

O Boletim de Conjuntura (BOCA) publica ensaios, artigos de revisão, artigos teóricos e empíricos, resenhas e vídeos relacionados às temáticas de políticas públicas.

O periódico tem como escopo a publicação de trabalhos inéditos e originais, nacionais ou internacionais que versem sobre Políticas Públicas, resultantes de pesquisas científicas e reflexões teóricas e empíricas.

Esta revista oferece acesso livre imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de que disponibilizar gratuitamente o conhecimento científico ao público proporciona maior democratização mundial do conhecimento.



# **BOLETIM DE CONJUNTURA**

**BOCA**

Ano III | Volume 7 | Nº 21 | Boa Vista | 2021

<http://www.ioles.com.br/boca>

ISSN: 2675-1488

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5519960>

---



## PSICOLOGIA: ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA DA SÍNDROME DE BURNOUT NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19

*Adriano Jorge dos Santos Rocha<sup>1</sup>*

*Francisleile Lima Nascimento<sup>2</sup>*

### Resumo

O presente artigo aborda o âmbito do campo psicológico, com a temática da análise da síndrome de Burnout no contexto da pandemia do novo coronavírus, com os profissionais da área de psicologia. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), a síndrome de Burnout consiste no estresse crônico mal administrado, oriundo das altas cargas horárias de trabalho e jornada dupla que exigem altos níveis de responsabilidades do profissional. Partindo dessa ótica, o artigo tem como objetivo analisar se a pandemia da COVID-19 contribuiu nos níveis de intensificação do aparecimento da síndrome de Burnout entre os profissionais da área de psicologia. Nesse sentido, o artigo reflete e propõe uma releitura sobre os conceitos e definições da patologia, fazendo uma contextualização da pandemia da COVID-19, apresentando assim os sintomas, causas, diagnóstico e tratamentos, bem como os profissionais mais afetados. A metodologia da pesquisa parte de uma revisão de literatura, denominada de pesquisa bibliográfica de cunho exploratório e descritivo sob a ótica da pesquisa qualitativa e análise de conteúdo. Como resultado esperado, o artigo apresenta uma discussão atualizada sobre o tema no contexto da pandemia, mostrando que as doenças do século se intensificaram com a COVID-19 afetando a vida dos profissionais da saúde, em especial os Psicólogos, que no decorrer da pandemia por estarem na linha de frente, tiveram suas cargas horárias de trabalho ampliadas e passaram a viver a cada dia com uma sobrecarga psicológica maior, intensificada pelos picos da COVID-19 que tem vitimado milhões de pessoas.

**Palavras chave:** COVID-19. Psicologia. Síndrome de Burnout.

### Abstract

This article is about the scope of the psychological field with the theme of the analysis of Burnout syndrome in the context of the new Coronavirus pandemic with professionals in the field of psychology. According to the World Health Organization (WHO), the Burnout Syndrome consists of poorly managed chronic stress arising from high workloads and double shifts that require high levels of professional responsibilities. From this perspective, the article has goal to analyze whether the COVID-19 pandemic contributed to the levels of intensification of the onset of Burnout syndrome among professionals in the field of psychology. In this sense, the article reflects and proposes a re-reading of the concepts and definitions of the pathology, contextualizing the COVID-19 pandemic, thus presenting the symptoms, causes, diagnosis and treatments, as well as the most affected professionals. The research methodology starts from a literature review called bibliographic research of exploratory and descriptive nature under the perspective of qualitative research and content analysis. As an expected result, the article presents an updated discussion about topic in the context of the pandemic, showing that the diseases of the century have intensified with COVID-19 affecting the lives of health professionals, in particular Psychologists who, during the pandemic, have been on the line front, they had their workloads expanded and began to live each day with a greater psychological burden, intensified by the peaks of COVID-19, which has victimized millions of people.

**Keywords:** Burnout Syndrome. COVID-19. Psychology.

## INTRODUÇÃO

O presente projeto aborda o âmbito do campo psicológico no contexto da pandemia do novo coronavírus e da doença da COVID-19, refletindo sobre a síndrome de Burnout entre os profissionais da

<sup>1</sup> Bacharel em Psicologia pela Faculdade Cathedral, Boa Vista-RR. E-mail para contato: [adriannojorge15@gmail.com](mailto:adriannojorge15@gmail.com)

<sup>2</sup> Geógrafa. Mestre em Desenvolvimento Regional da Amazônia. Professora do Ensino Básico e Superior. E-mail: [leile\\_lima@hotmail.com](mailto:leile_lima@hotmail.com)



área de psicologia propondo uma releitura sobre os conceitos e definições da síndrome, a contextualização da pandemia da COVID-19, apresentando os sintomas, as causas, o diagnóstico e tratamentos, e quais os profissionais mais afetados.

Dessa forma, a presente pesquisa levanta o seguinte questionamento: De que forma a pandemia da COVID-19 pode ter afetado e intensificado o aparecimento da síndrome de Burnout entre os profissionais da área de psicologia?

Logo, a pesquisa levanta as seguintes hipóteses: A síndrome de Burnout afeta significativamente os profissionais de psicologia e interfere na vida deles; A pandemia da COVID-19 causou impactos relevantes nos profissionais de psicologia; A terapia ocupacional pode contribuir de forma positiva no combate da síndrome de Burnout no período da pandemia da COVID-19.

Buscando responder a problemática e hipóteses, a pesquisa tem como objetivo geral analisar por meio da revisão bibliográfica, se a pandemia do novo coronavírus e da doença da COVID-19 contribuiu para a intensificação do adoecimento e surgimento de novos casos da síndrome de Burnout entre os profissionais da área de psicologia. Para alcançar o objetivo geral, se desenvolveu os seguintes objetivos específicos de reflexão sobre os principais conceitos e definições da psicologia acerca da síndrome de Burnout; apresentou os principais sintomas, as causas, o diagnóstico e tratamentos da síndrome de Burnout; e discorreu sobre o impacto da pandemia do novo coronavírus e da doença da COVID-19 no cotidiano dos profissionais da área de psicologia que possam acentuar o desenvolvimento da síndrome de Burnout.

Considerando que toda pesquisa consiste no mecanismo de busca que o pesquisador utiliza, para descobrir e apresentar respostas a determinada problemática levantada em sua hipótese (GIL, 2008), o presente projeto fará uso de um ou vários procedimentos científicos objetivando tornar suas descobertas, e informações em conhecimentos científicos. Neste contexto, essa pesquisa servirá como resposta às lacunas de conhecimento sobre a abordagem a respeito da síndrome de Burnout entre os profissionais da área de psicologia, frente à pandemia da COVID-19. Frente a esse desafio, a pesquisa justifica-se nos âmbitos social, científico e profissional.

A pesquisa torna-se relevante socialmente, por se tratar de uma temática que aborda uma questão de saúde pública que a sociedade contemporânea vem enfrentando no que diz respeito à saúde mental e os problemas que envolvem os distúrbios psíquicos e transtornos que se manifestam como seus medos e frustrações. Logo, a pesquisa levanta a necessidade da discussão dessas patologias que ainda são encaradas como irrelevantes, mas que atingem uma parcela significativa de profissionais da área de psicologia.



A justificativa científica se volta para a necessidade de produção de bibliografias que possam responder às lacunas sobre estudos no campo da psicologia refletindo sobre a síndrome de Burnout entre os profissionais da área frente à pandemia da COVID-19. Apesar de não ser um tema inédito, e apresentar bastantes literaturas e estudos acerca da temática, a pesquisa ganha relevância no âmbito acadêmico, pois dará um foco para as discussões no contexto da pandemia trazendo uma discussão atualizada sobre o momento que os profissionais têm vivenciado com a COVID-19, servindo também como balizador para futuras pesquisas.

Como acadêmico e pesquisador, essa temática sobre a síndrome de Burnout é um tema de extrema importância para minha formação, pois me proporciona uma visão que possibilita colocar em prática os conhecimentos recebidos durante o curso, bem como sair da zona de conforto, tendo em vista que essa pesquisa requer uma compreensão e discussões mais abrangentes acerca das questões psicológicas que envolvem a saúde mental e as consequências que a atual pandemia tem causado.

Nesse sentido, o artigo aborda sobre a pandemia do novo coronavírus, SARS-CoV-2, e da Doença do Coronavírus 2019 - COVID-19 (SENHORAS, 2021), e propõe uma releitura sobre os conceitos e definições da patologia, apresentando assim os sintomas, causas, diagnósticos e tratamentos, e seu impacto nos profissionais psicólogos.

## PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS (SARS-COV-2) E DA DOENÇA DA COVID-19

A pandemia do novo coronavírus e da doença da COVID-19, trata-se de um conjunto de vírus da família (SARS-CoV-2) que se hospeda em incubação por até quinze dias no corpo antes de manifestar seus sinais e sintomas, e após a morte do paciente fica de forma ativa por um período ainda não determinado pelos especialistas, sendo considerado de alto risco de contaminação aos profissionais da saúde, agentes funerários e familiares (BRASIL, 2020).

O Coronavírus é um termo usado para definir o vírus que se proliferou e causou a maior pandemia dos últimos anos. Trata-se de um conjunto vírus em forma de coroa muito conhecido na região da Ásia e Oriente Médio. O vírus é manifestado pela Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) com leves sintomas semelhantes a uma gripe e resfriados causando dor e inflamação na garganta, tosse, coriza, dor de cabeça e até diarreia, afeta animais (sem registro de morte) e humanos que em seu estado mais crítico intensifica as doenças respiratórias causando o óbito (FIORATTI, 2020).

De acordo com os registros, os primeiros relatos dos casos da doença tiveram origem por volta de 1937, porém com a nomenclatura de coronavírus só foi registrado em 1965 quando o perfil



microscópio detectou que o vírus apresentava uma aparência de coroa. Com relação a COVID-19, a doença se manifestou em Wuhan na China em meados do ano de 2019 (FIRMIDA, 2020).

A doença rapidamente ganhou uma proporção de surto epidêmico na China atingindo as regiões vizinhas do Japão, Coreia Sul, Tailândia, Taiwan, migrando para Europa e atingindo novas proporções continentais na América, afetando os Estados Unidos e posteriormente o Brasil, se tornando uma das maiores pandemias da história (FIRMIDA, 2020).

O Coronavírus denominada da doença da COVID-19 é uma patologia conhecida na região da Ásia e Oriente Médio com registro de duas epidemias. A primeira em 2002 na China, manifestada pela Síndrome Respiratória Aguda Grave que acometeu e levou a óbito em torno de 8000 indivíduos, e a segunda ocorrida no Oriente Médio em 2012, afetando as regiões da Arábia Saudita e países fronteiriços, causando cerca de 2000 mortes através da Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) (FIRMIDA, 2020).

Conforme relatos, o vírus causador da atual pandemia que acomete o mundo inteiro teria hipoteticamente se manifestado primeiramente em cobras, camelos e morcegos que devido ao contato com humano por meio da culinária exótica, se manifestou com agravo leves aos moradores da cidade de Wuhan na região asiática (AGRELA, 2020).

A COVID-19 é caracterizada por manter-se incubada em seu hospedeiro por cerca de quinze dias até manifestar seus primeiros sinais e sintomas semelhantes a um resfriado, gripe ou em forma mais grave se caracterizar como uma doença de agravo respiratório. Outro aspecto preocupante refere a sua manutenção ativa após a morte do paciente, ficando no cadáver por um tempo ainda não identificado sendo altamente transmissível aos profissionais da saúde, do setor de necrotérios e funerárias, bem como aos familiares que ficam impedidos de celebrar seu luto de forma tradicional (BRASIL, 2020).

A pandemia em poucos meses afetou os cinco continentes infectando cerca de 45.475.639 mil pessoas e ocasionando mais de 3.000.225 mil de mortes. Quanto ao cenário brasileiro, a COVID-19 no último registro mensal de abril/2021 registrou em todos os Estados a soma de mais de 369.024 óbitos segundo as secretarias estaduais de saúde com um percentual de 3.070 mortes nos últimos dias (GAZETA DO POVO, 2021).

## SÍNDROME DE BURNOUT: SINTOMAS E CAUSAS, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTOS

A síndrome de Burnout é uma patologia psíquica de saúde pública mental associada a pressão extrema no ambiente de trabalho que leva ao esgotamento físico e mental (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007). O termo foi criado pelo norte-americano psicólogo e psicanalista Herbert Freudenberger em



1974, para diagnosticar os sinais e sintomas do distúrbio que seus colegas frequentemente apresentavam em seu ambiente (ABREU *et al.*, 2002).

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), a síndrome de Burnout consiste no estresse crônico mal administrado oriundo das altas cargas horárias de trabalho e jornada dupla que exigem altos níveis de responsabilidades do profissional (LIMA, 2004). Segundo Trigo *et al.*, (2007) a síndrome de Burnout pode ser definida pelo desgaste físico e mental causando um desequilíbrio emocional, mudança de humor e fadiga relacionado ao esgotamento profissional. Dessa forma, síndrome de Burnout é classificada em 12 estágios (Quadro 1).

**Quadro 1 - Os estágios da síndrome de Burnout**

ESTÁGIOS	DESCRIÇÃO
1. Compulsão a autovalorização	Consiste na necessidade de demonstrar que sabe fazer com excelência o que está realizando.
2. Inépcia para o desligamento do trabalho	Sempre leva trabalho para casa sem precisar ter demanda, revisa antes de dormir mensagens e e-mails, e sempre troca o descanso do final de semana por tarefas ligadas ao trabalho.
3. Nega suas necessidades básicas	Coloca em segundo plano, o bem-estar, o lazer, a alimentação e o sono, por acreditar que os sacrifícios são necessários para seu sucesso colocando em risco sua saúde física e mental.
4. Fuga de conflitos	Percebe algum problema, mas nega veementemente para evitar enfrentar a situação-problema, apresentando o surgimento dos primeiros sintomas físicos.
5. Valores pessoais reinterpretado	A prioridade volta-se para o resultado do trabalho, colocando como secundário, o descanso, o lazer, os hobbies e até a família.
6. Período de ignorar problemas	Período caracterizado pela presença de atos agressivos e sarcásticos, sendo intolerante com os colegas de trabalho considerando-os indisciplinados, incompetentes e preguiçosos.
7. Interrupção da vida social	Se priva ao trabalho tornando suas atividades automáticas ou mecânicas. Passa a viver sozinho e a fazer uso de drogas ou álcool quando necessita relaxar.
8. Comportamentos inadequados e mudanças de hábitos	Mudança repentina de hábitos, demonstrando mudança de humor, medo e apatia. Esses sinais podem ser percebidos por colegas de trabalho, amigos e familiares.
9. Mudança de personalidade	Torna-se cego as suas necessidades básicas e seu valor próprio sendo rude no trato com aqueles com quem convive. Geralmente tem uma tendência a desvalorizar as pessoas ao seu redor.
10. Sentimento de vazio	Costuma não reconhecer seu valor e nada lhe preenche e o satisfaz, desenvolvendo a compulsão alimentar e sexual, bem como o uso de drogas e álcool para minimizar seu desconforto interno.
11. Estado depressivo	A vida torna-se sem sentido e o futuro incerto, a pessoa desenvolve o sentimento de incerteza e exaustão com o pensamento de que tudo estar perdido.
12. Esgotamento físico e mental (Síndrome de Burnout)	Fase mais tensa da síndrome que necessita de auxílio médico imediato, pois a pessoas desenvolvem o desejo pelo suicídio em função de um colapso físico e mental.

Fonte: Elaboração própria. Baseada em: SALLES (2018).

Atualmente a síndrome de Burnout tem sua identificação como um transtorno no Grupo 5, pela Classificação Estatística e Internacional de Doença e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10), que



afeta principalmente indivíduos que exercem altas cargas de funcionalidades e responsabilidade, pessoas muito atribuladas, e profissionais que exercem jornadas duplas de trabalho (NEVES, 2019) (Quadro 2).

**Quadro 2 - Classificação Estatística e Internacional de Doença e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10), como um transtorno no Grupo 5**

CLASSIFICAÇÃO	TIPOS
<b>O grupo A</b> Pessoas com características de estranhezas ou esquisitices típico dos excêntricos.	Paranoide: desconfiança e suspeita Esquizoide: desinteresse em outras pessoas Esquizotípico: ideias e comportamentos excêntricos
<b>O grupo B</b> Pessoas relativamente emocionais, dramáticas ou errantes.	Antissocial: irresponsabilidade social, desrespeito por outros, falsidade e manipulação dos outros para ganho pessoal Borderline: intolerância de estar sozinho e desregulação emocional Histriônico: busca atenção Narcisista: autoestima desregulada e frágil, subjacente e grandiosidade aparente
<b>O grupo C</b> Pessoas que apresentam aspectos de serem apreensivas ou ansiosas.	Esquivo: evitar contato interpessoal por causa de sensibilidade à rejeição Dependente: submissão e necessidade de ser cuidado Obsessivo-compulsivo: perfeccionismo, rigidez e obstinação

Fonte: Elaboração própria. Baseada em: SKODOL (2018).

De acordo com Menezes *et al.* (2017) a síndrome de Burnout pode ser compreendida a partir de quatro dimensões: organização, indivíduo, trabalho e fatores sociais (Quadro 3).

A síndrome de Burnout acomete mais de 33 milhões de brasileiros estando frequentemente presente entre os profissionais da área da saúde como médicos e enfermeiros, e profissionais que trabalham com grandes públicos ou grandes responsabilidades como: jornalistas, advogados, professores, psicólogos, policiais, bombeiros, carcereiros, oficiais de Justiça, assistentes sociais, atendentes de telemarketing, caixas, bancários e executivos. Esses profissionais geralmente têm uma rotina de trabalho mentalmente forçada que não contemplam descontração e relaxamento, provocando grande cansaço físico e mental (KESTENBERG, 2018).

Em conformidade com a pesquisa, Mota (2019) aponta que cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros em torno de 100 milhões de pessoas sofrem com a síndrome de Burnout, os dados fazem parte de uma pesquisa realizada pela *International Stress Management Association (ISMA)*, que mostra que por desempenharem dupla ou tripla jornada de trabalho como ocorre com os professores, advogados, juízes e profissionais da saúde, nos quais se encaixam os médicos, enfermeiros e psicólogos que tendem a desenvolver extrema exaustão física, mental e emocional.

Conforme Neves (2019), por desempenharem atividades que requer grande tomada de decisão, jornada de trabalho elevada, e pressão por resultados, esses profissionais que contemplam a segurança pública, a educação, poder judiciários, comunicação e informação, e saúde, estão entre os que mais são acometidos pela síndrome de Burnout.



**Quadro 3 - Síndrome de Burnout quanto às dimensões**

DIMENSÃO	DESCRIÇÃO
<b>Organização</b>	a) Serviços burocráticos impedindo a participação, a autonomia, a tomada de decisões e, na maioria das vezes, o desenvolvimento lento de atividades que requerem tempo e energia da parte e / ou do indivíduo para mantê-las;
	b) Alterações nos sistemas organizacionais, como mudanças frequentes de regras que causam incerteza e tornam o funcionário sujeito a erros;
	c) Ações relacionadas à falta de respeito, consideração e confiança entre os funcionários ou colaboradores que cria um clima social prejudicial ao ambiente de trabalho;
	d) Atos que impossibilitam a progressão profissional, melhores salários, valorização profissional, bem como ambiente de trabalho saudável, sem grandes riscos à saúde física e mental, que podem causar grande desânimo entre os trabalhadores.
<b>Indivíduo</b>	a) Sujeitos altamente impacientes, esforçados e competitivos, com uma necessidade excessiva de controlar as situações, e com dificuldade em tolerar a frustração;
	b) Indivíduos com grande dedicação no trabalho, obsessivo, demonstra sentimentos de empatia, entusiasta, sensível, altruísta, passível em se identificar com o próximo;
	c) Sujeitos ansiosos, negativos, com capacidade de prever fracassos, característicos de pessoas pessimistas;
	d) Pessoas que não toleram erros, falhas e ausências em suas tarefas por serem altamente exigente e perfeccionista, consigo e com os demais;
	e) Com relação ao gênero, a exaustão emocional torna-se mais frequente em mulheres e a despersonalização mais frequente em homens;
	f) A síndrome costuma afetar indivíduos com grau de escolaridade elevado, viúvos e solteiros.
<b>Trabalho</b>	a) fatores como infraestrutura organizacional, insuficiência técnica e tempo são ultrapassados pela sobrecarga de trabalho prejudicando o desempenho produtivo;
	b) Insatisfação do trabalhador causado por pouca participação nas mudanças organizacionais, acontecimentos diários no próprio trabalho e pelo baixo nível de controle das atividades e decisões;
	c) Atividades que ultrapassam a jornada de trabalho, distribuída em turnos ou noturnos que causam transtornos físicos e psicológicos que afetam cerca de 20% dos trabalhadores;
	d) Precariedade nas relações internas e no suporte organizacional que causam conflitos de relacionamentos entre colegas, promovendo sentimentos de incapacidade, abandono, carência de orientação, fazendo o trabalhador se sentir desamparado e desrespeitado;
	e) Grandes responsabilidades, principalmente trabalhadores que lidam com a vida de outrem, pois sofrem maior pressão criando uma relação muito próxima e intensa de pertencimento.
<b>Fatores sociais</b>	a) Amparo familiar, ausência de vida social, falta de relacionamentos com amigos e colegas de trabalho, autoconfiança e insegurança em contar com alguém;
	b) Valorização profissional, independência financeira, manutenção do status social, busca por mais de um emprego para manutenção do padrão básico, falta de tempo para lazer e descanso causado pela sobrecarga de trabalho, insatisfação profissional e insegurança na execução do cargo desempenhado.

Fonte: Elaboração própria. Baseada em: MENEZES *et al.* (2017).

## SINTOMAS E CAUSAS

Com relação às causas, a síndrome de Burnout é motivada pela exaustão extrema, esgotamento profissional, estresse, esgotamento físico e mental provenientes de condições e ambientes de trabalho desgastantes (SILVA *et al.*, 2015). Considerada como um distúrbio psíquico denominada de Síndrome do Esgotamento Profissional, tem como causa principal o alto nível de estresse e de desequilíbrio emocional, oriundo do excesso de trabalho e pelas más condições do ambiente de trabalho (TRIGO;



TENG; HALLAK, 2007). Conforme Menezes *et al.* (2017), a síndrome de Burnout em função de seus sintomas e causas pode se manifestar a partir de quatro fases progressiva da doença (Quadro 4).

**Quadro 4 - Fases da síndrome de Burnout**

FASES	DESCRIÇÃO
<b>Física</b>	Característico de profissionais que sofrem de falta de apetite, insônia e constante fadiga;
<b>Psíquica</b>	Característico de profissionais ansiosos, frustrados, e que apresentam desatenção e memória alterada, esquecendo-se de executar algumas tarefas;
<b>Comportamental</b>	Característico de profissionais que apresentam problemas comportamentais e de relacionamento com colegas de trabalho por expressar irritabilidade, tendo um grau de negligência no trabalho por desconcentração;
<b>Defensiva</b>	Característico de profissionais que apresentam sentimento de impotência, resultando na queda da qualidade de suas atividades no trabalho, bem como por apresentar uma tendência para se isolar acendendo a preocupação para um quadro clínico.

Fonte: Elaboração própria. Baseada em: MENEZES *et al.* (2017).

No que se refere aos sintomas da síndrome de Burnout pode-se mencionar segundo Trigo CID-10 (2007), os de caráter físico ou psicológico representados pelas alterações no apetite, como perda da fome ou compulsão alimentar; alterações repentinas de humor; baixa autoestima; cansaço excessivo, físico e mental; dificuldades de concentração e memorização; desânimo e apatia; dor de cabeça frequente; fadiga e dores musculares; insônia e alterações no sono; isolamento social; irritabilidade e agressividade; negatividade constante; pressão alta e alteração nos batimentos cardíacos; problemas gastrointestinais; sentimentos de fracasso, incompetência, desesperança, derrota e insegurança; tristeza excessiva.

Cabe ressaltar que a síndrome se desenvolve associada ao esgotamento físico e mental, logo, as condutas mais saudáveis ajudam na prevenção e diminuição da progressão da doença (SILVA *et al.*, 2015).

## DIAGNÓSTICO E TRATAMENTOS

Os responsáveis pelo diagnóstico da síndrome de Burnout são os psiquiatras e psicólogos, profissionais especializados e indicados para identificar o distúrbio. Essa identificação deve ser feita por esses profissionais tendo em vista que os sintomas são semelhantes aos dos demais distúrbios presentes, por isso os psiquiatras e psicólogos são acionados para fazer a orientação e aplicar a melhor forma de tratamento considerando cada caso (KESTENBERG, 2018).

Conforme Menezes *et al.* (2017), o diagnóstico da Síndrome de Burnout é realizado através de uma entrevista anamnese denominada de *Maslach Burnout Inventory* (MBI), elaborado por Christina Maslach e Susan Jackson, que consiste em um questionário com 22 itens para detectar os sintomas e



causas da patologia. A análise permite identificar três fatores principais como: Exaustão Emocional (EE), Despersonalização (DP) e Redução da Realização Pessoal (RRP) (Quadro 5).

**Quadro 5 - Fatores que ajudam no diagnóstico da síndrome de Burnout**

FATORES	DESCRIÇÃO
<b>Exaustão Emocional (EE)</b>	Compreende o estado emocional que sofre com o esgotamento da afetividade, falta de energia, ansiedade, irritação, cansaço, desenvolvendo um quadro depressivo que abre margem para riscos de acidentes e a busca por drogas, cigarros e álcool, bem como para o aparecimento de patologias psicossomáticas.
<b>Despersonalização (DP)</b>	Compreende o estado de desenvolvimento de insensibilidade emocional, gerando relações interpessoais frias e atitudes negativas por parte do trabalhador em relação aos colegas de trabalho e colaboradores, assim como com o ambiente de trabalho.
<b>Redução da Realização Pessoal (RRP)</b>	Compreende o estado de negatividade com relação a realização profissional, sentindo-se desmotivado com sua profissão e seu ambiente de trabalho, o trabalho passa a ser enfadonho e cansativo, aparecendo o sentimento de tristeza e mudança comportamental e descontentamento pessoal, sem prazer de viver.

Fonte: Elaboração própria. Baseada em: MENEZES *et al.* (2017).

O tratamento da Síndrome de Burnout pode ser psicológico ou medicamentoso, dependendo do grau do distúrbio. Com relação ao tratamento psicológico, o mesmo ocorre por meio de terapia, onde o profissional psicólogo ou terapeuta ao estudar o caso cria estratégias para o paciente atuar no combate ao estresse (ABREU *et al.*, 2002).

Cabe mencionar que tratamento psicológico é fundamental para tratar a Síndrome de Burnout, pois as consultas reservam ao paciente tempo para se expressar e expor suas experiências ajudando no autoconhecimento da síndrome, bem como para desabafar, ato que ajuda a melhorar seu estágio e sua segurança no seu ambiente de trabalho (ARAÚJO *et al.*, 2018).

No processo do tratamento psicológico existem algumas ações e estratégias práticas como as citadas por Farias (2020):

- 1) Reorganizar o seu trabalho, diminuindo as horas de trabalho ou as tarefas que é responsável, por exemplo;
- 2) Aumentar o convívio com amigos, para se distrair do estresse do trabalho;
- 3) Fazer atividades relaxantes, como dançar, ir ao cinema ou sair com os amigos, por exemplo;
- 4) Fazer exercício físico, como caminhada ou Pilates, por exemplo, para libertar o estresse acumulado.

Quanto ao tratamento medicamentoso são utilizados os remédios antidepressivos, onde o psiquiatra pode indicar para tratamento da Síndrome de Burnout a Sertralina ou Fluoxetina, indicados para ajudar no ganho da confiança e combater a sensação de inferioridade e incapacidade, principais sintomas que se manifestam pelos pacientes com a Síndrome de Burnout (FARIAS, 2020).

Sendo assim, cabe mencionar que a prevenção continua sendo a melhor maneira de combater toda e qualquer patologia, logo evitar situações desgastantes no ambiente de trabalho e aderir à prática



de atividades físicas ou de lazer, pois diminuem o estresse e torna-se a melhor forma de prevenir a síndrome de Burnout (KESTENBERG, 2018).

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para que se atinjam os objetivos deste estudo, será realizada uma pesquisa do tipo bibliográfica básica, uma vez que não tem por finalidade a resolução imediata de um problema. A vantagem em adotar esta modalidade de pesquisa consiste na possibilidade de uma maior cobertura espacial do fenômeno a ser investigado (GIL, 2008). Preliminarmente, para compor o Referencial Teórico será realizada uma ampla pesquisa em títulos de referência na Biblioteca da Faculdade Cathedral acerca do tema “Psicologia: análise bibliográfica da síndrome de burnout no contexto da pandemia da covid-19”. As palavras-chave COVID-19, Psicologia e Síndrome de Burnout desta pesquisa serviram como critério de inclusão. As demais foram descartadas da seleção do estudo.

Após a delimitação do estudo, uma busca será aprofundada acerca do tema. O objeto de pesquisa será composto por artigos científicos que foram publicados na base de dados (BVS-PSI, Scielo e PEPSIC, etc.), com base no questionamento: De que forma a pandemia da COVID-19 pode ter afetado e intensificado o aparecimento da síndrome de Burnout entre os profissionais da área de psicologia? Diante disto, todos os demais casos serão excluídos do estudo.

O método de coleta de dados será o de levantamento direto no acervo das bibliotecas e sites acima especificados. A natureza da pesquisa será qualitativa. O método de abordagem utilizado será o dedutivo, pois a proposta do estudo concerne melhor clarear o fenômeno de forma a partir do geral para o específico (LAKATOS; MARCONI, 2003). O método de procedimentos adotados para o tratamento dos dados coletados foi o método qualitativo.

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Considerando a vasta existência de literaturas e estudos acerca da temática da síndrome de Burnout, a presente pesquisa se volta para a contextualização da pandemia da COVID-19, refletindo sobre a síndrome de Burnout entre os profissionais da área de psicologia. Nesse sentido, a pesquisa buscou mostrar os conceitos e definições da síndrome, a contextualização da pandemia da COVID-19, apresentando os sintomas, as causas, o diagnóstico e tratamentos. No sentido de analisar o combate, prevenção e esclarecimento desse distúrbio psíquico, que afeta a saúde mental de diversos profissionais



e estudantes, buscando uma abordagem que possa mostrar como essa patologia se intensificou com a política de isolamento e com a restrição social.

Para responder a problemática da pesquisa sobre como a pandemia da COVID-19 pode ter afetado e intensificado o aparecimento da síndrome de Burnout entre os profissionais da área de psicologia, a pesquisa mostrou que a síndrome de Burnout está associada a pressão extrema no ambiente de trabalho que leva ao esgotamento físico e mental.

Dessa forma, o contexto pandemia da COVID-19 que afetou o mundo inteiro, levou a sociedade em geral a se reinventar e se adaptar as novas mudanças e exigências dos diversos ambientes em um curto período de tempo e espaço. Logo, o âmbito da saúde mental dos profissionais da saúde e da área de psicologia foi bruscamente impactado pela pandemia, onde seu cotidiano se estendeu para atender a grande demanda relacionada ao combate e prevenção da COVID-19, tendo assim o desenvolvimento de suas atividades diárias alterada pela pressão extrema no ambiente de trabalho, que tem levado esses profissionais ao esgotamento físico e mental.

Com relação às hipóteses de como a síndrome de Burnout surge nos profissionais de psicologia e como interfere na vida deles, a pesquisa conforme Abreu *et al.* (2002) mostra como a síndrome de Burnout afeta os psicólogos e psiquiatras, quando esses são altamente pressionados pela grande carga profissional e pela desconfiguração do seu ambiente de trabalho. Sendo assim, o contexto da pandemia da COVID-19, interferiu diretamente nos aspectos relacionados aos elevados níveis de exaustão emocional, reações de despersonalização que modificam e diminuem o senso de realização pessoal.

Quanto à hipótese do papel da terapia ocupacional no combate da síndrome de Burnout no período pandêmico, a pesquisa mostra conforme Farias (2020), a necessidade dos profissionais da saúde e da área da psicologia de adotarem medidas de reorganização do trabalho, buscando diminuir ao máximo possível a jornada de trabalho e a implementação de exercícios laborais para diminuir o estresse do trabalho.

No que se refere ao objetivo geral de analisar por meio da revisão bibliográfica se a pandemia contribuiu nos níveis de intensificação do aparecimento da síndrome de Burnout entre os profissionais da área de psicologia, a pesquisa evidencia que a síndrome se intensificou entre os profissionais não somente pela alta carga de trabalho, mas também pelo isolamento e perda da liberdade de exercer suas funções, interferindo diretamente nas quatro dimensões que proporcionam o aparecimento da síndrome nos profissionais, como os aspectos da organização, indivíduo, trabalho e fatores sociais.

Com relação ao objetivo de refletir e apresentar os principais sintomas, as causas, o diagnóstico e tratamentos da síndrome de Burnout, a pesquisa foi descritiva mostrando que a síndrome se trata do estresse crônico mal administrado, oriundo das altas cargas horárias de trabalho e jornada dupla que



exigem altos níveis de responsabilidades do profissional. Dessa forma, as causas são advindas da alteração do cotidiano e ambiente de trabalho, onde o diagnóstico pode ser feito por meio de uma entrevista anamnese denominada Maslach Burnout Inventory, onde a análise permite identificar três fatores principais como: Exaustão Emocional (EE), Despersonalização (DP) e Redução da Realização Pessoal (RRP).

Quanto aos sintomas, a pesquisa mostra que o alto nível de estresse e de desequilíbrio emocional, causam nos profissionais alterações no apetite, alterações repentinas de humor, cansaço excessivo, físico e mental, fadiga e dores musculares, irritabilidade e agressividade, entre outros fatores causados pelas más condições do ambiente de trabalho, bem como pelo esforço físico e mental desgastantes.

No que se refere aos tratamentos dependendo do grau do distúrbio, os mesmos podem ser psicológicos por meio de terapia, ou medicamentoso com os remédios antidepressivos, onde o profissional da área pode receitar ao tratamento, a Sertralina ou Fluoxetina, indicados para ajudar no ganho da confiança e combater a sensação de inferioridade e incapacidade.

Com relação ao objetivo de discorrer sobre o impacto da COVID-19 no cotidiano dos profissionais da área de psicologia, que possam acentuar o desenvolvimento da síndrome de Burnout, a pesquisa ao mencionar que a síndrome pode ser definida pelo desgaste físico e mental, causam um desequilíbrio emocional, mudança de humor e fadiga relacionados ao esgotamento profissional, ficando claro que as medidas e a política de isolamento de restrição social ao combate à pandemia, intensificaram o aumento da síndrome, afetando a vida dos profissionais da saúde, em especial os psicólogos que no decorrer da pandemia por estarem na linha de frente tiveram suas cargas horárias de trabalho ampliadas e passaram a viver a cada dia com uma sobrecarga psicológica maior, intensificada pelos picos da COVID-19 que tem vitimado milhões de pessoas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, a presente pesquisa focalizou conceitualmente na síndrome de Burnout, mostrando suas causas, sintomas, diagnóstico e tratamento, bem como na sua presença entre os profissionais da área de psicologia e as responsabilidades no contexto da pandemia da COVID-19.

Logo, o estudo buscou refletir sobre o desenvolvimento da síndrome de Burnout entre os profissionais da área de psicologia, analisando se o contexto da COVID-19 afetou a saúde mental dos profissionais e se a pandemia contribuiu com a intensificação de casos da síndrome. Nesse sentido, a pesquisa considera que a temática é fundamental para a compreensão de diversos conflitos que os



profissionais e estudantes enfrentam na contemporaneidade, em virtude do seu processo de desenvolvimento mental e pressão com relação ao sucesso profissional.

Sendo assim, percebe-se que há na atualidade uma necessidade de compreensão cada vez maior em relação à saúde mental dos indivíduos, tendo em vista que os problemas comportamentais da sociedade nos últimos anos considerados como mal do século, são oriundos de distúrbios psíquicos e transtornos mentais que geram baixa autoestima, estresses, depressões entre outros males.

## REFERÊNCIAS

ABREU, K. L. *et al.* “Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia”. **Psicologia: Ciência e Profissão**, vol. 22, n. 2, 2002.

AGRELA, L. “Indivíduo infectado por coronavírus pode contaminar até cinco pessoas”. **Revista Exame** [20/03/2020]. Disponível em: <<https://exame.abril.com.br>>. Acesso em: 16/04/2021.

ARAÚJO, C. G. **A saúde mental está doente! A Síndrome de Burnout em psicólogos que trabalham em Unidades Básicas de Saúde** (Dissertação de Mestrado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano). São Paulo: USP, 2008.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Editora Edições 70, 2011.

BRASIL. Ministério Saúde. **Manejo de corpos no contexto do novo coronavírus COVID-19**. Brasília: Ministério Saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br>>. Acesso em: 16/04/2021.

FARIAS, C. “Como é feito o tratamento para síndrome de Burnout”. **Portal Eletrônico Tua Saúde** [11/01/2020]. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com>>. Acesso em: 16/04/2021.

FIORATTI, C. “Sim, o coronavírus veio da natureza – e não de um laboratório”. **Revista Super Interessante** [20/03/2020]. Disponível em: <<https://super.abril.com.br>>. Acesso em: 16/04/2021.

FIRMIDA, M. “Coronavírus: Que vírus é este?”. **Portal Eletrônico SOPTEJ** [2020]. Disponível em: <<http://www.soptej.com.br>>. Acesso em: 16/04/2021.

GAZETA DO POVO. “Números do Coronavírus: Entenda o avanço da COVID-19 no Brasil e no mundo”. **Gazeta do Povo** [2021]. Disponível em: <[www.gazetadopovo.com.br](http://www.gazetadopovo.com.br)>. Acesso em: 16/04/2021.

GIL, A. C. **Metodologia do ensino superior**. São Paulo: Editora Atlas, 2008.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo: Editora Atlas, 2011.

KESTENBERG, K. V. “Síndrome de Burnout: o que é, os sintomas e o tratamento”. **Psicologia Viva** [06/07/2018]. Disponível em: <<https://blog.psicologiaviva.com.br>>. Acesso em: 16/04/2021.

LIMA, F. B. **Stress, qualidade de vida, prazer e sofrimento no trabalho de Call Center** (Dissertação de Mestrado em Psicologia). Campinas: Pontifícia Universidade Católica de Campinas, 2004.



MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**. São Paulo: Editora Atlas, 2006.

MENEZES, P. C. M. *et al.* “Síndrome de Burnout: uma análise reflexiva”. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, vol. 11, n. 12, 2017.

MOREIRA, H.; CALEFFE, L. **Metodologia da pesquisa para o professor pesquisador**. Rio de Janeiro: Editora DP&A, 2006.

MOTA, R. “Síndrome de Burnout: oito profissões estão no grupo de risco”. **Portal Eletrônico Em Tempo** [19/03/2019]. Disponível em: <<https://d.emtempo.com.br>>. Acesso em: 16/04/2021.

NEVES, U. “Síndrome de Burnout entra na lista de doenças da OMS”. **Portal Eletrônico PEBMED** [2019]. Disponível em: <<https://pebmed.com.br>>. Acesso em: 16/04/2021.

RAMOS, P.; RAMOS, M. M.; BUSNELLO, S. J. **Manual prático de metodologia da pesquisa**: artigo, resenha, projeto, TCC, monografia, dissertação e tese. Porto Alegre: Editora Amgh Editora Ltda, 2011.

SALLES, X. “Síndrome de Burnout: 12 estágios (ou sintomas) do esgotamento profissional”. **Viva Bem** [27/06/2018]. Disponível em: <<https://www.uol.com.br>>. Acesso em: 16/04/2021.

SENHORAS, E. M. “O campo de poder das vacinas na pandemia da Covid-19”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 6, n. 18, 2021.

SILVA, J. L. L. **Aspectos psicossociais e Síndrome de Burnout entre trabalhadores de enfermagem intensivistas** (Tese de Doutorado em Saúde Pública). Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2015.

SKODOL, A. “Visão geral dos transtornos de personalidade”. **Manual MSD** [2018]. Disponível em: <<https://www.msmanuals.com/pt-br>>. Acesso em: 16/04/2021.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. “Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos”. **Archives of Clinical Psychiatry**, vol. 34, n. 5, 2007.



## **BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)**

Ano III | Volume 7 | Nº 21 | Boa Vista | 2021

<http://www.ioles.com.br/boca>

### **Editor chefe:**

Elói Martins Senhoras

### **Conselho Editorial**

Antonio Ozai da Silva, Universidade Estadual de Maringá

Vitor Stuart Gabriel de Pieri, Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Charles Pennaforte, Universidade Federal de Pelotas

Elói Martins Senhoras, Universidade Federal de Roraima

Julio Burdman, Universidad de Buenos Aires, Argentina

Patrícia Nasser de Carvalho, Universidade Federal de Minas Gerais

### **Conselho Científico**

Claudete de Castro Silva Vitte, Universidade Estadual de Campinas

Fabiano de Araújo Moreira, Universidade de São Paulo

Flávia Carolina de Resende Fagundes, Universidade Feevale

Hudson do Vale de Oliveira, Instituto Federal de Roraima

Laodicéia Amorim Weersma, Universidade de Fortaleza

Marcos Antônio Fávaro Martins, Universidade Paulista

Marcos Leandro Mondardo, Universidade Federal da Grande Dourados

Reinaldo Miranda de Sá Teles, Universidade de São Paulo

Rozane Pereira Ignácio, Universidade Estadual de Roraima