**SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE NA PANDEMIA DA COVID 19**

**DE BORTOLI, Mirian Grasiele [[1]](#footnote-1)**

**ZANETTIN, Mayara Gessi[[2]](#footnote-2)**

**RADAELLI, Patrícia Barth[[3]](#footnote-3)**

**RESUMO**

Esse estudo objetivou analisar a Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde que foram linha de frente nos atendimentos e no enfrentamento da Covid 19. Desde o início de 2020 o Brasil em todas as suas esferas vem enfrentando o corona vírus. Junto dessa situação, os profissionais da área da saúde mostraram a importância de seus papeis, arriscando suas vidas diariamente no combate do mesmo. A partir da utilização de artigos e estudos mais avançados sobre o tema, buscou-se evidenciar sobre a SB e como ela interferiu na vida dos profissionais depois da recente rotina que eles foram forçados a se adequar. A angústia e o medo de não atender às expectativas acabaram envolvendo aqueles profissionais comprometidos com a sua profissão, e esses mostraram-se frustrados com o novo dia-a-dia, desenvolvendo assim sintomas ou a própria Síndrome de Burnout que gera sentimentos de exaustão emocional, despersonalização, tristeza e muitas vezes depressão associada.

**Palavras-chave**: Síndrome de Burnout, esgotamento emocional, profissionais de saúde, pandemia e Covid 19.

#

# 1. INTRODUÇÃO

 Há mais de um ano a população mundial sofre com os efeitos devastadores da pandemia do Covid 19. O dia a dia das pessoas foi afetado pelas mudanças bruscas que foram inseridas em suas rotinas, como o distanciamento social, aulas online, trabalho “home office”, uso de máscaras, além de famílias destruídas pela morte precoce de entes queridos. Além disso, outra mudança inesperada foi na rotina dos hospitais, que se encontravam abarrotados de pacientes de todas as idades, com o estado de saúde totalmente afetado pelo novo vírus, necessitando de uma grande demanda de cuidados intensivos que os trabalhadores dos hospitais precisaram suportar.

 Com isso, a rotina no padrão “normal” dos atendimentos por profissionais de saúde cedeu espaço ao novo, inesperado e a diferentes protocolos nunca antes executados por alguns. O ano de 2020/2021 no Brasil, mudou o cotidiano de muitas pessoas, inclusive dos profissionais da área da saúde. Hospitais de campanha implantados, enfermarias e Unidade de Terapia Intensiva (UTI) inteiras sendo abertas exclusivamente para atendimento de pacientes Covid positivo ou suspeitos. Inseridos neste contexto, muitos profissionais médicos, enfermeiros e técnicos de enfermagem, se viram trabalhando em setores com alta demanda de trabalho e complexidade de atendimento. Tendo em vista os equipamentos, medicações e procedimentos que muitos profissionais não estavam habituados a trabalhar.

#  Este artigo apresenta o resultado de uma pesquisa bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout em profissionais de saúde, porém, com um olhar voltado para os efeitos da pandemia do Covid 19 nestes trabalhadores.

 A investigação deu-se pelo viés de que é considerável o aumento de Médicos, Enfermeiros e outros profissionais de saúde que são acometidos por doenças psicológicas relacionadas a atividade laboral, seja pela alta demanda de trabalho, jornadas exaustivas e ou grande número de pacientes com prognósticos ruins e que evoluem à óbito devido a complicações da Covid 19. Os profissionais tornam-se muito mais susceptíveis ao desenvolvimento de doenças psicológicas, dentre elas a Síndrome de Burnout. Justamente, por entender-se a necessidade de uma análise desta problemática neste momento de pandemia, as contribuições desta revisão bibliográfica se tornam tão importantes.

**2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

 O termo Burnout, derivado de um jargão inglês, significa “aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia” (TRIGO et al, 2007, p. 225). Ou seja, a Síndrome de Burnout caracteriza uma pessoa que chegou ao seu limite e sente-se esgotada. No entanto, há uma ligação da Síndrome que a desvincula da depressão, do estresse rotineiro, da ansiedade. Para ser considerada Síndrome de Burnout, necessariamente, toda esta estafa física, mental e emocional tem de estar ligada ao trabalho (CÂNDIDO, 2017, p. 2).

 A Psicóloga Jéssica Cândido discorre que todos já devem ter ouvido a seguinte frase “O trabalho dignifica o homem”, no entanto, de acordo com Dejours (1992) o trabalho tem impacto direto no aparelho psíquico do homem. Segundo ele, o ambiente e a dinâmica do trabalho ignoram as histórias pessoais de cada trabalhador, iniciando assim um conflito que pode vir a ocasionar disfunções pessoais e organizacionais (CÂNDIDO, 2017, p. 2).

 Para a Psicóloga Patricia Perniciotti, os potenciais efeitos do estresse ocupacional sobre o bem-estar físico e emocional dos profissionais tem sido objeto de estudo de pesquisas científicas nos últimos anos, por se tratar de um importante problema de saúde. Em 2019, a Síndrome de Burnout (SB) foi codificada na Classificação Internacional de Doenças CID11 (código QD85), na categoria “problemas associados” ao emprego ou ao desemprego (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2019). Nesta recente edição, a SB é definida como um fenômeno ligado ao trabalho que afeta a saúde do profissional, resultante de um estresse crônico no ambiente laboral que não foi administrado com êxito (PERNICIOTTI, 2020, p. 38).

 É possível entender que o estresse ocupacional é decorrente da percepção do trabalhador de que o ambiente laboral é ameaçador à sua saúde física e/ou mental, por acreditar que esse ambiente possui demandas excessivas ou por ele próprio não possuir recursos suficientes para enfrentá-las (FRANÇA & RODRIGUES, 1997 apud PERNICIOTTI, 2020).

 O trabalhador da área da saúde pode apresentar diversos níveis de acometimento do Burnout. Alguns autores como Mitchell e Bray apud Barthollo (2016) apresentam os sintomas entendidos em fases: Fase do aviso: os primeiros sinais são de natureza emocional como ansiedade, depressão, tédio, apatia, fadiga emocional. Podem levar até um ano para aparecer e pequenas mudanças na rotina da pessoa podem reverter os sintomas. Fase dos sintomas moderados: se ignorados os sintomas da primeira fase se agravam e trazem consigo outros sintomas físicos como: distúrbios do sono, dores de cabeça, resfriados, problemas estomacais, dores musculares, fadiga física e emocional, irritabilidade, isolamento e depressão. Fase da consolidação: e por fim, experenciam-se sintomas como fadiga emocional e física generalizada, abuso de substâncias como álcool, medicamentos e cigarros, pressão alta problemas cardíacos, enxaqueca, alergias sendo a mais comum à de pele, problemas de relacionamento em ambientes generalizados, redução de apetite, perda de interesse sexual, ansiedade, choros constantes, depressão e pensamentos rígidos. Neste estágio torna-se necessário auxílio médico e psicológico urgente e por muitas vezes, afastamento do local ou mudança de função no trabalho”. (CÂNDIDO 2017, p. 3).

 A PhD Ana Maria Teresinha Benevides Pereira é uma das grandes estudiosas da Síndrome de Burnout no Brasil. Ela relata que é comum as empresas tratarem o Burnout como se fosse um problema individual do trabalhador. Benevides Pereira (2002) ressalta que muito já se gastou com questões como “colocar a pessoa certa no lugar certo” (p.6) ou em treinamentos e aperfeiçoamento de funcionários, e que seria lastimável não investirem em condições favoráveis de trabalho e estratégias que auxiliem no combate ao Burnout”. (CÂNDIDO, 2017).

 Entre os integrantes da equipe de saúde, profissionais com alta demanda de stress no dia a dia de trabalho, os médicos são mais susceptíveis à SB. Especificamente na área da Medicina a presença desta síndrome é crítica: a nível mundial está presente em 1 a cada 2 médicos; um terço destes é afetado de maneira considerável; e um décimo, de forma grave com aspectos irremediáveis. E de acordo com o Conselho Federal de Medicina, no Brasil 23,1% dos médicos apresentam a SB em alto grau em uma amostra de 7,7 mil profissionais de todos os estados(MOREIRA et al, 2018).

 Segundo Hyan de Alvarenga Moreira, os médicos de Unidade de Terapia Intensiva (UTI) apresentaram a maior frequência da síndrome de Burnout. A idade avançada e muitos anos de experiência profissional na UTI atuam como fatores desencadeadores da doença (MOREIRA et al, 2018).

 Outros fatores emocionais são entendidos como desencadeantes de stress no médico, como a dor, o medo e a angústia, que podem envolver o profissional no trabalho com um paciente grave ou mesmo com seus familiares. Ou ainda, a sensação de frustração ou impotência quando ocorrem evoluções negativas de quadro clínico de um paciente com um grave acometimento (MOREIRA et al, 2018). Fator esse que contribuiu muito com o aumento da SB durante a pandemia do Covid 19, já que por ser uma doença nova e cheia de incertezas, os profissionais da saúde sentiam-se incapazes e frustrados por não conseguirem salvar a vida da maioria de seus pacientes.

 Para esses profissionais, não atender às expectativas de saúde de seus pacientes, é como não alcançar um objetivo para o qual estão ali, por isso, já em 1999, Christina Maslach e Michael Leiter deram à SB sua definição e caracterização final: uma síndrome composta pelos tripés exaustão emocional, despersonalização e falta de realização profissional (MOREIRA et al, 2018).

**3. METODOLOGIA**

Para o desenvolvimento do artigo, optou-se por uma revisão da literatura, com metodologia de pesquisa bibliográfica, análise de artigos e reportagens, com as contribuições de pesquisas e publicações de autores como a Psicóloga Jéssica Cândido que no site o portal do psicólogo publicou um artigo sobre as novas formas de trabalho que adoecem, o médico Hyan de Alvarenga Moreira e outros autores com uma publicação na revista brasileira de saúde ocupacional trazendo um olhar do Burnout direcionado para a categoria médica, e a Psicóloga Patricia Perniciotti da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo que aborda o tema direcionado a todas as categorias profissionais da área da saúde com atualizações sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção da Síndrome de Burnout.

**4. ANÁLISES E DISCUSSÕES**

 É possível entender que o estresse ocupacional é decorrente da percepção do trabalhador de que o ambiente laboral é ameaçador à sua saúde física e/ou mental, por acreditar que esse ambiente possui demandas excessivas ou por ele próprio não possuir recursos suficientes para enfrentá-las (FRANÇA & RODRIGUES, 1997 apud PERNICIOTTI, 2020).

 Expostos a altos índices de estresse decorrente do ambiente de trabalho e a dificuldade no enfrentamento deste, podem levar os profissionais de saúde ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, que é um processo de enfraquecimento decorrente de um período prolongado de estresse profissional. É uma resposta à tensão crônica no trabalho, gerada a partir do contato direto e excessivo com outras pessoas, devido à tensão emocional constante, atenção concentrada e grande responsabilidade profissional (AREIAS, 2013, apud FRANÇA, 2014).

 No momento em que a responsabilidade é percebida pelo sujeito como excessiva, por demandar demasiadamente de seus recursos cognitivos e emocionais, tem-se instalado uma sobrecarga qualitativa. De forma geral, as responsabilidades dos profissionais de saúde são consideradas fontes de estresse ocupacional, na medida em que estes são responsáveis por vidas humanas e suas ações causam impacto significativo na vida de pacientes e familiares (KOINISET et al. 2015 apud PERNICIOTTI 2020, p. 42).

 Os profissionais de saúde que trabalharam na linha de frente do combate ao Covid 19, precisaram deixar seus familiares, suas casas e sua vida pessoal em detrimento do cuidado ao outro. Muitos destes fazendo jornadas de trabalho extenuantes, as vezes por falta de profissionais ou por grande demanda de pessoas necessitando de atendimento. O médico Bruno Nunes que trabalha há 8 anos em um hospital relata na entrevista a Mota que nunca membros da equipe pediram para sair, tanto quanto agora. E não apenas médicos, mas também enfermeiros e técnicos de enfermagem, que em geral têm uma remuneração mais baixa, têm preferido ficar algum tempo sem trabalhar do que voltar para o que tem sido o dia a dia da UTI (MOTA, 2021).

 A Síndrome afeta a saúde física e emocional dos profissionais, trazendo consequências preocupantes em níveis individuais e organizacionais (MOSS et al., 2016 apud PERNICIOTTI, 2020), desse modo ela é também um problema de saúde pública que pode acarretar ausência no trabalho e licença por doença, gerando despesa para a organização empregadora, além de afetar a qualidade do serviço oferecido, a produtividade e o lucro(MOREIRA et al, 2018, s/p). Por isso, saber identifica-la para um tratamento logo no início é tão importante, tanto para a qualidade de vida do profissional acometido, como também para os pacientes e organizações que precisam de seus cuidados.

**5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo contribuiu para um melhor entendimento sobre a Síndrome de Burnout, mostrando que ela está diretamente ligada não só com a exaustão de trabalho, mas também com a exaustão emocional, devido ao sentimento de incapacidade que os profissionais da área da saúde desenvolveram ao longo da pandemia do Covid 19.

A despersonalização faz com que os profissionais queiram se afastar de seus cargos como uma forma de enfrentar a situação de estresse a qual estão inseridos. Além disso, a presença da SB afeta a qualidade do serviço oferecido, interferindo em seus pacientes e na organização onde trabalham. Por isso, saber o que é a Síndrome e saber identifica-la desde os primeiros sintomas é de estrema importância para esses profissionais, que tem não só suas vidas profissionais comprometidas como também suas vidas pessoais.

 Estar satisfeito com suas atribuições e saber dos benefícios que trazem a todos os seus pacientes são fatores relevantes de realização profissional, e com isso podem ser considerados fatores também de proteção à Síndrome de Burnout.

**REFERÊNCIAS**

CÂNDIDO, Jéssica. Souza, Lindinalva R. de. Síndrome de Burnout: As novas formas de trabalho que adoecem. **O portal dos psicólogos**. 28 de janeiro de 2017. Disponível: www.psicologia.pt. Acesso em 15 de abril de 2021.

# CASTRO, Fernando Gastal; ZANELLI, José Carlos. Síndrome de burnout e projeto de ser. Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, 2007, vol. 10, n. 2, pp. 17-33.

# Disponível em: www.revistas.usp.br/cpst/article. Acesso em: 22 de abril de 2021.

FRANÇA, Thaís L.B. de, Oliveira Andressa C.B.L, Lima Liliam F. et al. **Síndrome de Burnout: Características, diagnóstico, fatores de risco e prevenção.** Revista de enfermagem UFPE on line. Recife, 8(10):3539-46, out., 2014. Disponível em: htps://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem.

MOREIRA, Hyan de Alvarenga; DE SOUZA, Karen Nattana; YAMAGUCHI, Mirian Ueda. **Síndrome de Burnout em médicos: uma revisão sistemática**. Rev. bras. saúde ocup. Vol. 43 São Paulo 2018 Epub Mar 12, 2018. <https://doi.org/10.1590/2317-6369000013316>. Acesso em: 10 de abril de 2021

MOTA, Camilla Veras. **Pressão da UTI tem feito meus médicos e enfermeiros pedirem demissão.** Revista BBC News Brasil, São Paulo, 17 abril 2021. Disponível em: [www.bbc.com/portuguese/brasil-56755149](http://www.bbc.com/portuguese/brasil-56755149). Acesso em: 18 de abril de 2021

PERNICIOTTI, Patrícia. SERRANO, Carlos V. J. GUARITA, Regina V. MORALES Rosana J. RODRIGUES Bellkiss W. R. **Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde - atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção.** In.: Rev. Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar (SBPH), vol. 23 nº. 1, Rio de Janeiro – Jan./Jun. – 2020. Disponível em http:// [05.pdf (bvsalud.org)](http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rsbph/v23n1/05.pdf).

1. Acadêmicos do Curso de Medicina do Centro Universitário FAG. [↑](#footnote-ref-1)
2. Acadêmicos do Curso de Medicina do Centro Universitário FAG. [↑](#footnote-ref-2)
3. Professora Orientadora – Doutora em Letras, pela UNIOESTE, Mestre em Linguagem e Sociedade, Especialista em Literatura e Ensino, Graduada em Letras e Pedagogia. Coordenadora do Núcleo de Atendimento e Apoio ao Estudante do Centro FAG - NAAE, docente no Centro FAG. [↑](#footnote-ref-3)