as quais serão descritas a seguir.

Fase de reação de alarme, a qual para Selye (1979) a qual se caracteriza por manifestações agudas, em que a pessoa apresenta uma reação de defesa sistêmica, atingindo todo o corpo. Nesta reação são acionadas glândulas que liberam os hormônios, produzidos por elas, para que o corpo emita uma resposta. Corroborando, Emygdio, et all. (2019) afirma que o ser humano reage ao enfrentamento de qualquer maneira e com muito estresse. Neste momento ele passa a energia que seria gasta alongo prazo, para as necessidades imediatas e assim, aumenta a secreção do hormônio e neurotransmissor adrenalina para auxiliar da resposta de luta ou fuga. Nestas situações o sangue se torna mais espesso, ocorre perda de peso, gasto da reserva das glândulas supra-renais.

A amígdala cerebelar possui função importante na reação ao estresse, pois ela que envia sinais para a resposta emocional, estando ligada diretamente com os mecanismos de luta ou fuga. O estímulo estressor é processado inicialmente pela amígdala, que emite resposta emocional imediata, somente após ocorrer a reação ao estresse que a informação é processada

pelo córtex pré-frontal, o qual é responsável por dominar os alarmes instintivos acionados pela amígdala cerebelar (MCEWEN, 2003; FONTES; HERBERT, 2020).

Fase de Resistência, em que surgem manifestações agudas originadas pela fase de alarme, cessam, pois o organismo reage aos sinais abruptos iniciais, e os sintomas tendem a desaparecer, ou seja, ela é oposta a reação de alarme.

Fase da exaustão onde os sinais e sintomas são similares ao da reação de alarme, gerando um esgotamento intenso e um envelhecimento precoce, consequência do desgaste de uma vida sob estresse. Apesar de existirem as três fases da SAG, não são todos os casos que elas se desenvolvem, uma vez que se o corpo se vê em constante exposição a um agente nocivo, a morte se segue imediatamente após a reação de alarme. Nesta etapa em que a fase de exaustão cronifica, desencadeia sérios danos ao sistema imunológico, deixando o indivíduo susceptível ao desenvolvimento de resfriados, infecções, alergias, bronquite asmática e estados autoimunes. O estresse intenso e prolongado igualmente ocasiona o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (MCEWEN, 2003).

4.2 Sintomas do estresse

O estresse pode afetar negativamente o corpo dos seres humanos, de modo físico, emocional e até mesmo comportamental, causando diversas manifestações negativas. De acordo com Hespanhol (2005, p.160), “os sintomas do estresse podem se dividir em duas grandes categorias: os sintomas individuais e os organizacionais, que podem acarretar diferentes doenças para o homem”, as quais são apresentadas a seguir.

Sintomas individuais, são identificados como: a hipertensão, a hipercolesterolemia, as arritmias cardíacas, o tabagismo, o humor depressivo, o refúgio na ingestão alcoólica, a insatisfação profissional e as aspirações reduzidas, que podem provocar doença coronária ou doenças mentais (HESPANHOL, 2005; MIOTTO; LUCIA; SCAFF, 2012).

Sintomas organizacionais, são citados por Hespanhol (2005), como: o absentismo, a grande rotação laboral, as relações industriais difíceis e o controlo da qualidade deficitário. Este

conjunto de sintomas, pode provocar doenças na organização, como é o caso de greves prolongadas, acidentes frequentes e graves, bem como, fraco desempenho que se torna crônico.

4.3 Estresse ocupacional

O estresse ocupacional é resultado das tensões relacionadas ao trabalho e à vida profissional. Neste aspecto, considera-se aquelas situações em que o indivíduo percebe seu ambiente de trabalho como ameaçador, quando suas necessidades de realização pessoal e profissional, sua saúde física ou mental, são prejudicadas ao interagir com o trabalho. Este ambiente destina demandas excessivas as condições de saúde do profissional, e nestas situações este não possui recursos adequados para enfrentar tais situações.

Os agentes estressantes ligados ao trabalho têm origens diversas: condições externas (economia política) e exigências culturais (cobrança social e familiar), também condições interiores. As situações estressantes do ambiente físico são ruídos, iluminação, temperatura, higiene, intoxicação, clima, e disposição do espaço físico para o trabalho (ergonomia); e como principais demandas estressantes: trabalho por turnos, trabalho noturno, sobrecarga de trabalho, exposição a riscos e perigos (MIOTTO; LUCIA; SCAFF, 2012).

Os valores de saúde e doença são construídos, na empresa, sob o foco da produtividade e dos princípios que se adota de responsabilidade social e o valor que se dá à preservação das pessoas, das histórias de acidentes de trabalho e da própria cultura da organização. A pressão organizacional leva o indivíduo a estados de estresse, o que nem sempre é prejudicial, no entanto, o estresse prolongado é uma das causas do esgotamento, que pode levar ao Burnout (SILVA, 2000).

4.4 Síndrome de *burnout*

O conceito de Burnout, foi descrito pela primeira vez por Freudenberger na década de 70, surgiu nos Estados Unidos, com a finalidade de explicar o processo de deterioração nos cuidados e atenção profissional nos trabalhadores de organizações. Em seguida também foi discutido no Canadá e Inglaterra, quando foi realizada a tradução e divulgação de estudos, sobre a síndrome de Burnout e assim, outros países se interessaram pelo tema (CÂNDIDO; SOUZA, 2017).

Entre as décadas de 70 e 80, ocorreram importantes transformações no trabalho, o qual foi evoluindo e se tornando mais profissionalizado, burocrático e isolado. Essas transformações podem ser consideradas as responsáveis pelo surgimento da Síndrome de Burnout (CARLOTTO; CÂMARA, 2008).

Atualmente, não há uma definição exata sobre a Síndrome de Burnout, mas há um consenso de que é uma resposta ao estresse laboral crônico integrado, que é gerado a partir de atitudes e sentimentos negativos. Esta síndrome pode ser caracterizada por três componentes diferentes (SILVA, 2000; FONTES; HERBERT, 2020):

- ✓ A exaustão emocional, representada por sentimentos de desesperança, solidão, depressão, raiva, impaciência, irritabilidade, frustação, tensão, diminuição de empatia, sensação de baixa energia ou falta de sono, fraqueza, preocupação, fadiga, ou seja, o trabalhador se sente sobrecarregado.
- ✓ A despersonalização, se distingue pelo distanciamento afetivo, alienação, ceticismo ou cinismo em relação às pessoas ao redor, superiores e colegas, sendo a sua presença muitas vezes desagradável e não desejada;
- ✓ A baixa realização profissional, componente que corresponde ao nível da eficácia profissional, o trabalhador tem a sensação de que alcançou muito pouco ao longo se sua carreira e que não há valor no que foi conquistado (TRIGO et al., 2007).

A síndrome de Burnout pode afetar diferentes profissionais, de diversas áreas de atuação e de qualquer faixa etária. Os profissionais que estão mais suscetíveis ao desenvolvimento da Síndrome são aqueles da área de serviços e cuidadores, quando em contato direto com os usuários, como os trabalhadores da educação, da saúde, policiais, assistentes sociais e agentes penitenciários, mas também tem sido identificado a ocorrência em profissionais provenientes de ambientes de trabalho desorganizados ou que passam por transformações organizacionais (BRASIL, 2001).

Para tanto, Silva (2000) caracterizou, de maneira direta, a Síndrome de Burnout como um desgaste, físico e mental, em que o indivíduo pode tornar-se exausto, em função de um excessivo esforço que faz para responder às constantes solicitações, tais como energia, força ou

recursos, afetando diretamente a qualidade de vida do indivíduo e, consequentemente, do trabalho.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o estresse como desencadeador da síndrome de Burnout se apresenta como fator preponderante para o adoecimento, já que o corpo não consegue mais responder adequadamente chegando à exaustão. Nesse sentido medidas multifatoriais para a restituição da saúde são importantes. Alimentação equilibrada, sono adequado, exercício físico, ajuda de um psicólogo e até mesmo de um médico.

A terapia como coadjuvante no tratamento do Burnout pode ajudar, pois as questões psicológicas têm um peso importante no adoecimento do indivíduo.

Quanto à pesquisa, encontrou-se grande parte do material relacionado a área profissional de enfermagem, medicina ou docência e pouco material relativo ao Burnout no meio corporativo. Indica-se para melhores resultados, que uma pesquisa com o mesmo tema e problemática seja realizada de maneira aplicada, com a finalidade de comparara teoria com a realidade dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde, 2001. **Doenças relacionadas ao trabalho: Manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde do Brasil.

CARLOTTO, M.S. & CÂMARA, S.G. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. **Revista PSICO,** v.39, n.2, p. 152-158, abr/jun., Porto Alegre, 2008.

CÂNDIDO, J.; SOUZA, L. R. SÍNDROME DE BURNOUT: as novas formas de trabalho que adoecem. **Psicologia.pt.** 2017.

COELHO, J. A. P. M. et al., Estresse como preditor da Síndrome de Burnout em bancários. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, 18(1), jan-mar, 306-315. 2018.

EMYGDIO, N. B. et all. Efeito do Transtorno do Estresse Pós traumático na memória. **Psicologia: Ciência e Profissão**. 39, e174817, 1-13. 2019

FONTES, F. F.; HERBERT, J. Freudenberger e a constituição do burnout como síndrome psicopatológica. **Memorandum: Memória e História em Psicologia**, [S. l.], v. 37, 2020.

HESPANHOL, A. Burnout e stress ocupacional. Sociedade Portuguesa de Psicossomática. Porto, Portugal. **Revista Portuguesa de Psicossomática**, vol. 7, núm. 1-2, jan-dez, pp. 153-162, 2005.

MCEWEN, B. **O fim do estresse como nós o conhecemos**. Rio de Janeiro, RJ: Nova Fronteira. 2003.

MIOTTO, E. C., LUCIA, M. C. S., SCAFF, M. **Neuropsicologia clínica**. São Paulo, SP: Roca. 2012.



SELYE, H. **Stress, a tensão da vida**. São Paulo: Ibrasa - Instituição Brasileira de Difusão Cultural.1959.

SILVA, F. P. P. Burnout: um desafio à saúde do trabalhador**. Psi -Revista de Psicologia Social e Instituciona**l, v. 2, n. 1, junho 2000.

TRIGO, T. R., TENG, C. T., HALLAK, J. E. C.. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Archives of Clinical Psychiatry,** São Paulo, 34, 34(5), 223–233. 2007