



## UM ESTUDO PARA COMPREENDER COMO OCORRE A SÍNDROME BURNOUT EM PSICÓLOGOS

Letycia Teodoro Oliveira<sup>1</sup>

Mayara Silva Rezende<sup>2</sup>

Elisângela Maura Catarino<sup>3</sup>

**RESUMO:** A síndrome de Burnout é bastante conhecida em outras profissões como: medicina, pedagogia, enfermeiros, policiais entre outros. Porém ainda é bastante desconhecida entre os profissionais da psicologia onde estes também são bastante afetados. Com isso o presente trabalho objetiva uma melhor compreensão dos fatores que atingem o profissional de psicologia e tendem a enfrentar cotidianamente situações estressantes durante quase todo o tempo de suas atividades, sendo comum para esses profissionais, além dos aspectos constitutivos e desgastantes do trabalho.

**Palavras-Chave:** Eventos estressores. Profissões. Profissional de Psicologia.

**Eixo Temático:** Ciências Humanas e Sociais

### INTRODUÇÃO

Uma carga excessiva de atividades do cotidiano vem acelerando a vida dos indivíduos. Com isso, são percebidos comportamentos e atitudes que descaracterizam a centralidade desencadeando um estresse, desgaste físico e emocional ligada à vida profissional tendo como consequência a Síndrome de Burnout.

Burnout é "uma reação à tensão emocional crônica por tratar excessivamente com outros seres humanos, particularmente quando eles estão preocupados ou com problemas" (Maslach, 1994).

Diante do descrito, percebe-se a necessidade de investigar como o profissional da área da psicologia também passa a ser acometido pela síndrome. Uma vez que esse profissional se relaciona com a síndrome de outros profissionais. Já é percebido que profissionais da psicologia vêm apresentando sintomas decorrentes da exposição e pela falta de cuidados acaba também sendo uma vítima. A falta de envolvimento no trabalho, que denota baixo investimento em desenvolvimento pessoal, decorre de sentimentos descompensados desde a incompetência e a

---

<sup>1</sup> Estudante do 9º período de Graduação em Psicologia na UNIFIMES; [letyCIA.psi@gmail.com](mailto:letyCIA.psi@gmail.com)

<sup>2</sup> Estudante do 9º período de Graduação em Psicologia, UNIFIMES; [mayara\\_rezzende@hotmail.com](mailto:mayara_rezzende@hotmail.com)

<sup>3</sup> Professora Adjunta na UNIFIMES; Doutora em Ciências da Religião e Mestra em Educação Comunitária; [maura@fimes.edu.br](mailto:maura@fimes.edu.br)

negativa autoimagem até a impotência e o desinteresse frente à produtividade no trabalho (Codo & VasquesMenezes, 1999; Farber & Heifetz, 1982a, 1982b).

Referente ao processo de estresse, Lazarus (1993) considera quatro pressupostos na interpretação da carga estressora:

- O causador externo ou interno (estressor);
- O julgamento, que distingue o estressor como ameaça ou não (dano, ameaça ou desafio);
- Os processos internos da mente ou do corpo para enfrentar demandas de estresse (enfrentamento);
- A complexidade dos efeitos existentes entre mente e corpo, frequentemente chamado de reação ao estresse (tensão)

Nas pesquisas de Covolan (1984 e 1996), foram revelados aspectos do estresse ocupacional em profissionais de psicologia e as estratégias utilizadas comumente para controlá-lo. Como estressor principal foi encontrado a sobrecarga de trabalho. Diante do quadro apresentado o objetivo de pesquisa busca compreender porque a síndrome de Burnout afeta o bem-estar físico e mental dos profissionais de psicologia, gerando preocupação e esgotamento excessivo no trabalho.

## **Metodologia**

Este trabalho tem como metodologia o estudo bibliográfico de autores que discutem a importância do cuidado que o profissional de psicologia precisa ter para evitar a síndrome de Burnout uma vez que um dos fatores causadores é o estresse.

Segundo Covolan (1996) quando ele discute sobre a grande carga de estresse verificou que era preciso dar atenção ao estresse, procurando controlá-lo, buscar apoio de terceiros, e recorrer a entretenimento. Por que atinge o psicólogo? O que se pretende com a pesquisa é verificar quais os sintomas que acometem esse profissional.

A metodologia que será aplicada inicialmente será uma entrevista voltada para o cotidiano onde se buscará compreender os fatores e os possíveis sinais da síndrome que podem estar se manifestando nesse sujeito.

## **Resultados e discussão**

A profissão de Psicologia tem surgido novos campos de atuação e assim aumentado os números de atendimento e a necessidade de aperfeiçoamento do profissional trazendo maiores desafios para os profissionais que cada vez mais trabalham com diversos problemas de saúde mental que acarretam em uma sobrecarga de emoções para esses profissionais que estão expostos a trabalhar com problemas que somam com os problemas do próprio profissional causando a síndrome de Burnout.

O que se percebe é que o psicólogo tem dificuldades em separar o problema do outro de si mesmo, acabando se envolvendo e desenvolvendo a síndrome. Como aprender a controlar esta síndrome? Não se envolver com o problema do outro e manter a distância, mas isso não é uma tarefa fácil. Outro caminho seria fazer psicoterapia para manter essa distância, a atividade física e uma vida social ativa também ajudariam. Pois na maioria das vezes, se constrói uma empatia, ou seja, se coloca no lugar do outro, o que faz com que ele sinta o que o outro sente causando um esgotamento psíquico e que poderá levá-lo ao estresse no ambiente de trabalho.

## **CONCLUSÃO**

Todas as profissões estão sujeitas a síndrome de Burnout, cabe analisar em que contexto estão inseridas. As dificuldades vão surgir e é preciso estar atento. Assim, os psicólogos por estarem em contato direto com a saúde mental do indivíduo tende a também desenvolver por construir laços afetivos com paciente causando um alto nível de estresse. O profissional da psicologia não está imune dessa síndrome e ele mais que outros profissionais precisam estar atentos aos sinais e bloquear os eventos estressores.

## **REFERÊNCIAS**

Codo, W., & Vasques-Menezes, I. (1999). O que é Burnout. In: W. Codo (Org.), Educação: carinho e trabalho (pp. 237-254). Petrópolis (RJ): Vozes.

Covolán, M. (1984). O stress ocupacional do psicólogo clínico: Seus sintomas, suas fontes e as estratégias utilizadas para controlá-lo. Dissertação não publicada. Instituto de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, São Paulo.

Farber, B. A., & Heifetz, L. J. (1982a). The process and dimensions of burnout in psychotherapists. *Professional Psychology*, 13(2), 293-301.

Farber, B. A., & Heifetz, L. J. (1982b). Clinical psychologists' perceptions of psychotherapeutic work. *The Clinical Psychologist*, 38, 10-13.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

Maslach, C. (1994). Stress, burnout, and workaholism. In: R. Kilburg, P.E. Nathan & R. W. Thoreson (Orgs.), *Professionals in distress: Issues, syndromes, and solutions in psychology* (pp. 5375). Washington: American Psychological Association.