

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA

MANOEL FERREIRA CHAGAS

**O ADOECIMENTO NO TRABALHO E A SINDROME
DE *BURNOUT*: uma revisão integrativa da literatura**

PATOS DE MINAS
2017

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA

MANOEL FERREIRA CHAGAS

**O ADOECIMENTO NO TRABALHO E A SINDROME
DE *BURNOUT*: uma revisão integrativa da literatura**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia. Para finalidade de obtenção do título de Bacharel em Psicologia, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientadora: Prof^a. Dra. Luciana de Araújo Mendes Silva

Coorientador: Prof. Me. Gilmar Antoniassi Junior

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
Curso Bacharelado em Psicologia

MANOEL FERREIRA CHAGAS

O ADOECIMENTO NO TRABALHO E A SINDROME DE
***BURNOUT*: uma revisão integrativa da literatura**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 29 de Novembro de 2017.

Orientadora: Prof^a. Dra. Luciana de Araújo Mendes Silva
Faculdade Patos de Minas

Examinador 1: Prof. Me. Gilmar Antoniassi Júnior
Faculdade Patos de Minas

Examinadora 2: Prof. Ma. Delza Ferreira Mendes
Faculdade Patos de Minas

DEDICO este trabalho aos professores e estudantes de psicologia, aos empresários e ou empregadores tais como pessoas dos Recursos Humanos (RH), aos funcionários de empresas e até mesmo profissionais autônomos, na certeza que tirarão proveito desta obra, tanto como estudos da área, bem como em pesquisas, podendo se beneficiar e beneficiarem outros.

AGRADECIMENTO

Quero manifestar minha profunda gratidão, primeiro a Deus por nos conservar com vida e nos cumular com todas as condições e bênçãos, para caminhar estes cinco anos de estudos.

À minha querida esposa, Vilma Germano Sousa Ferreira, por ser meu braço forte em todos os momentos, me ajudando incansavelmente em tudo e inclusive compreendendo a dramática e tensa situação nesta jornada de lutas.

Aos meus queridos filhos, nossas lindas joias preciosas, Adrielle Germano Ferreira e Adriel Germano Ferreira.

Aos meus queridos pais João Inácio Ferreira e Mariêta Chagas Ferreira (in memoriam), por me trazerem ao mundo e dispensarem todo cuidado para comigo.

Às VI e V Igrejas Presbiterianas de Patos de Minas, pela compreensão e participação no curso comigo, embora sendo tolhidas diversas vezes por causa dos meus estudos, souberam nos entender e cooperaram conosco no processo.

Aos meus queridos professores Prof. Me. Gilmar Antoniassi Júnior e Prof^a. Dra. Luciana de Araújo Mendes Silva, que foram meus incansáveis e preciosos orientadores, os quais não mediram esforços por me ajudar, por isso meu muito obrigado.

Aos meus queridos colegas de lutas, um grande abraço já saudoso.

A todos os meus professores neste período, aos funcionários da instituição, com quem convivemos e batalhamos juntos, o meu muito obrigado.

De tudo que se tem ouvido, a suma é: Teme a Deus e guarda os seus mandamentos; porque isto é o dever de todo homem. Porque Deus há de trazer a juízo todas as obras, até as que estão escondidas, quer sejam boas, quer sejam más.

Sábio Rei Salomão Eclesiastes. 12.9-10

O ADOECIMENTO NO TRABALHO E A SINDROME DE *BURNOUT*: uma revisão integrativa da literatura

WORK ADVOCACY AND *BURNOUT* SYNDROME: an integrative literature review

Manoel Ferreira Chagas¹

Graduando do Curso de Psicologia. Faculdade Patos de Minas.

Luciana Araújo Mendes Silva²

Doutora em Promoção de Saúde. Universidade de Franca.

Gilmar Antoniassi Junior³

Mestre em Promoção de Saúde. Universidade de Franca.

RESUMO

O estresse prolongado relacionados as condições laborais pode gerar a Síndrome de *Burnout*. O presente estudo teve como objetivo investigar a referida síndrome, nas mais variadas profissões onde há fortes níveis de tensão, intensidade e grande duração laboral. O método empregado refere-se a revisão integrativa da literatura, baseada em evidências sistematizada em relação a publicação dos resultados de estudos à volta da temática. Foi constatado que os turnos de trabalho gerando mas condições para o sono, a má qualidade de vida com hostilidade no ambiente de trabalho, a falta de otimismo dos trabalhadores, a falta de valorização da pessoa humana são fatores acentuados para a Síndrome de *Burnout*. Cabe estudar com mais profundidade sobre o assunto, procurando maior valorização do profissional e do ambiente de trabalho, evitando a proliferação desta síndrome. Conclui-se que é indiscutível para o trabalhador produzir bem, necessita de ambiente digno e

¹ Orientando. Bacharel em Psicologia, DPGPSI/FPM.

² Professor Orientador. Docente do DPGPSI/FPM.

³ Professor Coordenador. Docente do DPGPSI/FPM.

adequado para trabalhar e o aprofundamento e desenvolvimento de estratégias visando boas condições de trabalho e boa qualidade de vida. Todos esses, são fatores inquestionáveis, sendo urgente a implantação de medidas preventivas e interventivas, visando o bem das empresas, dos profissionais e dos que com eles lidam.

Palavras-chave: Adoecimento. *Burnout*. Trabalho.

ABSTRACT

The study aimed to investigate the emotional, occupational and professional stresses in the most varied professions where there are strong levels of tension, intensity and long working life, provoking *Burnout* Syndrome. The method used refers to an integrative review of the literature, based on systematized evidence in relation to the publication of the results of studies around the theme. It was found that work shifts generating more conditions for sleep, poor quality of life with hostility in the work environment, lack of optimism of the workers, lack of appreciation of the human person are significant factors for *Burnout* Syndrome, to study in more depth on the subject, seeking greater appreciation of the professional and the work environment, avoiding the proliferation of this syndrome. It concludes that it is indisputable for the worker to produce well, needs a decent and suitable environment to work and the deepening and development of strategies aiming at good working conditions and good qualities of life, are unquestionable factors, needing the implementation of preventive and intervention measures, aiming for the good of companies, professionals and those with whom they deal.

Keywords: Sickness. *Burnout*. Job.

INTRODUÇÃO

A época em que vivemos talvez seja a mais agitada em toda a história, com grandes avanços tecnológicos, transformações que ocorrem em todo o mundo e em todas as áreas, pessoas envolvidas em muitas atividades na vida profissional, tendo muitos empregos ao mesmo tempo, buscando aprimoramento profissional e assim por diante, o que é muito bom, mas também tem seus agravantes, pois além

de as pessoas perderem seu tempo para a convivência social, deixando de envolver com a família e com os que o rodeiam, passando a enfrentar também desgastes físicos, emocionais e psicológicos, que se tornam cada vez mais intensos (Andolhe, Barbosa, Oliveira, Costa, & Padilha, 2015).

A síndrome de *Burnout* começou ser estudada na década de 1970, nos Estados Unidos e o psiquiatra Freudenberger (1974), a estudou partindo do ponto de vista clínico, enquanto a psicóloga Maslach (1976) a estudou sob uma perspectiva psicossocial, concluindo que *Burnout* é uma patologia em resposta aos estressores vivenciados no trabalho, atingindo escores elevados em três dimensões: Exaustão Emocional (EE), que envolve a sensação de forte cansaço, perda de energia para o trabalho e vida pessoal; Despersonalização (DP), que leva as pessoas à insensibilidade e até mesmo serem hostis para com as pessoas com que lidam e Realização Profissional (RP) que diria Irrealização Profissional, que é o sentimento de insatisfação do indivíduo em relação ao que desempenha. De acordo com essa avaliação, uma pessoa enfrenta *Burnout* apresentando escores elevados nas duas primeiras e baixos escores em RP (Souza, Pereira, Oliveira, Pinho, & Gonçalves, 2015)

Andolhe et al. (2015) enfatizam as dificuldades relacionadas aos ambientes externo e interno, provocam exaustão psíquica e exacerbação de sentimentos de esgotamento das emoções, envolvendo fatores psicossociais e sintomas físicos associados acometimentos mentais gerando esgotamento profissional, que ganha o nome de síndrome do *Burnout*.

Pesquisa realizada por França, Oliveira, Lima, Melo e Silva (2014) define que *Burnout*, deriva do verbo inglês *to burn out* significando 'queimar por completo' ou 'consumir-se' criado pelo psicanalista Freudenberger, que descreveu como um sentimento de fracasso e exaustão pelos excessivos desgastes psíquicos e emocionais e ainda destacou que diversos fatores como irritabilidade, depressão, aborrecimento, rigidez e inflexibilidade cooperam para a composição da síndrome.

Melo e Carlotto (2016) descreveram o posicionamento da Organização Mundial da Saúde (OMS) observando as implicações físicas e mentais negativas, provocadas pela síndrome de *Burnout*, desde seu surgimento, passou a considerar como grave problema ocupacional que atinge ampla variedade de profissionais em inúmeras profissões.

Hoppen et al. (2017) fizeram o diagnóstico mostrando que o desgaste psíquico sendo mais elevado e intenso que o físico, gera a insatisfação com a atividade laboral, reflete na saúde física dos trabalhadores. Os que têm pouca experiência profissional e jornada laboral longa, com estresse ocupacional sofrem de estresse maior, existindo fatores psicossociais e sintomas físicos associados.

França et al. (2014) enfatizam que a Síndrome de *Burnout* é uma experiência relacionada ao contexto laboral subjetivo de cada indivíduo, sendo fenômeno psicossocial de caráter negativo nas cognições, emoções e atitudes negativas, acometendo trabalhadores na relação ao trabalho, ao ambiente e às pessoas com as quais desenvolvem suas atividades.

Souza, Souza, Cruz, Lopes e Fernandes (2016) diagnosticando o *Burnout*, destacam três níveis da SB, sendo o primeiro nível ocorre com o profissional sentindo-se desvalorizados pelos usuários, desgastando-se psiquicamente. Para obter a recompensa, eles passam a investir cada vez mais nas relações, chegando a consumir grande energia psíquica que os leva ao esgotamento e frustrações profissionais. No segundo nível, vemos os trabalhadores mantendo as boas relações interpessoais, lutando pelo equilíbrio e apoio social, tentando manter as relações interpessoais. No terceiro nível, o *Burnout* surge da relação desequilibrada entre empregado e a organização empregadora, frustrando as expectativas e recompensas, gerando a perda de entusiasmo e esgotando psíquico de ambos.

Dias, Santos e Abelha (2016) mostram que são inúmeros os danos sofridos pelas pessoas que sofrem com esta síndrome e dentre eles destacamos: queda na qualidade do trabalho, equívocos, negligência e imprudência na maneira de proceder, predisposição a acidentes, desequilíbrio financeiro, afastamento trabalho e tratamento da saúde, por sintomas físicos e mentais, o que gera prejuízos para as empresas, transtornos mentais, como depressão, transtornos de ansiedade (pânico e fobia social) e abuso/dependência de álcool e de outras substâncias psicoativas.

Conforme Souza et al. (2015), em se tratando de grupos pode gerar mau humor, insegurança e desestruturação das relações interpessoais, Insatisfação na vida dos trabalhadores, refletindo na sua saúde física e psíquica.

Souza, Torres, Barbosa, Lima, & Souza (2015) destacam que os níveis elevados de exaustão emocional, despersonalização e ineficácia foram encontrados amplamente entre profissionais de diversas áreas onde há trabalhos intensos e de permanente tensão.

O presente estudo tem por objetivo promover a reflexão em torno da *Síndrome do Burnout* por meio de uma revisão integrativa da literatura. O método escolhido deve-se ao âmbito da prática baseada em evidências, por envolver a sistematização e publicação dos resultados de estudos à volta da temática, configurando-se a integração entre a pesquisa científica e a prática profissional no âmbito da atuação profissional.

MÉTODO

O estudo foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica, de base qualitativa, de natureza descritiva e exploratória do tipo revisão integrativa de literatura. As etapas percorridas para a elaboração da presente revisão deram-se:

Pela definição da questão norteadora e objetivos da pesquisa – Sabe-se que o *Burnout* é o principal adoecimento de trabalho. Nos últimos anos como tem se apresentado as produções científicas em relação à essa psicopatologia? O foco norteou-se em levantar o adoecimento psicopatológico em relação à Síndrome de *Burnout*.

Os critérios de inclusão estabelecidos para a seleção das publicações pautaram-se em considerar: a temática – *Síndrome de Burnout*, publicadas nos últimos 04 anos (entre 2014 e 2017), no idioma português, que estivessem indexados na base de dados Scielo cujas modalidades de produção fossem: artigos originais em estudo de caso, relato de experiência, estudo teórico e relato de pesquisa. Foram considerados estudos que explanassem os objetivos, os métodos e os resultados claramente definidos no resumo ou na introdução do documento e que tenham sido realizados com o objetivo de apontar diversos aspectos relacionados a Síndrome de *Burnout* desde fatores associados, ocorrência da síndrome e necessidade de intervenção. Foram excluídos do estudo os artigos que não

corresponderam aos critérios de inclusão, em formato de teses, dissertações e materiais educativos, estudos em que não houvesse a descrição metodológica completa (objetivos, métodos e resultados).

Para busca da literatura no levantamento do material, foi utilizado o cruzamento do descritor *Burnout* com as palavras-chave síndrome – adoecimento psicossomático – trabalho. Destaca-se que foi utilizado and entre o descritor e as palavras-chave como operador booleano.

O levantamento do material deu-se por meio da leitura na íntegra dos resumos que foram verificados no sentido de considerar se as produções atenderam os critérios previamente estabelecidos, resultante em 25 artigos que enquadrasse na temática investigada. Com o auxílio elaborado do instrumento para a coleta dados das informações, composto pelos itens: eixos temáticos, classificação do tipo e/ou natureza de pesquisa, e classificação de referência, sendo os artigos, reunidos e apresentados por meio de tabelas (Anexo 1).

As análises e a categorização dos dados coletados procederam-se em sínteses de estudos por definição do campo de análise da pesquisa/estudo a partir da seguinte subdivisão: Distribuição dos estudos, segundo: ano, título, autor(es); Distribuição dos estudos, segundo: objetivos e a problemática; Síntese dos estudos com delineamento de pesquisa em relação ao método: objetivo, tipo de pesquisa e resultados; e Síntese dos estudos quanto às considerações (conclusão) do artigo, resultou na seleção final resultante em 25, os quais foram integrados e discutidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em um total de vinte e cinco textos catalogados, para esse estudo de forma direta, foram encontrados vinte e três mencionando a expressão *Burnout* e em todos eles inclusive os dois que não mencionam a palavra, mostram que a síndrome é um problema que afeta os profissionais de todas as áreas, sendo uma situação psicossocial, envolvendo as atividades de maneira extensa e intensa e também sendo plenamente influenciada pelo ambiente e as condições de trabalho, gerando grande exaustão emocional, forte sensação de esgotamento físico e mental.

Em seu estudo Dias, Santos e Abelha (2016) concluiu que os preditores que mais se apresentam são a saúde do trabalhador e as três dimensões da síndrome de *Burnout* que são a exaustão profissional, a despersonalização e a baixa realização profissional.

Em relação à saúde do trabalhador, por muitos anos o foco das organizações era voltado para o trabalho, sem se preocupar com o profissional, pensando só nos lucros, mas logo se perdia a mão-de-obra. É preciso valorizar o trabalhador, ele estando bem, sadio, prazeroso e encorajado para seu trabalho, gerará uma produção boa e duradoura.

Pesquisa realizada por Belem, Costa, Both, Passos e Vieira (2016) define que para suportar as situações de estresse, necessárias se fazem estratégias de enfrentamento (*coping*) sendo utilizadas, a fim de que as adversidades sejam abrandadas e superadas, trazendo equilíbrio em meio a este processo gerador de alterações orgânicas e psíquicas que afetam o sistema cognitivo nos mais variados e diferentes estímulos do estado emocional do indivíduo. O *coping* tem como finalidade regular o estado emocional reduzindo a sensação física desagradável produzida pelo estresse.

Galdino (2016) apresenta a exaustão profissional expressa pela excessiva carga de trabalho, com inúmeros profissionais tendo mais de um local de trabalho. Tal exaustão, priva-os de viver em família, de viver socialmente e de desfrutar da própria vida, resultando em sentimento de tristeza, sentimentos de desesperança, acentuada irritabilidade, fraqueza, cefaleias e diversos outros sintomas físicos.

A despersonalização pelo senso reduzido de realização profissional e até pessoal, segundo Dias (2016), torna as pessoas fragilizadas e sem personalidade, podendo apresentar problemas de saúde, passando a atitudes de distanciamento, desinteresse pela família, alienação dos grupos sociais e do trabalho especialmente com as pessoas as quais mantém contato durante a realização das tarefas laborais.

Já os achados sobre a realização profissional, apresentada por Ferreira (2015), refere-se a existência de baixa realização tanto pessoal como no trabalho, sensação de baixa produtividade, insatisfação, irrealização e insegurança que também são aspectos presentes na Síndrome de *Burnout*.

O que se percebe nos estudos selecionados enquanto objeto de pesquisa na questão problema, são grandes e inúmeras as dificuldades encontradas pelos profissionais, vivenciando e também estando expostos às mais variadas situações

de estresse e desgastes físicos e emocionais, tendo que lidar com tensas relações interpessoais, exigindo um trabalho coletivo e coordenado, o que causam prejuízos físicos, emocionais e psicológicos, conforme menção de Ferreira e Lucca (2015).

O estudo de Dias, Santos e Abelha (2016) deixa claro que a sobrecarga no trabalho, distúrbios do período do sono, a tensão e exaustão emocional no ambiente laboral com precárias condições de trabalho, os baixos salários, a falta de reconhecimento social, despersonalização e baixa realização pessoal, a inexpressiva participação no planejamento de políticas institucionais, provocam exaustão emocional, fragilizando a saúde física e mental dos trabalhadores.

já de acordo com os achados nas obras investigadas em relação à classificação dos estudos, em termos científicos de pesquisa, dos vinte e cinco artigos pesquisados, vinte e dois usaram o método de estudos não experimentais transversais, com aplicação de questionários e apenas três (Dias, Santos, & Abelha, 2016; Gracino, Zitta, Mangili, & Massuda, 2016; Santos & Santos, 2015) foram produzidos por método de revisão sistemática da literatura.

Em relação a principal fonte de pesquisa em termos de propósito de estudo e ação nos objetivos, as análises dos artigos revelam que foram estudos com o objetivo de rastreamento e investigarem a presença da Síndrome de *Burnout* com as características laborais em profissionais das mais variadas profissões, envolvendo tensão, intensidade, longa duração e ambientes sobrecarregados de atividades, provocando altos níveis de estresse, baixa qualidade de vida dos profissionais, afetando a saúde física, emocional e mental deles. São estudos visando prevenir contra os riscos psicossociais, identificar a síndrome e estresse relacionados ao trabalho, buscando meios para benefícios às empresas para que haja boa qualidade de vida tanto das empresas quanto dos trabalhadores (Dias, Santos, & Abelha, 2016).

Nos objetivos as palavras mais citadas foram – *Burnout*, estresse ocupacional, esgotamento profissional e fatores psicossociais. O *Burnout* como fenômeno psicossocial respondendo aos estressores interpessoais crônicos presentes nas atividades de trabalho, podendo desencadear essa síndrome com sintomas físicos associados, baixa autonomia do profissional dentro da equipe de trabalho, conforme apresenta (Campos, Angélico, Oliveira, & Oliveira, 2015).

Em relação ao estresse ocupacional, como sobrecarga enfrentada por profissionais, com acúmulo de atividades laborais em seu ambiente de trabalho,

defendem Sanches et al. (2016) que é necessário o controle do ambiente, descanso adequado por parte dos trabalhadores, pois esses são fatores decisivos e protetores para enfrentamento do problema.

Gracino, Zitta, Mangili, & Massuda (2016) afirmam que o esgotamento profissional enquanto adoecimento psicológico dos profissionais, corre devido à elevada demanda de trabalho tanto físico, mental, quanto emocional, conflitos familiares devido a profissão, dificuldades financeiras e descontentamento. Silva, Bolsoni-Silva, Rodriguete Capellini, (2015) destacam os fatores psicossociais no trabalho como a questão principal tanto para o prazer, quanto para o sofrimento e a baixa realização pessoal interferem na produtividade no trabalho. Os aspectos psicossociais, relações interpessoais e os principais fatores desencadeantes para o estresse no ambiente laboral estão relacionados a aspectos da organização, administração e sistema de trabalho. A falta de apoio social e de oportunidades de desenvolvimento pessoal e o estresse apresentam riscos para o equilíbrio da saúde do ser humano.

Os principais resultados apresentados nos estudos levantados por Ferreira e Lucca (2015) e também por Santos e Santos (2015) em termos evidentes constataram a necessidade de ampliação dos estudos abordando a relação entre estresse ocupacional e os aspectos psicossociais, implementação de estratégias de promoção da saúde identificando as classes de trabalhadores para, prever e gerir riscos psicossociais e estresse relacionado ao trabalho, melhorando a qualidade de vida dessa população e gerando diversos benefícios às empresas. Necessário se faz buscar recursos de implementação e adequação das empresas e a valorização da pessoa dos profissionais.

De acordo com os artigos examinados, as principais considerações dos autores nas suas produções especialmente Koga et al., (2015) foram em relação a elevada prevalência da Síndrome de *Burnout* entre trabalhadores de ambientes tensos, intensos e com longa duração de jornada e ou com turnos, tais como hospitais, especialmente os que trabalham nas UTIS, se tornando uma realidade cada vez maior, o que requer a urgente busca por estratégias que possam implementar e equipar o ambiente de trabalho, gerando melhores condições de trabalho e também um local com clima mais voltado para o bem estar e a união dos profissionais.

Em seu estudo, Santos, Nascimento Sobrinho e Barbosa (2017) concluíram que é urgente a busca por estratégias que visem a promoção e proteção humanas, preservando a saúde e o bem-estar dos profissionais, visto que cuidando do profissional, redundará no bem-estar e produtividade de todos.

Para Melo e Carlotto (2016), a Síndrome de *Burnout* (SB), é compreendida como um fenômeno psicossocial, como resposta ao estresse laboral dos profissionais que lidam com situações tensas, em contato com circunstâncias e eventos traumáticos, se tornam cada vez mais suscetíveis ao abalo estressante do bem-estar físico e emocional, consequências muito conhecidas e difundidas, permanecendo um grande desafio para nós na atualidade, gerando grande demanda de treinamentos planejados para capacitação e uso de estratégias de enfrentamento.

Os achados de Guedes e Gaspar (2016), podem ser empregados para nortear programas de intervenção e implementar mudanças no ambiente de trabalho destinados a aprimorarem a saúde ocupacional, o bem-estar em geral dos profissionais, a capacidade de enfrentamento das demandas ocupacionais, orientando os profissionais para desenvolverem estratégias incorporando atitudes e habilidades preventivas contra o esgotamento emocional e a despersonalização e reforçar a sensação de realizações pessoais.

Andolhe et al. (2015) indicam que a qualidade de vida no trabalho está relacionada às condições oferecidas para o desempenho das atividades, a qualidade do sono do trabalhador, o turno de trabalho que executa, a vida social no ambiente laboral, impactando na qualidade do cuidado e segurança tanto de quem trabalha, quanto de quem recebe os préstimos do trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo desafia para um problema dos dias atuais, sendo que a *Síndrome de Burnout* é resultado de vidas trabalhando em alguns empregos ao mesmo tempo, não tendo tempo para descanso e sono suficientes, enfrentando ambientes muito tensos, intensos, estressantes e com pouquíssimos recursos voltados para amenizar, ou eliminar estes preditores. Além disso, a falta de valorização, baixos salários, cobranças excessiva, grande volume de tarefas, a falta de lazer são fatores associados à ocorrência de *Burnout* entre os diversos profissionais apontados nos estudos nessa revisão.

O que se percebe é que pouco tem sido feito na busca por tratar com eficiência desta situação/solução, tanto por parte dos governantes, das empresas, das pessoas responsáveis para tal e até mesmo por parte dos trabalhadores que podem contribuir, fazendo sua parte, valorizando mais seu corpo e seu viver.

Lança-se como sugestões os seguintes fatores: a) As pessoas e órgãos responsáveis por gerir leis e zelar de ambientes de trabalho devem envidar mais esforços para que esta situação possa ser melhor cuidada; b) As empresas que usam ambientes com processo de turnos, ofereçam salários mais dignos para seus trabalhadores, aumentem a carga horária destes, não permitindo que fiquem em muitos empregos ao mesmo tempo; c) Que os trabalhadores sejam conscientizados, inclusive por profissionais capacitados, com palestras e afins, de que carecem de descanso, convivência familiar e lazer, para que desfrute de boa qualidade de vida; d) realização de mais pesquisas sobre burnout com ênfase na realização de intervenções.

REFERÊNCIAS

- Andolhe, R., Barbosa, R. L., Oliveira, E. M., Costa, A. L., & Padilha, K. G. (2015). Estresse, coping e *Burnout* da equipe de enfermagem de unidades de terapia Intensiva: fatores associados; *Rev Esc Enferm USP. Rev Esc Enferm USP (Esp)*, 49(esp), 58-64.
- Belem, I., Costa, L. C., Both, J., Passos, P. C., & Vieira, J. L. (2016). O estresse no mma: as estratégias de enfrentamento podem melhorar o desempenho dos lutadores? *Rev Bras Med Esporte*, 22(4), 287-290.
- Campos, I. C., Angélico, A. P., Oliveira, M. S., & Oliveira, D. C. (2015). Fatores sociodemográficos e ocupacionais associados à síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem, *Psychology/Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(4), 764-771.
- Dias, F. M., Santos, J. F., & Abelha, L. E. (2016). O estresse ocupacional e a síndrome do esgotamento profissional (*Burnout*) em trabalhadores da indústria do petróleo: uma visão sistemática. *Rev. bras. saúde ocup*, 41(11), 01-12.
- Ferreira, N. D., & Lucca, S. R. (2015). Síndrome de *Burnout* em técnicos de enfermagem de um hospital público do Estado de São Paulo. *Rev Bras Epidemiol*, 8(1): 68-79.
- França, T. L., Oliveira, A. C., Lima, L. F., Melo, J. K., & Silva, A. R. (2014). Síndrome de *Burnout*: Características, diagnóstico, fatores de risco e prevenção. *Rev enferm UFPE*, 8(10), 6839-6846.
- Galdino, M. J., Martins, J. T., Haddad, M. C. F.L., Robazzi, M. L., & Birolim, M. M. (2016). Síndrome de *Burnout* entre mestrados e doutorandos em enfermagem. *Acta Paul Enferm*, 29(1), 100-106.
- Gracino, M. E., Zitta, A. L., Mangili, O. C., & Massuda, E. M. (2016). A saúde física e mental do profissional médico: uma revisão sistemática. *Saúde Debate*, 40(110), 244-263.
- Guedes, D., & Gaspar, E. (2016). “*Burnout*” em uma amostra de profissionais de Educação Física brasileiros. *Rev Bras Educ Fís Esporte*, 30(4), 999 -1010.
- Hoppen, C. M., Kissmann, N., Chinelato, J. R., Vinícius, P. C., Wenczenovicz, C., Nunes, F. C., et al. (2017). Alta prevalência de síndrome de *Burnout* em médicos intensivistas da cidade de Porto Alegre. *Rev Bras Ter Intensiva*, 29(1), 115-120.

- Koga, G. K., Melanda, F. N., Santos, H. G., Sant'Anna, F. L., González, A. D., Mesas, A. E., et al. (2015). Fatores associados a piores níveis na escala de *Burnout* em professores da educação básica. *Cad. Saúde Colet., Rio de Janeiro*, 23(3): 268-275.
- Melo, L. P., & Carlotto, M. S. (2016). Prevalência e preditores de *Burnout* em bombeiros. *Psicologia: Ciência e Profissão Jul/Set. 2016*, 36(3), 668-681.
- Sanches, V. S., Ferreira, P. D., Veronez, A. V., Koch, R., Souza, A. S., Cheade, M. D., et al. (2016). *Burnout* e qualidade de vida em uma residência multiprofissional: um estudo longitudinal de dois anos. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 40(3), 430-436.
- Santos, A. F., & Santos, M. A. (2015). Estresse e *Burnout* no trabalho em oncologia pediátrica: revisão integrativa da literatura. *Psicologia: ciência e profissão*, 35(2), 437-456.
- Santos, C. L., Nascimento Sobrinho, C. L., & Barbosa, G. B. (2017). Síndrome de *Burnout* em fisioterapeutas: uma revisão sistemática. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 7(1), 103-114.
- Silva, N. R., Bolsoni-Silva, A. T., Rodrigues, O. M., & Capellini, V. L. (2015). O trabalho do professor, indicadores de *Burnout*, práticas educativas e comportamento dos alunos: Correlação e Predição. *Rev. Bras. Ed. Esp.*, 21(3), 363-376.
- Souza, I. A., Pereira, M. O., Oliveira, M. A., Pinho, P. H., & Gonçalves, R. M. (2015). Processo de trabalho e seu impacto nos profissionais de enfermagem em serviço de saúde mental. *Acta Paul Enferm*, 28(5), 447-53.
- Souza, L. A., Torres, A. R., Barbosa, G. A., Lima, T. J., & Souza, L. E. (2015). Bem-estar subjetivo e *Burnout* em cadetes militares: o papel mediador da autoeficácia. *Psicologia Refl exão e Crítica*, 28(4), 744-752.
- Souza, S., Souza, F. M., Cruz, S. D., Lopes, I. R., & Fernandes, F. D. (2016). Síndrome de *Burnout* e valores humanos em professores da rede pública estadual da cidade de João Pessoa: um estudo correlacional. *Análise Psicológica*, 1(XXXIV), 119-131.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA

Autor Orientando:

Nome completo: Manoel Ferreira Chagas

Endereço: Rua Luciano Gontijo, 53 Patos de Minas

Telefone de contato: 34-3825 7896/ 99663-6303

Email: manoelfchagas@yahoo.com.br

Autor Orientador:

Nome completo: Luciana de Araújo Mendes Silva

Endereço: Rua Major Gote, 1408

Telefone de contato: 34-3818-2300

Email: laraujo32016@gmail.com

Autor Coorientador:

Nome completo: Gilmar Antoniassi Junior

Endereço: Rua Major Gote, 1408

Telefone de contato: 34-3818-2300

Email: jrantoniassi@hotmail.com

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Patos de Minas, 02 de dezembro de 2017

Manoel Ferreira Chagas

Luciana de Araújo Mendes Silva

Gilmar Antoniassi Júnior



FACULDADE PATOS DE MINAS

Mantenedora – Associação Educacional de Patos de Minas
 Portaria de Recredenciamento MEC – DOU N°. 1469 de 10 de Outubro de 2011.

Curso de Graduação em Psicologia

Bacharelado (Formação de Psicólogo)

Portaria de Reconhecido MEC – DOU N°. 371 de 30 de Agosto de 2011.

“Como Psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.”

(Juramento do Psicólogo – Conselho Federal de Psicologia)

Rua Major Gote, 1901 – Centro – Campus Shopping/ 2º andar – Patos de Minas – MG –
 CEP 38700-001. Contatos: Tel. (34)3818-2350. www.faculdadepatosdeminas.com/
cursopsicologia.fpm@hotmail.com / secretariadpgpsi.fpm@hotmail.com