



A SÍNDROME DE BURNOUT NA CONTEMPORANEIDADE

Mikaellem Nogueira dos Santos¹

Juliana Evangelista Bezerril²

A Síndrome de Burnout (SB), também chamada de Síndrome do Esgotamento Profissional, é definida como uma reação negativa ao estresse crônico advindo do trabalho, caracterizada por exaustão física, emocional e mental. Esse transtorno psíquico é comum em profissionais que atuam sob pressão constante, com grande responsabilidade e intensa jornada de trabalho, fatores que geram o desgaste físico e psicológico. De acordo com a pesquisa realizada em 9 países pelo International Stress Management Association (ISMA), o Brasil ocupa o 2º lugar em nível de estresse, sendo que a SB afeta cerca de 30% dos profissionais brasileiros. Nesse sentido, esse trabalho teve como objetivo discorrer acerca das causas, sintomas e tratamentos da SB, a fim de que haja a conscientização de que a carreira profissional do indivíduo influencia diretamente sobre a sua saúde. Para a obtenção das informações, foi realizada uma revisão sistemática da literatura por meio de pesquisa bibliográfica em artigos na base de dados Scielo, Becnorp e Medline, utilizando descritores como conceitos de Burnout, desgaste profissional e saúde, sendo encontradas 142 publicações e selecionados 12 artigos. Os fatores que desencadeiam a SB vão desde a realização de tarefas exaustivas até as relações interpessoais abusivas, entre as principais causas cita-se o acúmulo de estresse ocupacional, conflito com colegas de trabalho, trabalho sob pressão constante, desvalorização do profissional, alta carga horária, privação do sono e ambientes com cobranças excessivas. Os sintomas desse distúrbio são divididos em físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos. Os físicos são as cefaleias, complicações cardiovasculares, fadiga progressiva e dores musculares, os psíquicos são a falta de concentração, desânimo, sentimento de impotência, alterações de memória e depressão, os comportamentais se referem à irritabilidade, incapacidade de descansar, incremento da agressividade e perda da criatividade, e os defensivos, como a tendência ao isolamento e a perda de interesse pelo trabalho. Em relação ao tratamento da SB, além do acompanhamento médico, é recomendável mudar alguns

¹ Discente do Curso de Medicina – UNIFIMES – Campus Trindade (nsmikaellem@gmail.com)

² Docente do Curso de Medicina – UNIFIMES – Campus Trindade

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021



hábitos e investir em novas medidas, como a regulação das horas de sono, melhorar o convívio com amigos e familiares, praticar atividades de lazer e exercícios físicos. Conclui-se que, evitar situações desgastantes no trabalho é de suma importância para o alcance do bem-estar físico, mental e social. Portanto, é imprescindível que a sociedade contemporânea seja conscientizada acerca dos riscos que o mercado profissional oferece para a saúde, dando uma maior atenção aos sinais que a mente e o corpo apresentam.

Palavras-chave: Esgotamento profissional. Estresse crônico. Mercado de trabalho. Saúde Mental.