

*ebook: Tratamentos para*  
**Síndrome de Burnout**



# Sumário



<b>1 Burnout</b> .....	4
<b>2 Sintomas</b> .....	8
<b>3 Tratamentos</b> .....	13
<b>4 Psicoterapia</b> .....	19

# Capítulo 1: Síndrome de Burnout



# Capítulo I - Burnout

Somente a partir da década de 70 do século XX se começou a construção teórica de um modelo explicativo para os sintomas que estavam ligados a um esgotamento físico e afetivo. *Burnout* foi o nome escolhido pra nomear a síndrome; em português, algo como 'perder o fogo' 'perder a energia' ou "queimar para fora" (numa tradução mais direta).<sup>1</sup>

Acredita-se que um desequilíbrio entre a percepção da capacidade que a pessoa tem de lidar com as demandas do seu trabalho e o volume e força dessas demandas é uma das causas que pode romper sensação de bem-estar no trabalho e causar os sintomas do *burnout*.<sup>1</sup>

O(a) trabalhador(a) que perdeu a conexão com seu trabalho, e que diante da falta de sentido no cotidiano se sente como uma chama que vai se apagando, por não ter mais combustível para queimar, pode ser vítima do *burnout*.

O estresse promovedor da síndrome de *burnout* pode vir de elementos físicos, cognitivos ou emocionais, a percepção do desgaste pode ser definida como uma sensação de que a pessoa está sendo exigida além dos seus limites de resistência.

O(a) trabalhador(a) constrói, inconscientemente, um modo de abandonar o trabalho apesar de continuar no seu posto.<sup>1</sup>



É importante notar que o efeito do estresse, no entanto, não compreende apenas o *burnout*, já que nem todos que experimentam reações de estresse sofrem de *burnout*.<sup>2</sup>

No mundo Ocidental há uma sensação de desejo por um caminho especial de heroísmo que é inato no *burnout* e na luta que leva a ele.<sup>3</sup>

Agarrar-se ao arquétipo do herói pode ser especialmente pungente nas carreiras definidas pelo papel de cuidador(a) (por exemplo, em profissões de aconselhamento).<sup>3</sup>

O desejo fundamental de ser especial pode ser perpetuado pelo terror existencial da morte e então a pessoa se aferra ao heroísmo na tentativa de cultivar um destino especial.<sup>3</sup>

Caso se perceba sem um destino especial, a contemplação da alternativa (isto é, o conceito de uma morte sem sentido) pode ser esmagadora.<sup>3</sup>

Para saber se o que você está sentindo é de fato *burnout* consulte um(a) profissional especializado(a).



1 CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Iône. O que é *burnout*. **Educação: carinho e trabalho**, v. 2, p. 237-254, 1999.

2 Pines, A. M., & Zaidman, N. *Stress and burnout in bicultural teams in hi-tech industry*. **British Journal of Management**, **25**, 819–832. 2014.

3 TZU, Gary; BANNERMAN, Brittany; HILL, Nicole. From Grey Nothingness to Holistic Healing: A Non-Dual Approach to the Treatment of Burnout. **International Journal of Mental Health and Addiction**, v. 15, n. 3, p. 652-669, 2017.

## Capítulo 2: **Sintomas**



## Capítulo 2 - Sintomas

Explorando um pouco mais a definição da síndrome de *burnout* vemos que apesar de sua conceituação e sintomatologia variar um pouco- dependendo do estudo e da área que se debruça sobre este fenômeno-, em geral a síndrome de *burnout* é compreendida como um conceito multidimensional e que envolve três componentes:

1) Exaustão Emocional – a pessoa sente que não pode dar mais de si mesma a nível afetivo. Percebe esgotada a energia e os recursos emocionais próprios, devido ao contato diário com os problemas.

2) Despersonalização – desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas e de cinismo às pessoas destinatárias do trabalho (usuários/clientes)– endurecimento afetivo, 'coisificação' da relação.







3) Falta de envolvimento pessoal no trabalho – tendência de uma 'evolução negativa' no trabalho, afetando a habilidade para realização do trabalho e o atendimento, ou contato com as pessoas usuárias do trabalho, bem como com a organização.

Ademais, devemos nos atentar ao fato de que o *burnout* e a depressão podem andar de mãos dadas, complicando o quadro e dificultando o diagnóstico. Além de trazer a possibilidade de intervenção médica e a possível administração de fármacos para terapia.<sup>1</sup>

#### Referência

CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Iône. O que é *burnout*. **Educação: carinho e trabalho**, v. 2, p. 237-254, 1999.

<sup>1</sup> LENNARTSSON, Anna-Karin et al. *Changes in DHEA-s levels during the first year of treatment in patients with clinical burnout are related to health development*. **Biological psychology**, v. 120, p. 28-34, 2016.

# Capítulo 3: Tratamientos



## Capítulo 3 - Tratamentos

O enfrentamento da síndrome de *burnout* não depende de uma única dimensão a ser vencida, e sim de diversos fatores que devem ser trabalhados.<sup>1</sup>

A síndrome do *burnout* pode conter uma experiência de fracasso em sua manifestação. A partir dessa experiência de fracasso, geralmente ligada a um projeto de futuro, podem surgir os sintomas do *burnout*.

Podemos pensar que é uma pessoa em sua totalidade que fracassa, na medida em que a significação de um projeto profissional advém do projeto de ser, que inclui outros aspectos e dimensões da vida.<sup>1</sup>

Mas é preciso compreender que esse fracasso não se reduz a uma história concreta e individual, mas a um fracasso das organizações no gerenciamento das relações de trabalho e da produtividade.<sup>1</sup>



As estratégias para o enfrentamento da síndrome de *burnout* variam de acordo com o objetivo desejado, podem ser: centrados na resposta do indivíduo (individual), no contexto ocupacional (organizacional) e na interação contexto ocupacional e indivíduo (combinadas).<sup>2</sup>

As intervenções organizacionais ou intervenções combinadas são as mais adequadas para contextos com grande variabilidade de estressores.<sup>2</sup>

Individualmente há propostas de intervenções focadas na pessoa como as baseadas em habilidades comportamentais e cognitivas de *coping*, meditação, educação em saúde e atividade física; na relação indivíduo e organização há intervenções que compreendem as ações para melhoria da comunicação e trabalho em equipe, entre outras.<sup>2</sup>

Outras técnicas e tratamentos também utilizados são: grupos operativos e gestão de pessoas, exercícios físicos, acupuntura, intervenções psicoeducativas, intervenções cognitivo-comportamentais, psicoterapia breve, psicodinâmica do trabalho, e técnica de valores organizacionais.<sup>3</sup>



Um exemplo da variabilidade e eficácia de diferentes tratamentos vem de um estudo publicado em 2018<sup>4</sup> que encontrou resultados positivos em três diferentes abordagens: a qualidade de vida relacionada com saúde aumentou em pacientes em licença médica por causa do *burnout* após a prática de yoga tradicional, como da terapia *mindfulness* com base cognitiva, ou da terapia cognitivo-comportamental (TCC).<sup>4</sup>

Conclui-se que os três tratamentos poderiam ser usados na reabilitação em diferentes partes do sistema de saúde para aumentar a qualidade de vida relacionada com saúde.<sup>4</sup>



1 CASTRO, Fernando Gastal; ZANELLI, José Carlos. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*; 10(2): 17-33, dez. 2007.

2 MORENO, FN; GIL, GP; HADDAD, MCL; VANNUCHI, MTO. *Rev. enferm. UERJ*, Rio de Janeiro, 2011 jan/mar; 19(1):140-5.

3 ZOMER, Francieli Bellettini; GOMES, Karin Martins. Síndrome de *burnout* e estratégias de enfrentamento em profissionais de saúde: uma revisão não sistemática. **Revista de Iniciação Científica**, v. 15, n. 1, p. 55-68, 2017.

4 GRENSMAN, Astrid et al. *Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout*. **BMC complementary and alternative medicine**, v. 18, n. 1, p. 80, 2018.

## Coping

Estratégias de enfrentamento para minimizar o sofrimento e o estresse no ambiente de trabalho são também chamadas de *coping*.

O *coping* no enfrentamento da síndrome de *burnout* lida com recursos internos e externos, os quais incluem saúde, crença, habilidades sociais e recursos materiais.

A estratégia de enfrentamento é a intervenção mais utilizada por diversos profissionais que atuam com trabalhadores com estresse.

As técnicas de *coping* costumam fazer parte do repertório terapêutico da abordagem da terapia cognitivo comportamental, que veremos adiante no nosso e-book.



### Referência

ZOMER, Francieli Bellettini; GOMES, Karin Martins. Síndrome de *burnout* e estratégias de enfrentamento em profissionais de saúde: uma revisão não sistemática.

**Revista de Iniciação Científica**, v. 15, n. 1, p. 55-68, 2017.

# Capítulo 4: Psicoterapia



## Capítulo 4 - Psicoterapia

Há diversas abordagens e visões que tentam compreender o ser humano em toda sua complexidade interior e em sua relação com o mundo externo.

Ao lidar com um fenômeno como o *burnout* há também diferentes enfoques e direcionamentos.

Um(a) psicólogo(a) saberá dizer qual abordagem poderá promover o melhor prognóstico. Ele(a) pode ajudá-lo(a) a encontrar um caminho para longe do *burnout* enquanto oferece outros benefícios para sua vida através da psicoterapia.







## Terapia cognitivo-comportamental (TCC)

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é um exemplo teórico e prático de psicoterapia para o tratamento do *burnout*.

A TCC é baseada na teoria cognitiva e busca alterar pensamentos e emoções relacionados a problemas relativos ao estresse e em técnicas comportamentais para melhorar a mudança comportamental.<sup>1</sup>

A TCC é um método ativo que enfoca a psico educação, a resolução de problemas, objetivos práticos e a obtenção de maior flexibilidade psicológica e mudanças comportamentais por meio de intervenções cognitivas.<sup>1</sup>

Um programa de TCC pode incluir a realização de tarefas, tais como: reestruturação cognitiva, técnica aplicada de relaxamento, identificação de estressores, como lidar com o estresse, e como reduzir a experiência do estresse diário.

É comum haver “lições de casa” que podem incluir, por exemplo, uma rotina de exercícios para pensamentos negativos, relaxamento, e um tema especial para a semana.<sup>2</sup>



1 ANCLAIR, Malin et al. *Cognitive behavioural therapy and mindfulness for stress and burnout: a waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with chronic conditions*. **Scandinavian journal of caring sciences**, v. 32, n. 1, p. 389-396, 2018.

2 GRENSMAN, Astrid et al. *Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout*. **BMC complementary and alternative medicine**, v. 18, n. 1, p. 80, 2018.



## Psicoterapia psicodinâmica

O modelo psicodinâmico de psicoterapia lida com dinâmicas internas, inconscientes, de estruturas invisíveis - primeiramente teorizadas por Freud no início do século XX.

A psicoterapia psicodinâmica, tem sua origem na psicanálise mas inclui outras teorias e práticas fundamentadas na análise destas dinâmicas interiores.

Essa psicoterapia trata o *burnout* através de uma escuta ao não dito, ao oculto, ao silenciado, buscando/construindo junto com a pessoa atendida novas estratégias para reinterpretar o sofrimento, atribuindo um novo sentido ao trabalho.

O autoconhecimento, o desbravar de si mesmo(a) através desta relação com o(a) psicoterapeuta, reencenando e revivendo conflitos é que trará uma saída para o *burnout* segundo este modelo.

O trabalho é realizado em encontros no consultório, ou clínica, do(a) profissional. De modo geral não se estipula um número limite de encontros, ou sessões.

O trabalho é individualizado e voltado para as questões que o(a) cliente traz ao consultório, e sua evolução também depende da delicada relação entre psicoterapeuta e cliente.

Pode haver tarefas a serem realizadas fora do espaço terapêutico, como “lições de casa”, e conectadas aos problemas e questões tratados na clínica.



Referência:

SOUZA, Ronaldo Gomes; MENDES, Ana Magnólia. Ressignificação do TEPT a partir da clínica psicodinâmica do trabalho. **Guillermo de Ockham: Revista científica**, v. 14, n. 2, p. 73-82, 2016.

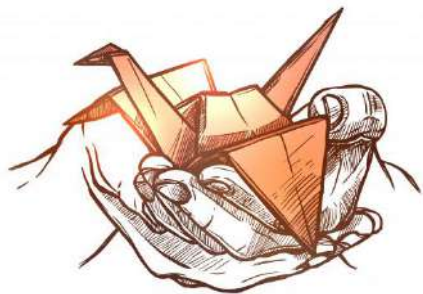
## Psicologia transpessoal

Os tratamentos convencionais concentram-se na evitação de experiências emocionais mais sombrias e enfatizam os traços individuais do indivíduo sofredor de *burnout*, a busca de esperança, maneiras de aumentar o engajamento no trabalho e a glorificação da jornada do herói. Essa ênfase pode perpetuar o ciclo de busca de significado através de trabalho e carreira que inicialmente desencadearam o estado esgotado.

O teórico e pioneiro da psicologia transpessoal, Ken Wilber, uniu linhas contemplativas e convencionais de desenvolvimento psicológico e listou a compreensão, ou estado, não-dual como sendo o último degrau do desenvolvimento.

Na teoria da psicologia transpessoal acredita-se que a pessoa que desperta para um estado não-dual- um estado que diverge do ego individualista-, se pode experimentar a liberdade de expectativas e preferências.





A não-dualidade promove, assim, a plena integração das percepções “positivas” e “negativas” dos aspectos da vida de alguém que, por sua vez, fornece uma lente inclusiva a partir da qual a cura do *burnout* é vista como um convite à totalidade através da aceitação de tudo o que existe, não importando como se manifeste.

O *burnout*, então, é visto como uma desesperança extrema, e que facilitaria uma visão através da jornada perpetuada pela esperança de que através de uma carreira algo melhor possa se manifestar no futuro.

A recomendação é abrir-se à desesperança da esperança (por exemplo, o *burnout*) e se transformar através dessa compreensão no momento presente.

Referência:

TZU, Gary; BANNERMAN, Brittany; HILL, Nicole. *From Grey Nothingness to Holistic Healing: A Non-Dual Approach to the Treatment of Burnout*. **International Journal of Mental Health and Addiction**, v. 15, n. 3, p. 652-669, 2017.

## Logoterapia

Victor Frankl, o pioneiro da logoterapia, falou do significado da existência humana não como uma invenção, mas como uma descoberta, apreendida por si mesmo(a) na realização de uma missão (um trabalho / uma carreira).

Ao abordar o *burnout* a logoterapia pode desafiar a pessoa a ultrapassar concepções e investigar em si mesma qual o sentido daquele sofrimento para a descoberta do sentido da sua própria vida.

Na logoterapia as frustrações existenciais se desenvolvem a partir da busca de uma existência significativa e podem se manifestar em preocupações espirituais.

Desse modo, um logoterapeuta auxilia na jornada de criação de significado através da conscientização dos verdadeiros desejos da pessoa dentro da profundidade do seu ser.

Frankl observou que uma tensão interna se desenvolve entre o que foi e o que deve ser alcançado (por exemplo, a luta da pessoa por um objetivo digno de si mesma).

Em vez de dissipar essa tensão, um logoterapeuta a utilizaria como um significado potencial a ser descoberto e realizado.

Referência:

Frankl, V. E. ***Man's search for meaning***. New York: Simon & Schuster. 1984.

**Assista** *nossos vídeos!*







Quanto custa a psicoterapia



Consulta com psicólogo



Escolha aqui seu psicólogo



**Agende sua consulta aqui**



Psicólogos em São Paulo

Siga nossas redes sociais



visite nosso site:

[www.marisapsicologa.com.br](http://www.marisapsicologa.com.br)

Unidade I: Rua Bela Cintra, 968 (Paulista)

Unidade II: Rua Frei Caneca, 33 (Consolação)

Telefone (11) 3262-0621 - Envie Whatsapp (11) 99787-451