SÍNDROME DE BURNOUT

Um alerta na área da saúde

Jorge G. Castro do Valle Filho
Larissa Bregalda

SÍNDROME DE BURNOUT

Um alerta na área da saúde

1ª EDIÇÃO

SÃO PAULO

2020

Copyright © 2020 Jorge G. Castro do Valle Filho

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou utilizada
em quaisquer meios existentes
sem a prévia autorização do autor por escrito.

Primeira Edição, 2020

ISBN 978-65-00-04135-4

Autoria e Edição
Jorge G. Castro do Valle Filho
Larissa Bregalga

Capa
Pexels & Skitterphoto
Jorge G. Castro do Valle Filho
Larissa Bregalda

Impressão e Acabamento
Clube de Autores

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Valle Filho, Jorge G. Castro do
Síndrome de Burnout : um alerta na área da saúde / Jorge G. Castro do Valle Filho, Larissa Bregalda. -- 1. ed. -- Novo Hamburgo, RS : Jorge G. Castro do Valle Filho, 2020.

Bibliografia.
ISBN 978-65-00-04135-4

1. Burnout (Psicologia) 2. Burnout (Psicologia) - Diagnóstico 3. Depressão mental 4. Estresse do trabalho 5. Trabalhadores - Saúde 6. Trabalho - Aspectos psicológicos I. Bregalda, Larissa. II. Título.

20-37633 CDD-158.723

Índices para catálogo sistemático:

1. Síndrome de Burnout : Psicologia aplicada 158.723

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Aos nossos pais,

Eneida e Jorge Valle

Neusa e Agostinho Bregalda

Que nos deram amor e a chance de sonhar

Carinho e o fortúnio de crescer

Paz e a liberdade de criar

Vida e a honra de viver!

Sumário

Prólogo **9**

Introdução **11**

Síndrome de Burnout **15**

Diagnóstico e Tratamento **37**

Fatores de Risco e Prevenção **61**

Sobreposição Burnout e Depressão **75**

Um Alerta na Área da Saúde **85**

Ritmo Circadiano e Burnout **101**

Burnout e Suicídio **111**

Considerações Finais **121**

Bibliografia **133**

Prólogo

Bernardo decidiu comemorar seu aniversário de um jeito diferente. O médico de família não quis passar a data com parentes ou amigos. Preferiu ficar sozinho num hotel de luxo em Porto Alegre, cidade onde morava.

Assim que se hospedou, pediu uma garrafa de champanhe. Mas, em vez de fazer um brinde para celebrar a vida, ele decidiu que havia chegado o momento de acabar com ela. Tomou o espumante com uma grande quantidade de comprimidos e fechou os olhos para morrer.

Ele ainda não havia completado 40 anos[1].

[1] Adaptado de: OLIVEIRA, Sibele. Os médicos estão doentes. TAB UOL, 2018. Disponível em: <https://tab.uol.com.br/edicao/medicos-suicidio/>. Acesso em: 17 de maio de 2020.

Introdução

O termo Burnout é proveniente da Língua Inglesa, sendo composto pela justaposição das palavras "burn" e "out", cujos significados, segundo o dicionário Merriam-Webster, são:

- "Burn": queimar, arder, incendiar

- "Out": fora, para fora

A união do verbo "queimar" com o advérbio "para fora" traduz bem o sentimento de "combustão completa de dentro para fora" vivenciada pelos indivíduos com esta patologia.

À luz das mudanças sociais e das transformações nas relações laborais, o interesse pelo problema do esgotamento profissional cresceu na última década. Há uma discrepância significativa, no entanto, entre o que é considerado conhecimento fundamentado e o que é largamente publicado sobre o tema.

Descrita pela primeira vez na década de 1970, a Síndrome de Burnout (SB) é um distúrbio psíquico de caráter depressivo, definido por Herbert J. Freudenberger como "(…) um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional". (KRAFT, 2006) Embora a Organização Mundial da Saúde (OMS) tenha incluído na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como um fenômeno ocupacional (OMS, 2019), esta condição é responsável por uma constelação de sinais e sintomas observada não apenas no ambiente de trabalho, mas também no meio acadêmico, podendo surgir em indivíduos sem qualquer história prévia de distúrbios psicológicos ou psiquiátricos. Alguns estudos publicados demonstram que Burnout é uma síndrome que tem atingido trabalhadores em diversas profissões. Todavia é vista como um problema que afeta principalmente aqueles encarregados de cuidar de outras pessoas, como profissionais da área da educação, saúde, policiais e agentes penitenciários, entre outros;

destacando-se os profissionais da saúde como um dos mais atingidos. (LIMA, 2007)

O objetivo deste livro é trazer uma revisão atualizada da literatura dedicada à Síndrome de Burnout, fornecendo subsídios para entender o que é esta síndrome, apresentando alguns dos critérios de diagnóstico, fatores de risco, métodos de prevenção e tratamento, bem como a possível sobreposição Burnout-Depressão. Secundariamente, discorrer-se-á sobre o impacto desta patologia frente aos trabalhadores da área da saúde, os quais perdem a capacidade de se adaptar ao ambiente de trabalho e demonstram atitudes negativas em relação às suas atividades, aos seus colegas de trabalho e aos seus pacientes. As repercussões sociais, econômicas, culturais e criativas dessa síndrome serão igualmente abordadas, demonstrando a poderosa e nefasta influência negativa do esgotamento profissional, uma patologia silenciosa e, ainda, pouco reconhecida pela sociedade, levando, muitas vezes, o profissional de saúde ao suicídio.

Demonstraremos como que promover um ambiente de trabalho saudável e equilibrado, que valorize as relações interpessoais e o bem-estar dos funcionários, pode ajudar a prevenir o surgimento do Burnout e dos seus efeitos nas relações sociais.

Síndrome de Burnout

Adaptado à língua portuguesa como síndrome do esgotamento profissional ou estafa, a Síndrome de Burnout (SB) é caracterizada como uma síndrome psicossocial que ocorre em resposta aos estressores ocupacionais severos presentes no trabalho. (SILVEIRA *et al.*, 2016) O psicólogo Herbert Freudenberger é responsável por inaugurar o estudo formal do "Estado de Burnout" com um artigo científico publicado em 1974, de acordo com uma revisão de 2017 da literatura publicada na revista SAGE Open. (PRIOR, 2019) O conceito da "Síndrome de Burnout" é proveniente da união dos estudos de Freudenberger (1974, 1975) e Maslach (1976), ambos trabalhando de forma independente nos EUA, fornecendo a primeira descrição do fenômeno Burnout e relacionando-o à ocorrência relativamente comum em

trabalhos de assistência humana. (KASCHKA; KORCZAK; BROICH, 2011)

O Burnout, atualmente, é um diagnóstico médico legítimo, de acordo com a Classificação Internacional de Doenças, ou CID-11, o manual da Organização Mundial da Saúde que orienta os profissionais médicos no diagnóstico de doenças. Esta nova Classificação foi apresentada para adoção pelos Estados Membros durante a Assembleia Mundial da Saúde em maio de 2019, com previsão para entrar em vigor a partir de 1º de janeiro de 2022. Aparece na seção da CID-11 sobre problemas relacionados ao emprego ou ao desemprego. De acordo com o manual, os médicos podem diagnosticar alguém com Burnout se encontrarem os seguintes sintomas:

1. sentimento de esgotamento ou exaustão de energia;
2. distanciamento mental do trabalho, ou sentimentos de negativismo ou sarcasmo relacionados ao trabalho;