

Intervenções Não Farmacológicas Para A Prevenção E Tratamento Da Síndrome De Burnout: Reflexões Para O Campo Da Saúde Pública

Jessica Da Silva Campos
Universidade Federal De Goiás - Ufg

Marina Elias Rocha
Universidade Federal De Goiás - Ufg

Lucas Alves De Oliveira Lima
(Universidade Federal Rural Do Rio De Janeiro)

Aline Costa Lopes
Universidade Federal De Santa Maria-Rs

Tássio Rômulo Silva Araújo Luz
Universidade Federal Do Piauí - Ufpi

Aline Vitória Nantes De Abreu
Centro De Ensino Superior Do Pará

Evelym Cristina Da Silva Coelho
Universidade Do Estado Do Pará

Mario Yumsz De Menezes Júnior
Universidade Federal Do Acre - Ufac

Kátia Cristina Barbosa Ferreira
Universidade Estadual Da Paraíba

Felipe Salvagni Pereira
Universidade Federal De Sao Paulo (Unifesp)

Resumo:

O objetivo desta pesquisa foi analisar as intervenções não farmacológicas para a prevenção e tratamento da síndrome de Burnout. Para tanto, realizou-se uma revisão integrativa de literatura sob a orientação das diretrizes do PRISMA. A revisão integrativa envolveu a seleção de artigos científicos em português e publicados entre os anos de 2020 a 2024. Os resultados destacaram a necessidade de transformações estruturais nos ambientes organizacionais para a prevenção e tratamento do Burnout, enfatizando capacitações, ambientes eficientes e clareza nas expectativas. Nesse sentido, elementos como coesão entre colegas, suporte do supervisor e autonomia no trabalho são cruciais para promover um ambiente saudável. A atenção à autonomia revela uma abordagem que valoriza a responsabilidade individual, contribuindo para o equilíbrio no ambiente de trabalho. Além disso, priorizar a saúde dos colaboradores, considerando aspectos psicológicos e sociais, ressalta a importância de uma gestão empresarial holística. Terapias como a Logoterapia, que enfatiza a busca pelo significado como motivação, mostram a relevância de abordagens além do tratamento sintomático. A eficácia da terapia comportamental indica a necessidade de estudos mais amplos, reformulação de currículos e inserção de disciplinas para fortalecer o repertório comportamental. Em suma, os achados desta pesquisa ressaltam a importância de políticas de saúde pública voltadas para a promoção do bem-estar no ambiente de trabalho,

destacando a necessidade de intervenções que considerem tanto os aspectos individuais quanto os organizacionais na prevenção e tratamento da síndrome de Burnout.

Palavras-chave: *Esgotamento profissional; Burnout; Intervenções não farmacológicas; Saúde; Bem-estar.*

Date of Submission: 07-03-2024

Date of Acceptance: 17-03-2024

I. Introdução

A Síndrome de Burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, é um estado de exaustão física, emocional e mental relacionado ao trabalho. Essa condição, reconhecida como um problema de saúde ocupacional, ocorre predominantemente em profissões que envolvem elevado nível de estresse e pressão, como é o caso de profissionais da saúde, educação, atendimento ao público e áreas correlatas. A síndrome é caracterizada por sentimentos de exaustão, cinismo em relação ao trabalho e uma sensação de ineficácia e falta de realização profissional (CARDOSO et al., 2015).

Os sintomas da Síndrome de Burnout incluem fadiga constante, irritabilidade, dificuldades de concentração, alterações no padrão de sono, dores físicas, desmotivação e sentimentos de desesperança em relação ao trabalho. A intensidade desses sintomas pode variar, mas quando não gerenciada adequadamente, a síndrome pode levar a consequências graves para a saúde física e mental do indivíduo. Além disso, a produtividade no trabalho e a qualidade do desempenho profissional tendem a diminuir, impactando negativamente a vida profissional e pessoal. (CÂNDIDO; SOUZA, 2017).

Assim, Vieira e Russo (2019) reiteram que é fundamental reconhecer os sinais precoces de Burnout e adotar estratégias preventivas para amenizar o esgotamento profissional. Dentre as estratégias preventivas, destaca-se as intervenções não farmacológicas, que compreendem um conjunto de abordagens e práticas que visam reduzir o impacto do estresse e prevenir o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Tais intervenções caracterizam-se por abordagens que se concentram em aspectos comportamentais, organizacionais e individuais, oferecendo uma ampla gama de técnicas para lidar com o estresse laboral e evitar a exaustão profissional.

As intervenções farmacológicas incluem práticas que visam promover o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, aprimorar a resiliência emocional e fortalecer a saúde mental. Trata-se, pois, de intervenções que não requerem o uso de medicamentos. Essas intervenções não farmacológicas visam não apenas aliviar os sintomas existentes, mas também fortalecer os recursos internos do indivíduo, promovendo uma abordagem holística para mitigar o impacto do esgotamento profissional (LATORROCA et al., 2019).

Diante deste contexto, o objetivo desta pesquisa foi analisar as intervenções não farmacológicas para a prevenção e tratamento da síndrome de Burnout. Espera-se que os resultados desta pesquisa forneçam subsídios teóricos e práticos que contribuam para uma compreensão mais aprofundada das estratégias eficazes no enfrentamento do Burnout.

II. Materiais E Métodos

A presente pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão integrativa, uma metodologia reconhecida pela sua abordagem rigorosa e estruturada na coleta, análise e síntese de evidências científicas sobre um tema específico. A escolha por essa abordagem visa proporcionar uma visão abrangente das intervenções não farmacológicas para prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout (SB). Utilizou-se as diretrizes do PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) como guia para garantir a transparência e qualidade do processo.

Para identificação dos estudos pertinentes, foram exploradas as plataformas de busca Google Acadêmico e SCIELO, consideradas abrangentes e relevantes para a busca de artigos científicos. O processo de busca envolveu o uso de palavras-chave específicas e operadores booleanos (AND e OR) para refinamento e ampliação dos resultados.

As palavras-chave selecionadas foram cuidadosamente escolhidas para garantir a abrangência da pesquisa. Critérios de inclusão foram estabelecidos, limitando a seleção a artigos associados ao tema de intervenções não farmacológicas para prevenção e tratamento de Burnout, em português, disponíveis na íntegra na internet, brasileiros e publicados no período entre 2020 e 2024.

Quanto aos critérios de exclusão, foram considerados artigos que não atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos, como estudos em outros idiomas, intervenções farmacológicas, entre outros fatores não relacionados ao foco da pesquisa.

A análise dos dados foi realizada em duas etapas. Na primeira, foram avaliados os títulos e resumos dos artigos encontrados, filtrando aqueles que se alinhavam aos objetivos da pesquisa. Na segunda etapa, os artigos selecionados foram lidos na íntegra, permitindo uma análise mais aprofundada das metodologias, resultados e conclusões.

Como resultado, obteve-se uma amostra composta por 5 artigos. A síntese das informações dos artigos incluiu a coleta de dados como autores, ano de publicação, metodologia utilizada, objetivos do estudo e conclusões alcançadas.

III. Resultados E Discussões

Através da realização desta revisão integrativa, foram selecionados 5 artigos científicos que enfatizam as intervenções não farmacológicas para a prevenção e tratamento do Burnout, conforme evidencia o quadro 1.

Quadro 1. Artigos selecionados na revisão integrativa

Autores	Objetivos	Metodologia	Conclusões
Lima e Dolabela (2021)	Identificar a prevenção e o tratamento da síndrome de Burnout, bem como analisar a resposta desta estratégia	Revisão integrativa	O texto destaca intervenções não farmacológicas cruciais para a prevenção e tratamento da síndrome de Burnout. No âmbito organizacional, propõe mudanças visando a redução dos fatores estressores, melhorias nas relações humanas e na autonomia profissional. A promoção de cursos de capacitação para identificar e enfrentar esses fatores, bem como o estabelecimento de um ambiente eficiente com orientações claras, são destacados como estratégias. No contexto da equipe de trabalho, a coesão entre os pares, o apoio do supervisor e a autonomia no trabalho são ressaltados. No nível individual, sugere-se realizar um diagnóstico da gravidade do Burnout, identificar os fatores estressores laborais e extra laborais, e desenvolver um plano de tratamento personalizado. Esse plano pode envolver atividades de autocuidado, psicoterapias, práticas alternativas complementares e cursos voltados para enfrentamento dos fatores estressores.
Marques et al. (2022)	Analisar o papel psicológico na prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout	Pesquisa bibliográfica	O artigo destaca a complexidade das relações entre o ambiente de trabalho e os trabalhadores, reconhecendo a exigência crescente no mundo profissional. Aponta a escassa atenção dada à saúde do colaborador em comparação com metas e lucros empresariais. Os autores ressaltam que, apesar do trabalhador se submeter a condições adversas para sustentar sua vida e objetivos, é crucial que as empresas adotem políticas de prevenção e uma cultura organizacional que promova satisfação para ambas as partes. A análise aborda danos biopsicossociais do ambiente de trabalho e destaca a importância da cultura organizacional como indicador de eficiência na valorização dos recursos humanos. Conclui destacando o desafio de considerar a enorme variabilidade entre ambientes e indivíduos, ampliando as análises sobre reforçadores e estressores, qualidade de vida do trabalhador, cultura organizacional e as demandas do mercado.
Alves, Resende e Onofri (2023)	Descrever a Logoterapia como uma ferramenta de auxílio ao tratamento da síndrome de burnout	Levantamento bibliográfico	Destaca-se as intervenções não farmacológicas para prevenção e tratamento da síndrome de burnout, com base na Logoterapia de Frankl. São apresentadas três ferramentas: Intenção Paradoxal, Desreflexão e Diálogo Sócrático. A Intenção Paradoxal envolve o paciente enfrentar seus medos, desejando conscientemente o que mais teme para reduzir sintomas de ansiedade. A Desreflexão é utilizada quando alguém está excessivamente focado em um problema ou objetivo, redirecionando a atenção para os outros, promovendo uma perspectiva mais ampla. O Diálogo Sócrático é uma técnica em que o terapeuta utiliza as palavras do paciente para facilitar a autodescoberta, apontando padrões de palavras e ajudando o indivíduo a encontrar significados dentro de si. O texto sugere que a Logoterapia é uma alternativa eficaz para tratar docentes com síndrome de burnout, pois enfatiza a busca por significado como a motivação primária do ser humano.
Lopes, Santos e Sá (2022)	Evidenciar a importância da atuação do psicólogo na prevenção e no tratamento da síndrome de Burnout	Revisão de literatura	O texto destaca a prevalência da Síndrome de Burnout entre professores, abordando a necessidade urgente de ações preventivas. Enfatiza fatores externos que contribuem para o surgimento da síndrome e destaca a importância de criar uma rede de apoio aos profissionais da educação. Propõe a implementação de espaços de escuta individual e coletiva, orientados por psicólogos, para lidar com queixas e evitar o excesso de sofrimento que leva à síndrome. Mecanismos que reforcem o prazer no contexto de trabalho são sugeridos como pertinentes para ajudar os profissionais a lidar com as diversas demandas sem sofrimento psíquico. O texto reconhece limitações na pesquisa devido à falta de um grande número de psicólogos explorando o mesmo recorte temático. Conclui sugerindo que psicólogos realizem estudos mais abrangentes sobre o tema, focando em intervenções preventivas e promoção da saúde para reduzir as tensões no contexto laboral.

Sousa (2020)	Analisar como a terapia comportamental pode ajudar no tratamento de pessoas com síndrome de burnout (SB)	Levantament o bibliográfico	Verifica-se a eficácia da terapia comportamental no tratamento da Síndrome de Burnout (SB) e da análise funcional como uma ferramenta crucial para a intervenção em comportamentos problemáticos. Ao contextualizar historicamente o tema, o texto ressalta que a terapia comportamental é eficiente no tratamento da SB, ampliando o repertório comportamental dos pacientes para enfrentar situações estressantes. Apesar de sofrer preconceitos e ser desconhecida por leigos, a terapia comportamental é defendida como uma abordagem valiosa. A SB é contextualizada como um resultado das mudanças no capitalismo e reformas trabalhistas, afetando professores e outros trabalhadores. O estudo sugere que a incidência de SB é maior entre professores com menos experiência e destaca a desvalorização do trabalho docente. O texto conclui sugerindo estudos mais amplos envolvendo professores de diferentes perfis, a reformulação dos currículos de formação de professores, e a inserção de disciplinas que aumentem o repertório comportamental dos professores. Além disso, aponta a falta de laboratórios de ensino nos cursos de formação como uma falha na qualificação dos futuros professores.
--------------	--	-----------------------------	---

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

O estudo de Lima e Dolabela (2021) oferece uma compreensão sobre intervenções não farmacológicas para prevenção e tratamento da síndrome de Burnout (SB). No contexto organizacional, os autores destacam a necessidade de mudanças estruturais para reduzir os fatores estressores. A proposta de cursos de capacitação visa equipar os profissionais na identificação e enfrentamento desses fatores, proporcionando uma abordagem proativa. A ênfase na criação de ambientes eficientes, com orientações claras, ilustra a importância da clareza nas expectativas para mitigar o impacto da SB.

No âmbito da equipe de trabalho, a coesão entre os pares, o apoio do supervisor e a autonomia são destacados como elementos cruciais. Esses aspectos não apenas fortalecem os vínculos interpessoais, mas também fornecem suporte emocional necessário. A ênfase na autonomia no trabalho sugere uma abordagem que valoriza a responsabilidade individual, promovendo um ambiente mais saudável.

No nível individual, a abordagem propõe um diagnóstico personalizado da gravidade do Burnout, identificando fatores estressores específicos. A inclusão de atividades de autocuidado, psicoterapias e práticas alternativas complementares destaca a importância do cuidado holístico. Além disso, a sugestão de cursos direcionados para o enfrentamento dos fatores estressores ressalta a importância da educação contínua como parte integrante do processo de prevenção e tratamento da SB. Em resumo, o estudo enfatiza a abordagem multifacetada necessária para lidar eficazmente com a SB, reconhecendo as complexidades individuais e organizacionais envolvidas.

Marques et al. (2022) ofereceram uma análise sobre as dinâmicas complexas entre o ambiente de trabalho e os trabalhadores, destacando a crescente exigência no cenário profissional contemporâneo. A observação da escassa atenção dedicada à saúde dos colaboradores em comparação com as metas e lucros empresariais destaca a necessidade crítica de um redirecionamento de prioridades. Ao reconhecer que os trabalhadores se submetem a condições desafiadoras para sustentar suas vidas e objetivos, os autores enfatizam a importância de políticas de prevenção e de uma cultura organizacional que promova a satisfação mútua.

A análise dos danos biopsicossociais do ambiente de trabalho ressalta a relevância de considerar não apenas os aspectos físicos, mas também os impactos psicológicos e sociais. A ênfase na cultura organizacional como indicador de eficiência na valorização dos recursos humanos destaca a necessidade de uma abordagem mais holística na gestão empresarial. Ao finalizar, ao abordar o desafio da enorme variabilidade entre ambientes e indivíduos, os autores destacam a importância de ampliar as análises sobre reforçadores e estressores, qualidade de vida do trabalhador, cultura organizacional e as demandas do mercado. Esse reconhecimento da complexidade é crucial para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes no ambiente de trabalho contemporâneo.

Autores como Alves, Resende e Onofri (2023) destacam intervenções não farmacológicas fundamentadas na Logoterapia de Frankl para a prevenção e tratamento da síndrome de burnout. Três ferramentas específicas são apresentadas: a Intenção Paradoxal, que incentiva o paciente a enfrentar conscientemente seus medos, desejando aquilo que mais teme, como forma de reduzir sintomas de ansiedade; a Desreflexão, utilizada para desviar a atenção do "eu" excessivamente focado em um problema, promovendo uma perspectiva mais ampla ao redirecionar o foco para os outros; e o Diálogo Socrático, uma técnica em que o terapeuta utiliza as palavras do paciente para facilitar a autodescoberta, apontando padrões e ajudando na busca por significado.

A abordagem da Logoterapia é destacada como uma alternativa eficaz para tratar professores com síndrome de burnout, fundamentando-se na busca pelo significado como a motivação primária do ser humano. A ênfase na importância do sentido na vida do indivíduo é apontada como um diferencial na abordagem terapêutica, contribuindo para lidar de maneira mais eficaz com a síndrome. A sugestão de que a Logoterapia pode ser uma alternativa valiosa ressalta a relevância de considerar abordagens que vão além do tratamento sintomático, buscando compreender e endereçar as necessidades mais profundas do ser humano.

O estudo de Lopes, Santos e Sá (2022) destaca a alta prevalência da Síndrome de Burnout entre professores, enfatizando a necessidade urgente de implementar ações preventivas para lidar com esse problema. O texto identifica fatores externos que contribuem para o surgimento da síndrome, apontando para a importância de criar uma rede de apoio aos profissionais da educação. Uma proposta concreta é a implementação de espaços de escuta individual e coletiva, orientados por psicólogos, como estratégia para lidar com queixas e evitar o excesso de sofrimento que pode levar ao desenvolvimento da síndrome.

Além disso, o texto destaca a relevância de mecanismos que reforcem o prazer no contexto de trabalho, sugerindo que tais abordagens podem ajudar os profissionais a lidar com as diversas demandas sem enfrentar sofrimento psíquico. Ao reconhecer as limitações da pesquisa, especialmente a falta de um grande número de psicólogos explorando o mesmo recorte temático, o estudo conclui com uma sugestão valiosa. Propõe que psicólogos realizem estudos mais abrangentes sobre o tema, com foco em intervenções preventivas e promoção da saúde, visando reduzir as tensões no contexto laboral dos professores. Essa abordagem ampla contribuiria significativamente para o entendimento e manejo eficaz da Síndrome de Burnout no ambiente educacional.

Sousa (2020) destaca a eficácia da terapia comportamental no tratamento da Síndrome de Burnout (SB), enfatizando a análise funcional como uma ferramenta crucial para a intervenção em comportamentos problemáticos. O texto contextualiza historicamente o tema, ressaltando que a terapia comportamental se destaca por ampliar o repertório comportamental dos pacientes, permitindo-lhes enfrentar situações estressantes, inclusive no contexto da SB.

Apesar de enfrentar preconceitos e ser pouco conhecida por leigos, a terapia comportamental é defendida como uma abordagem valiosa. A SB é apresentada como resultado das mudanças no capitalismo e reformas trabalhistas, afetando não apenas professores, mas diversos trabalhadores. O estudo sugere que a incidência de SB é mais significativa entre professores com menos experiência, destacando a desvalorização do trabalho docente como um fator contribuinte.

Ao concluir, o texto propõe estudos mais amplos envolvendo professores de diferentes perfis, apontando para a necessidade de reformulação dos currículos de formação de professores. Além disso, destaca a importância de inserir disciplinas que aumentem o repertório comportamental dos professores, reconhecendo a falta de laboratórios de ensino nos cursos de formação como uma falha significativa na qualificação dos futuros profissionais da educação. Essas sugestões visam abordar de maneira mais abrangente os desafios enfrentados pelos professores em relação à Síndrome de Burnout.

IV. Conclusão

Em conclusão, a análise das intervenções não farmacológicas para prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout (SB) transcende os estudos individuais. Os achados destacam a necessidade de transformações estruturais nos ambientes organizacionais, com ênfase em capacitações, ambientes eficientes e a importância de clareza nas expectativas para mitigar o impacto da SB. A coesão entre colegas, o suporte do supervisor e a autonomia no trabalho emergem como elementos cruciais para fortalecer os vínculos interpessoais e promover um ambiente mais saudável.

A atenção à autonomia sugere uma abordagem que valoriza a responsabilidade individual, contribuindo para a criação de um ambiente de trabalho mais equilibrado. A necessidade de redirecionar prioridades para a saúde dos colaboradores é salientada, destacando a importância de uma abordagem holística na gestão empresarial. Isso inclui considerar não apenas os aspectos físicos, mas também os impactos psicológicos e sociais do ambiente de trabalho.

Abordagens terapêuticas, como a Logoterapia, apresentam-se como alternativas eficazes, enfatizando a busca pelo significado como motivação primária do ser humano. A ênfase na importância do sentido na vida destaca a relevância de abordagens que vão além do tratamento sintomático, buscando compreender e endereçar as necessidades mais profundas do ser humano. A eficácia da terapia comportamental na SB ressalta a importância de ampliar estudos para diferentes perfis de professores, reformular currículos de formação e inserir disciplinas que aumentem o repertório comportamental.

Em síntese, a complexidade da SB exige uma abordagem multifacetada, considerando as dimensões individuais e organizacionais. Transformações estruturais, promoção de ambientes saudáveis, suporte emocional, busca pelo sentido na vida e intervenções comportamentais são elementos cruciais para uma abordagem integrada e eficaz na prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout. As recomendações ressaltam a importância de uma visão holística que reconheça a diversidade de desafios enfrentados por profissionais em diferentes contextos laborais.

Referências

- [1]. Alves, I. V.; Resende, A. C. R.; Onofri, L. A Logoterapia Como Alternativa Para O Tratamento De Docentes Com Síndrome De Burnout. Revista Saúde Dos Vales, V. 4, N. 1, 2023.
- [2]. Cândido, J.; Souza, L. R. Síndrome De Burnout: As Novas Formas De Trabalho Que Adoecem. Psicologia.Pt, 2017.

- [3]. Cardoso, H. F. Et Al. Síndrome De Burnout: Análise Da Literatura Nacional Entre 2006 E 2015. Revista Psicologia: Organizações E Trabalho, V. 17, N. 2, 2017.
- [4]. Latorraca, C. O. C. O Que As Revisões Sistemáticas Cochrane Dizem Sobre Prevenção E Tratamento Da Síndrome De Burnout E Estresse No Trabalho. Revista Diagnóstico & Tratamento, V. 24, N. 3, 2019.
- [5]. Lima, S. Dos Sf De.; Dolabela, Mf. Estratégias Utilizadas Para Prevenção E Tratamento Da Síndrome De Burnout. Pesquisa, Sociedade E Desenvolvimento, [S. L.] , V. 5, Pág. E11110514500, 2021.
- [6]. Lopes, E. V. M.; Santos, K. T.; Sá, J. S. Síndrome Do Burnout: A Atuação Do Psicólogo Na Prevenção E No Tratamento Em Professores. Conversas Em Psicologia, V. 3, N. 2, 2022.
- [7]. Marques, W. R. Estresse E Cultura Organizacional: O Papel Do Psicólogo Na Prevenção E Tratamento Da Síndrome De Burnout. Cis - Conjecturas Inter Studies, V. 22, N. 1, 193–207, 2021.
- [8]. Sousa, J. F. Terapia Comportamental No Tratamento Da Síndrome De Burnout. Revista Jrg De Estudos Acadêmicos, Brasil, São Paulo, V. 3, N. 7, P. 748–764, 2020.
- [9]. Vieira, I.; Russo, J. A. Burnout E Estresse: Entre Medicalização E Psicologização. Physis: Revista De Saúde Coletiva, Rio De Janeiro, V. 29(2), E290206, 2019.