

PROPOSTA DE UMA CARTILHA SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT COMO MATERIAL EDUCACIONAL PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE NO HOSPITAL GERAL

MARIA TELMA VILELA¹

PATRÍCIA VERONICA MOURA DE FARIAS²

RESUMO

As instituições públicas e privadas passam por grandes transformações inseridas em uma economia mundial globalizada, competitiva, que atualmente enfrenta grande crise e dificuldades imprimindo grande impacto no trabalho e na produtividade. Essa circunstância atinge a rotina dos profissionais “ditando” um ritmo de vida alucinante, com sobrecarga de trabalho, atribuições e a jornada de trabalho. Nessas condições os profissionais, sobretudo da saúde, sofrem exaustos, sendo esse sofrimento muitas vezes apontador de adoecimento, no caso deste estudo a Síndrome de Burnout. Dessa forma, objetivou-se neste artigo elaborar de uma cartilha psicoeducativa sobre a síndrome de burnout como material educacional para profissionais de saúde no hospital geral. Para isso, o método foi de revisão bibliográfica, cujos resultados deste trabalho de conclusão de curso foram apresentados no formato de cartilha. Este trabalho permitiu compreender que os profissionais devem cuidar-se a fim de estarem atuando com competência e compromisso com o outro e estar atentos aos riscos implicados às atividades laborais, e prevenir para não apresentar a síndrome de burnout.

ABSTRACT

Public and private institutions undergo major transformations in a globalized, competitive world economy, which is currently facing great crisis and difficulties implying great impact on work and productivity. This circumstance reaches the routine of the professionals "dictating" an amazing rhythm of life, with work overload, assignments and the work day. In these conditions the professionals, especially of health, suffer exhausted, being this suffering often pointing to illness, in the case of this study Burnout Syndrome. Thus, this article aimed to elaborate a psychoeducational primer on burnout syndrome as educational material for health professionals in the general hospital. For this, the method was of bibliographic revision, whose results of this work of conclusion of course were presented in the booklet format. This study allowed us to understand that professionals should take care of themselves in order to be able to act with competence and commitment to each other and to be alert to the risks involved in work activities, and to avoid not presenting burnout syndrome.

Palavras-chave: Trabalho; Síndrome de burnout; cartilha

Autoras: 1 Psicóloga, Pós-graduanda em Psicologia Clínica Hospitalar, Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS, PE. Email: maritvilela@hotmail.com 2 Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental, FAFIRE, PE. Email: patriciavmfarias@bol.com.br

INTRODUÇÃO

Os indivíduos passam a maioria de seu tempo diário em atividades laborais, e sendo elas responsável pela sobrevivência e realização humana, o trabalho tem importância vital para o desenvolvimento individual e coletivo, de forma que, através do trabalho ele transforma a si mesmo e ao meio. Sendo assim, o trabalho proporciona mudanças psíquicas, políticas, econômicas e sócio-culturais^{1,2}.

O trabalho pode ser definido de várias formas, entre elas: é uma atividade que busca um objetivo³. A palavra trabalho se origina do latim *tripalium*, que era um instrumento feito de três paus aguçados, munidos de pontas de ferro, no qual os agricultores batiam o trigo, as espigas de milho, o linho, para rasgá-los e esfiapá-los, deste sentido denotativo origina-se o sentido conotativo que traduz sofrimento, esforço, labor, obrar. O trabalho gera conhecimento, desenvolvimento profissional e pessoal, proporciona aquisição de bens, mudança de nível econômico e sustento da família. Ele é capaz de levar o ser humano à realização de suas necessidades, enobrecendo-o⁴.

O trabalho está na base de toda sociedade, estabelecendo formas de relação entre os indivíduos, entre classes sociais, criando relações de poder e de propriedade, determinando o ritmo cotidiano, assim, este sempre fez parte da história humana. Desde antes da antiguidade, as necessidades da sobrevivência impulsionam o homem para o trabalho, forjando neste, sua identidade⁵.

O agravamento das dificuldades enfrentadas no trabalho pode conduzir os profissionais a um esgotamento físico, e ou mental capaz de desencadear patologias como é o caso da Síndrome de Burnout (SB). Essa síndrome conhecida como a doença do esgotamento profissional, ou estresse ocupacional, interfere não apenas no trabalho, mas também na vida pessoal do indivíduo, e acomete profissionais de todas as áreas e, sobretudo na área da saúde, especialmente quando em contato constante com os pacientes, familiares e em circunstâncias de angústias e sofrimento¹.

As condições de trabalho muitas vezes impróprias, no que concerne às especificidades do ambiente gerador de riscos à saúde do trabalhador, a remuneração inadequada, o acúmulo de serviço, e o aumento da jornada de trabalho, são características tensiógenas dos serviços de saúde tanto pela natureza do cuidado prestado às pessoas em situações de risco, quanto pela divisão social do trabalho, quanto à hierarquia presente na equipe de saúde. Também o desprestígio social, entre outros

fatores, reflete no sofrimento psíquico dos profissionais impactando na qualidade da assistência prestada ao usuário. Dessa forma a Síndrome de Burnout é uma experiência subjetiva de caráter negativo constituída de cognições, emoções e atitudes contrárias com relação ao trabalho. Sendo por isso uma resposta orgânica ao estresse laboral crônico, vivenciado pelo trabalhador inserido num contexto de trabalho hostil⁶.

Nessa síndrome alguns dos principais sintomas é o esgotamento emocional, “queima após desgastes” este termo refere-se a algo que deixou de funcionar por exaustão, e é caracterizada por um sentimento de angustia, estresse e despersonalização. Dessa forma, a reação a essa ação sofrida, o profissional pode responder com alterações de comportamentos, como agressividade, variações humorais como irritabilidade, e prejuízos nas funções cognitivas. Além disso, pode ter outros sintomas clínicos como: hipertensão arterial, dores musculares, distúrbio do sono, cansaço, sudorese, enxaqueca, entre outros⁶.

Nas instituições hospitalares e clínicas de cuidado à saúde é comum observar esse tipo de estresse ocupacional, a Síndrome de Burnout, como a causa de afastamento do trabalho de médicos, enfermeiros, técnicos e demais profissionais que lidam com vidas em sofrimento em seu dia a dia⁶. Essa exaustão ocorre devido há um processo multidimensional, proveniente da cronificação do estresse laboral e caracterizado por elevada desregulação emocional, acarretando níveis altos de desumanização⁷.

O Burnout tem sido observado em estudos de prevalência, buscando se identificar fatores de risco. A prevalência com profissionais de saúde da Síndrome de Burnout mostram taxas que variam entre 30 e 47%, essa taxa de Burnout na população de trabalhadores da Finlândia chegou a 27,6% e no Brasil, a ocorrências e encontra na faixa de 10%⁷.

De acordo com o Ministério da Previdência Social, em 2007 foi afastados do trabalho, de forma geral a natureza da função, 4,2 milhões de indivíduos, sendo que em 3.852 foram diagnosticados Síndrome de Burnout. Contudo há uma subnotificação de casos, pois muitos profissionais são afastados dos postos de trabalho enquadrados em casos de estresse ou depressão⁸.

Diante disso, é importante salientar, que existe ainda a falta de conhecimento acerca dessa Síndrome em profissionais da saúde e também, empresas optam em demissão ao invés de buscar soluções para a melhoria na qualidade de vida dos

mesmos⁹. Pois, se o profissional se sente respeitado e satisfeito no ambiente de trabalho, se torna mais fácil o desenvolvimento de suas funções¹⁰. Contudo no ambiente organizacional essa interação constantemente com pessoas, pode gerar alguma discórdia ou conflito, desencadeando assim prejuízos aos trabalhadores, e as empresas na contemporaneidade¹¹.

A natureza do trabalho no qual o homem transforma o ambiente, mas também é transformado por ele envolve questões físicas, emocionais e psicológicas no mundo organizacional⁷. Por isso a atuação das equipes no hospital geral é bastante desgastante, pois, os profissionais sofrem pressões por parte da instituição, com demandas e cobranças, por parte dos pacientes, em função da insatisfação de suas necessidades e queixas relacionadas ao adoecimento e ainda dos familiares¹².

Em vista disso, o sistema hospitalar pode se encarregar também à criação estratégias que viabilizem a humanização e o acolhimento no ambiente de trabalho não só aos pacientes, mas especialmente aos profissionais, inclusive enquanto equipes de trabalho. Considerando que a equipe de saúde também sofre os reflexos de lidar com o sofrimento, apresentando reações emocionais ambivalentes diante do contexto vida e morte¹².

Objetivando esta elaboração simbólica do adoecimento, vivenciada pelo profissional de psicologia no hospital, conforme define órgão que rege seu exercício profissional do deste profissional no Brasil, o Conselho Federal de Psicologia, CFP (2010), que diz que o psicólogo especialista em Psicologia Hospitalar atua em instituições de saúde, participa da prestação de serviços de nível secundário e terciário da atenção à saúde, realizando atividades como: atendimento psicoterapêutico; grupos psicoterapêuticos; grupos de psicoprofilaxia; psicomotricidade; avaliação diagnóstica; psicodiagnóstico; consultoria e interconsultoria¹³.

Ainda segundo o CFP, o psicólogo oferece e desenvolve atividades em diferentes níveis de tratamento, tendo como principal tarefa a avaliação e acompanhamento de intercorrências psíquicas dos pacientes que estão ou serão submetidos a procedimentos médicos, visando basicamente à promoção e/ou a recuperação da saúde física e mental. Promove intervenções direcionadas à relação médico/paciente, paciente/família, paciente/paciente e do paciente em relação ao processo do adoecer, hospitalização e repercussões neste contexto¹³.

De outro modo, contudo, com relação ao paciente, percebe-se a necessidade da intervenção psicológica hospitalar, pois, através disso, o profissional contribuirá para a recuperação e o bem-estar do paciente internado e neste caso a intervenção é mesmo realizada através de atendimento. Porém a atuação do profissional de psicologia hospitalar com colegas da equipe não é recomendada, porque estes profissionais já possuem algum tipo de vínculo entre si, ainda que profissional, em função de já estarem envolvidos na mesma equipe, trabalhando no mesmo ambiente¹³.

Além de que, quando se fala do trabalhador de saúde, é importante salientar que é necessário um cuidado especial, pois, os riscos inerentes às suas atividades laborais e às possibilidades de adoecer em decorrência destas, pode vir ocorrer¹⁴. Mas essa situação vem alterando desde a década de 1980, quando através dos profissionais de saúde, principalmente da área assistencial, iniciaram uma discussão sobre os riscos de suas atividades profissionais, devido a um surgimento da epidemia de AIDS. Esta demanda ressurgiu com o intuito de colaborar para que os trabalhadores obtenham conhecimentos favorecendo saúde no trabalho através de ações para desenvolvimento dos mesmos¹⁵.

Por isso, visando contribuir com o bem-estar destes profissionais, prevenindo possíveis doenças, inclusive Burnout, o pensou-se na criação de uma cartilha bastante objetiva, porém completa. Como uma proposta que poderia possibilitar a pessoa uma leitura imediata, permitindo acesso ao conhecimento sobre esse assunto, e a compreensão dos riscos de adoecimento laboral, o qual o trabalhador pode desconhecer, mesmo estando exposto. Uma vez que o uso da cartilha como recurso para o leitor obter informações a respeito da realidade, e dos fenômenos presentes no dia a dia, é importante, conforme esse ingresso a informação possa contribuir para um processo de aprendizagem e desenvolvimento humano¹².

Educação e saúde são esferas sociais que caminham juntos em prol de melhorias a sociedade porque objetivam o bem-estar coletivo. Entretanto, é uma temática complexa em sua exequibilidade devido às diversas dimensões que a compreendem: política, filosófica, social, religiosa, cultural, além de envolver aspectos práticos e teóricos do indivíduo, grupo, comunidade e sociedade. Assim, percebe-se a importância do desenvolvimento de políticas públicas educacionais nas questões da educação e saúde, independentemente de família escola e profissão, pois, é dever destas garantir os direitos sociais em busca de uma educação melhor¹⁶.

Então, conforme a legislação educacional brasileira há regularização na percepção da educação como um direito de todos visando garantir ao cidadão o pleno desenvolvimento em seu preparo para o exercício da cidadania e sua designação para o trabalho¹⁷.

Bem como, de acordo, a Constituição Federal de 1981 e a lei Orgânica da Saúde nº. 8.080/1902 apresentam a Saúde como direito do cidadão e dever do Estado e estabelecem o papel do Sistema Único de Saúde (SUS) como ordenador da formação dos profissionais¹⁸. Dessa forma, o SUS assumiu a função ativa na instrução das estratégias de cuidado, tratamento e acompanhamento de saúde individual e coletiva, garantido que esta informação seja acessível para atuação dos profissionais no sistema de saúde. Nesse sentido, ainda segundo seus princípios e políticas, saúde e educação podem juntos promover saúde ao cidadão através na participação da educação permanente¹⁹. Por fim, é importante salientar que através da cartilha: “Entendendo o SUS” o Ministério da Saúde e reuniu informações essenciais sobre o SUS no Brasil²⁰.

O uso de material educativo impresso tem sido utilizado para propagar o conhecimento, sendo recomendado, uma vez que foi elaborado por profissionais de saúde como ferramenta de reforço das orientações verbalizadas, dessa forma acredita-se que este material tenha impacto positivo na educação dos profissionais. O uso crescente de materiais educativos possibilita o processo ensino-aprendizagem por meio de interações mediadas pelo locutor e leitor. Porém, na construção de novos materiais escritos, estes devem ser examinados por profissionais experientes no assunto para maximizar sua efetividade e confiabilidade²¹.

Portanto, neste trabalho, a criação da cartilha pretende levar informação, de maneira simples, para profissionais da saúde, e, contribuir como instrumento de entendimento para a conscientização a respeito à Síndrome de Burnout levantando a bandeira em defesa destes profissionais nas instituições hospitalares.

2 JUSTIFICATIVA

A Síndrome de Burnout mesmo sendo um fenômeno pouco conhecido, pode ser considerada um problema de saúde grave. Para que se possa compreender a Síndrome de Burnout, se faz necessário compreender os aspectos estressores que os trabalhadores estão submetidos; especialmente em razão dos prejuízos psíquicos causados pelo adoecimento ocupacional.

Assim sendo, a escolha do tema foi importante porque a pesquisa serviu para elucidar o tema e poderá trazer benefício para muitos profissionais, uma vez que há grande quantitativo de acometimento deste fenômeno, corroborando para relevância da escolha desde tema.

Este trabalho também se justifica, em função da oportunidade de disseminar conhecimento entre os profissionais de saúde com relação à Síndrome de Burnout, através do acesso a informação, via cartilha, em função da relevância e recorrência dos casos nesses trabalhadores, conforme apontou claramente a prevalência.

Dessa forma, através do acesso a cartilha os profissionais podem ser conscientizados com relação a esse transtorno, inclusive evidenciando seus sinais, sintomas e seus efeitos.

Portanto, este trabalho pretende auxiliar no direcionamento dos profissionais em função das situações vivenciadas decorrentes do estresse laboral, contribuindo para a melhoria no ambiente de trabalho, através da promoção da saúde mental no hospital.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL: propor uma cartilha sobre a Síndrome de Burnout como material educacional para profissionais de saúde no hospital geral.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Levantar bibliografia sobre a saúde do trabalhador e seus impactos na sua vida laboral;
- Descrever sobre a Síndrome de Burnout seus sinais e sintomas inclusive em profissionais de saúde;
- Compreender como construir uma cartilha como material educativo contribuindo para a informação sobre a Síndrome de Burnout para esses profissionais cuidadores da saúde.

4 METODOLOGIA

Para a elaboração desse material educativo foi realizada uma pesquisa bibliográfica integrativa. Esta se configura a partir do registro disponível, decorrente de estudos anteriores, documentos impressos ou digitais como livros, artigos científicos, respectivamente²².

Sendo assim, o percurso metodológico cumprido foi pesquisar nas bases de dados a partir das seguintes palavras-chaves usadas como descritores: trabalho, Síndrome de Burnout e cartilha. E através da leitura dos resumos e usou-se como critério de inclusão: artigos que estivessem completos e em PDF, publicados a partir do ano de 2001. Para, a partir deste estudo, produzir um material com informações relevantes, sintetizadas, em formato de cartilha. Desta forma, pretende-se, com a divulgação desta cartilha, ampliar a compreensão sobre o fenômeno estudado, SB, aprofundando-se na margem das ações e relações humanas, e seus impactos com implicados à saúde do trabalhador.

5 RESULTADOS

Para confecção deste artigo foram utilizados 31 artigos dos quais traziam sobre os temas: saúde e trabalho, Síndrome de Burnout, e a cartilha como material educativo.

<p>Trabalho e Saúde</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1- O mundo do trabalho (2007); 2- Os sentidos do trabalho (2001); 3- O significado do trabalho em tempos de reestruturação produtiva (2004); 4- A importância da qualidade de vida no trabalho e sua influência na organização: um estudo de caso em uma microempresa de calçados (2013); 5- Da relação entre trabalho e saúde à relação entre trabalho e saúde mental (2007); 6- O estresse do enfermeiro nas unidades de terapia intensiva adulto: uma revisão da literatura (2010).
<p>Síndrome de Burnout</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1- Qualidade de vida, estresse no trabalho e síndrome de Burnout (2006); 2- Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem de unidades intensivas em um hospital público (2015); 3- Burnout na clínica psiquiátrica: relato de um caso; 4- Conhecimento publicado acerca do absenteísmo relacionado à Síndrome de Burnout com os profissionais de enfermagem: revisão integrativa (2006); 5- Síndrome de Burnout. Você já ouviu falar?(2016); 6- Síndrome de Burnout e os aspectos sócios demográficos em profissionais de enfermagem (2016); 7- Fatores de risco da síndrome de Burnout em técnicos de enfermagem (2011); 8- O estresse do enfermeiro nas unidades de terapia intensiva adulto: uma revisão da literatura (2010); 9- Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos (2007).

Cartilha como material educativo	<ol style="list-style-type: none"> 1- Ensino, Saúde e Ambiente (2010); 2- Entenda o SUS (2007); 3- Educação em saúde e suas perspectivas teóricas: algumas reflexões (2013); 4- A efetivação dos direitos sociais através das políticas públicas (2015); 5- Política nacional de educação na saúde (2014); 6- Construção e validação de cartilha educativa para alimentação saudável durante a gravidez (2014); 7- O Papel da Atenção Básica em Saúde na Perspectiva Docente (2009).
---	---

Nos artigos pesquisados sobre a primeira temática, saúde e trabalho compreendeu-se que o ser humano, para concretizar seus projetos de vida, depende do trabalho e este pode ser fonte de satisfação ou de frustração e adoecimento. Nessa discussão surgem diferentes correntes dicotômicas: as que defendem o trabalho como esforço, meio de sobrevivência, obrigação e até mesmo como castigo e a visão do trabalho como prazer e como forma de dignificar o homem. Assim, as atividades laborais que garantem a sobrevivência também determinam a classe social, podendo inclusive, tornarem-se penosas e dolorosas dependendo das condições laborais ou psíquicas da pessoa que as realiza.

Sobre a saúde do trabalhador, os artigos apontam que atualmente, o mercado de trabalho regido pela competitividade exige mais do profissional com relação à atualização decorrentes das constantes mudanças no mundo organizacional, e isso pode deixar o homem em situação constante de desarmonia física e mental. Inúmeros fatores causam insatisfações, frustrações e fracassos culminando em sofrimento para o trabalhador. O estresse ocupacional é observado em todas as partes do mundo como fator de interferência na produtividade, causa de doenças e até mesmo de morte, por suicídio segundo autores. Sendo essas situações laborais, insuportáveis ao trabalhador que cria suas próprias formas de enfrentamento mediante a necessidade de trabalhar para sobreviver.

No que se refere aos artigos relacionados à Síndrome de Burnout, os achados descrevem que essa situação vivenciada no cotidiano dos profissionais, mas aqui

especificamente falando dos profissionais de saúde, pode desencadear o desenvolvimento de uma patologia, conhecida como a “Síndrome do cuidador descuidado” ou do “assistente desassistido”. Considerada como consequência do estresse laboral crônico, esse quadro provoca no indivíduo sintomas psicológicos e físicos. Queixas de cansaço, e sensação de vazio, despersonalização e desregulação emocional e, conseqüentemente negligenciam ao outro são sintomas vistos em todos os autores sobre este tema. Bem como, segundo os mesmos, a ausência do verdadeiro sentido de trabalho, em um ambiente adverso, torna-se presente.

Para desenvolver intervenções de promoção e prevenção de saúde, muitos materiais educacionais em saúde têm sido elaborados. A cartilha, sobretudo após a publicação e a utilização no SUS, multiplicou-se, especialmente em função de sua efetividade na propagação da informação.

Demais resultados deste trabalho de conclusão de curso estão apresentados em formato de uma cartilha que aborda a Síndrome de Burnout para ser trabalhada com profissionais de saúde.

CARTILHA SOBRE A SÍNDROME DE BURNOUT

Leopoldo Barbosa

Maria Telma Vilela

Mônica Osório

Patrícia Farias

Recife

2017

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi pensada para você, profissional integrante das equipes de saúde num hospital na semana de prevenção aos acidentes de trabalho como um alerta, a todos nós, sobre os cuidados a saúde mental diante dos desafios da rotina de lidar com adoecimento, vida e morte.

*Esse cuidar é constituído de peculiaridades que podem ser gerar estresse, desregulação emocional, e de alterações de comportamento dos executam, expondo ao risco de um possível progressivo adoecimento emocional, e mais especificamente a **Síndrome de Burnout (SB)**, principalmente em função da falta da conscientização e entendimento desta situação.*

Por isso, essa cartilha, nessa semana, tem a pretensão vir ao encontro das suas necessidades, informando e conscientizando você, através da divulgação deste material educativo, com intuito de colaborar para compreensão sobre a importância de estar atento ao tema, “levantando, assim a nossa bandeira”: vamos cuidar da nossa saúde emocional!



1. SOBRE A SINDROME BURNOUT



Fonte: Google imagens

A Síndrome de Burnout é uma experiência subjetiva constituída de cognições, emoções e atitudes inadequadas com relação ao trabalho, e as pessoas de relacionamento diário. É uma resposta orgânica ao estresse laboral crônico, vivenciado pelo trabalhador inserido num contexto de trabalho estressante.

Burnout é um tipo de estresse ocupacional que acomete profissionais envolvidos com qualquer tipo de cuidado em uma relação a uma atividade que requeira atenção contínua e com risco de envolvimento emocional. Não consta do CID e 10 ou do DSM-5, no entanto, consta como doença do trabalho em nossas leis trabalhistas: Decreto 3048/99 previsto na Constituição Federal art. 84, inciso IV, dos Agentes Patogênicos: Síndrome do Esgotamento Profissional causa o Ritmo de trabalho penoso e possui como código (Z56.3).



Fonte: Google imagens

2. PRINCIPAIS SINTOMAS SÍNDROME DE BURNOUT:

- Irritabilidade;
- Agressividade;
- Cefaléia;
- Distração;
- Amnésia;
- Dores musculares;
- Problemas cardiocirculatórios;
- Imunodeficiência;
- Disforia;
- Fadiga;
- Distúrbios sexuais;
- Gastrite;
- Labilidade emocional;
- Impaciência;
- Paranóia;
- Solidão;
- Suicídio.



SB é um fenômeno psicossocial relacionado ao contexto laboral e que acomete trabalhadores que desenvolvem suas atividades de forma direta e emocional com o público.

3. SINDROME BURNOUTEM PROFISSIONAIS DE SAÚDE



Fonte: Google imagens

Nos profissionais da saúde o contato com o outro deve ser profissional e restrito ao mínimo necessário de envolvimento afetivo, o ideal seria até nenhum, evitando-se o vínculo afetivo, para que a relação seja profissional e não pessoal, ou seja, sobrecarregada de sentimentos.

Por mais contraditório que possa parecer, aqueles que lidam com os cuidados a saúde, teoricamente, deveriam saber o caminho para evitar adoecimentos, mas nem sempre estão. Isso ocorre devido ao sentimento de compaixão, a vontade de ajudar, sendo este sentimento, próprio do ser humano. Por isso ambiente de um hospital pode ser propício para o desenvolvimento.

4.12 fases do Esgotamento



-  1 - *Compulsão por provar a si mesmo (auto-afirmação), ambição excessiva;*
-  2 - *Se forçar a trabalhar demais;*
-  3 - *Negligenciar necessidades pessoais;*
-  4 - *Encontrar bode expiatório;*
-  5 - *Embasar a auto-estima no trabalho;*
-  6 - *Negar compulsão, acreditar que outros são preguiçosos;*
-  7 - *Evitar socializar;*
-  8 - *Pessoas mais próximas percebem mudanças comportamentais;*
-  9 - *Perda de contato consigo mesmo;*
- 10 - *Sentimento de vazio;*
- 11 - *A depressão se estabelece;*
- 12 - *Síndrome Burnout (colapso físico e mental).*

5. PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO



Fonte: Google imagens

- ✓ *Psicoeducação*
- ✓ *Auto-percepção*
- ✓ *Desenvolvimento de habilidade social e resiliência*
- ✓ *Hábitos saudáveis: alimentação, atividade física, lazer diversão e descanso.*



6. TRATAMENTO PARA SINDROME BURNOUT



Fonte: Google Imagens

Este é feito através de acompanhamento psiquiátrico, em alguns casos através do uso de psicofármacos, como os ansiolíticos ou antidepressivos. E psicoterapêutico, num processo de psicoterapia, onde além do enfoque individual para o alívio das dificuldades sentidas, é necessária a reflexão sobre os impactos das nossas ações em relação ao outro, especialmente na questão dos cuidados, dessa forma é importante esse redimensionamento das atitudes relativas aos comportamentos profissionais desajustados.

Referências

1. ARAÚJO, Adriana de. *Síndrome de Burnout: uma doença do trabalho*. Administradores, 2008.
2. Benevides-Pereira, A. M. T., Yamashita, D., Takahashi, R. M. (2010). *E os Educadores, como estão?* Ensino, Saúde e Ambiente. 3, 151-17.
3. CABRAL, Gabriela. *Síndrome de Burnout*. Brasil Escola, 2012.
4. CARLOTTO, Mary Sandra. *A síndrome de burnout e o trabalho docente*. Psicologia em estudo, v. 7, n. 1, p. 21-29, 2002.
5. LANA, Claudia. *Síndrome de Burnout*. Claudia Lana Professora, 2011.
6. GOOGLE. *Imagens Síndrome de Burnout*.
7. PUC, Arcos Instituto de Psicologia Psicologia e Saúde Ocupacional Grupo 3: *A síndrome de Burnout*. Alunas: Caroline de Cássia Guilherme; Lorena Costa Queiroz; Tássia Fernanda de Souza Oliveira; Thamara Rodrigues Arantes e; Thamires Cristina da Silveira.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho buscou investigar sobre a problemática vivenciada pelos profissionais de saúde no hospital geral como forma de alerta aos riscos de adoecimento ocupacional, como é o caso da Síndrome de Burnout – SB, visando à profilaxia como contribuição científica através da proposta de construção de uma cartilha, sobre este tema, considerando este ser bastante relevante.

Portanto, a grande importância de propagar a informação, neste trabalho, através da proposta da cartilha é possibilitar um processo de conhecimento e conscientização sobre a doença Síndrome de Burnout e desenvolver melhoria para a manutenção da saúde desses profissionais¹².

Não obstante, o trabalho, como atividade laboral, pode ser ao mesmo tempo fonte de satisfação, realização, mas também, pode ser produzir sofrimento, estresse e adoecimento, podendo até ser responsável por problemas de ordem física e, ou mental, seja por más condições do ambiente de trabalho, riscos de acidentes ocupacionais, ou estresse: a organização do trabalho exerce, sobre o homem, uma ação específica, cujo impacto é o aparelho psíquico²³.

Por isso, foi visto neste estudo, que os efeitos do Burnout podem prejudicar o profissional em três níveis: pessoal (físico, mental, social), profissional (atendimento negligente e lentificado), e organizacional (conflito com os membros da equipe, rotatividade, absenteísmo, diminuição da qualidade dos serviços)²⁴.

Assim, o papel do psicólogo no hospital é bastante relevante nesta discussão da saúde do trabalhador e a Síndrome de Burnout, pois este especialmente pode contribuir com ações junto às equipes de saúde. O psicólogo, enquanto membro da equipe de saúde da instituição hospitalar atua também como mediador do vínculo entre paciente e demais profissionais, minimizando conflitos, bem como participando de projetos de intervenção voltados para promoção e prevenção da saúde não apenas para os pacientes, mas para a equipe. Contudo, vale destacar que ele não poderá intervir em equipes das quais faz parte.

Diante disso, esse psicólogo poderia fazer uso desta cartilha e desenvolver intervenção junto aos profissionais de saúde, através de um evento no hospital voltado para equipe que trate da saúde do trabalhador, como numa Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho, SIPAT, onde este material educativo colaboraria para atenção em relação à importância deste tema.

REFERÊNCIAS

1. AREIAS, MARIA ELENICE QUELHO; COMANDULE, ALEXANDRE QUELHO. **Qualidade de vida, estresse no trabalho e síndrome de burnout.** Qualidade de vida e fadiga institucional. Campinas: IPES Editorial, 2006.
2. BORSOI, Izabel Cristina Ferreira. (2007). **Da relação entre trabalho e saúde à relação entre trabalho e saúde mental.** *Psicologia & Sociedade*, 19(spe), 103-111.
3. MORIN, Estelle M. **Os sentidos do trabalho.** Revista de administração de empresas, v. 41, n. 3, p. 08-19, 2001.
4. DOS SANTOS RIBEIRO, Carla Vaz; LÉDA, Denise Bessa. **O significado do trabalho em tempos de reestruturação produtiva.** Estudos e pesquisas em psicologia, v. 4, n. 2, p. 76-83, 2004.
5. ALBONAZ (1986, p. 104): DE OLIVEIRA, C.; YAMAMOTO, O. **O mundo do trabalho.** Página Aberta, São Paulo, 2007.
6. DE PAIVA FONSECA, Thiago Carvalho; MELLO, Rosane. **Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem de unidades intensivas em um hospital público.** Revista de enfermagem UFPE online-ISSN: 1981-8963, v. 10, n. 1, p. 296-303, 2015.
7. VIEIRA, I., A. Ramos, D. Martins, B. Erika, A. M. T. Benevides-Pereira, I. Figueira, J. Sílvia. 2006. **Burnout na clínica psiquiátrica: relato de um caso.** In Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul. , v.28, 352-356.
8. BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T., Yamashita, D., Takahashi, R. M. (2010). E os Educadores, como estão? **Ensino, Saúde e Ambiente.** 3, 151-17.
9. NASCIMENTO, Claudiane Carlos do CHAVES, | Guaracira Batista Oliveira, **Conhecimento publicado acerca do absenteísmo relacionado à síndrome de burnout com os profissionais de enfermagem: revisão integrativa.** Cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde Fits | Maceió | v. 1 | n.2 | p. 121-134 | maio 2013.
10. SILVA, JOSÉ CARLOS SANTOS DA. D.O.R.T. E. **Síndrome de Burnout. Você já ouviu falar?** 17 de Maio de 2014.
11. DE SOUZA NETO, Antonio Joaquim et al. **A importância da qualidade de vida no trabalho e sua influência na organização: um estudo de caso em uma micro empresa de calçados.** Fórum de Administração, v. 3, n. 1, 2013.
12. FRANÇA, Flávia Maria de; FERRARI, Rogério. **Síndrome de Burnout e os aspectos sócio-demográficos em profissionais de enfermagem.** Acta, Mato Grosso, n. 25, p.743-748, 02 abr. 2016.

13. ALMEIDA, Raquel Ayres de; MALAGRIS, Lucia Emmanoel Novaes. **Psicólogo da Saúde no Hospital Geral: um Estudo sobre a Atividade e a Formação do Psicólogo Hospitalar no Brasil.** *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 35, n. 3, p. 754-767, 2015.
14. SANTOS, Flávia Duarte dos et al. **O estresse do enfermeiro nas unidades de terapia intensiva adulto: uma revisão da literatura.** *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, v. 6, n. 1, p. 1-16, 2010.
15. CARLOTTO, Mary Sandra. **Fatores de risco da síndrome de burnout em técnicos de enfermagem.** *Revista da ABPH*, v. 14, n. 2, p. 07-26, 2011.
16. SALCI, Maria Aparecida et al. **Educação em saúde e suas perspectivas teóricas: algumas reflexões.** *Texto Contexto Enferm*, v. 22, n. 1, p. 224-30, 2013.
17. ZANETTI, Tânia Maria. **A efetivação dos direitos sociais através das políticas públicas.** 2015.
18. HADDAD, Ana Estela. **Política nacional de educação na saúde.** *Revista Baiana de Saúde Pública*, v. 32, p. 98, 2014.
19. FERREIRA, Ricardo Corrêa. FIORINIL, Vânia Maria Lopes. CRIVELARO, Everton. **Formação Profissional no SUS: O Papel da Atenção Básica em Saúde na Perspectiva Docente.** *REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA*. Ap. em: 27/10/2009.
20. Portal da Saúde SUS+. **Entenda o SUS.** Ministério da Saúde. 2007.
21. DE OLIVEIRA, Sheyla Costa; DE OLIVEIRA LOPES, Marcos Vinicius; FERNANDES, Ana Fátima Carvalho. **Construção e validação de cartilha educativa para alimentação saudável durante a gravidez.** *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 22, n. 4, p. 611-620, 2014.
22. SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico.** Cortez editora, 2017.
23. RODRIGUES, Patrícia Ferreira; ALVARO, Alex Leandro Teixeira; RONDINA, Regina. **Sofrimento no trabalho na visão de Dejours.** *Revista Científica Eletrônica de Psicologia*, v. 4, n. 7, 2006.
24. TRIGO, Telma Ramos; TENG, CheiTung; 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.