

FACULDADE LABORO  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM MEDICINA DO TRABALHO

**SOLON SILVIO DE MOURÃO RANGEL NETO**

**FATORES DE RISCO PARA A SÍNDROME DE BURNOUT:** uma revisão de  
literatura

São Luís  
2018

**SOLON SILVIO DE MOURÃO RANGEL NETO**

**FATORES DE RISCO PARA A SÍNDROME DE BURNOUT: uma revisão de  
literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Especialização em Medicina do  
Trabalho, da Faculdade Laboro, para obtenção do  
título de especialista.

Orientadora: Profa. Mestre Luciana Cruz  
Rodrigues Vieira.

São Luís  
2018

Rangel Neto, Solon Silvio de Mourão

Fatores de risco para a síndrome de Burnout: uma revisão de literatura / Solon Silvio de Mourão Rangel Neto -. São Luís, 2017.

Impresso por computador (fotocópia)

18 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Medicina do Trabalho) Faculdade LABORO. -. 2017.

Orientadora: Profa. Luciana Cruz Rodrigues Vieira

1. Síndrome. 2. Burnout. 3. Fatores. 4. Risco. I. Título.

CDU: 616-083

**SOLON SILVIO DE MOURÃO RANGEL NETO**

**FATORES DE RISCO PARA A SÍNDROME DE BURNOUT: uma revisão de  
literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Especialização em Medicina do  
Trabalho, da Faculdade Laboro, para obtenção do  
título de especialista.

Aprovado em: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Profa Luciana Cruz Rodrigues Vieira (Orientadora)**  
Graduada em Farmácia  
Especialista em residência Multiprofissional em Saúde  
Mestre em Saúde Materno-Infantil  
Universidade Federal do Maranhão

---

**Examinador 1**

---

**Examinador 2**

# **FATORES DE RISCO PARA A SÍNDROME DE BURNOUT: uma revisão de literatura**

**SOLON SILVIO DE MOURÃO RANGEL NETO<sup>1</sup>**

## **RESUMO**

A síndrome de Burnout pode ser definida como um conceito multidimensional que envolve a exaustão emocional, a despersonalização e a falta de realização profissional. O objetivo do estudo foi descrever acerca dos fatores de risco relacionados à síndrome de Burnout. Trata-se de uma revisão de literatura, foram utilizadas referências bibliográficas nas bases de dados eletrônicas. Conclui-se dessa forma que, a síndrome de Burnout assume uma importância crescente, atraindo a atenção da comunidade científica pelo impacto que causa nos trabalhadores de diferentes profissões, devido à severidade das suas consequências, assumindo-se como uma problemática psicossocial relevante para a saúde do trabalhador. Não ocorrendo somente porque há algo errado com as pessoas, mas sim, em decorrência das mudanças no local e na natureza do seu trabalho.

**Palavras-chave:** Síndrome; Burnout; Fatores; Risco.

---

<sup>1</sup> Especialização em Medicina do Trabalho pela Faculdade Laboro, 2018.

## **RISK FACTORS FOR BURNOUT SYNDROME: a literature review**

### **ABSTRACT**

The syndrome of Burnout can be defined as a concept multidimensional that involves the emotional exhaustion, the depersonalization and the lack of professional accomplishment. The objective of the study was to describe concerning the risk factors related to the syndrome of Burnout. It is a literature revision, bibliographical references were used in the bases of data electronics. It is concluded in that way that, the syndrome of Burnout assumes a growing importance, attracting the scientific community's attention for the impact that causes in the workers of different professions, due to the severity of their consequences, being assumed as a problem relevant psicossocial for the worker's health. Only not happening because there is something wrong with the people, but, due to the changes in the place and in the nature of his/her work.

**Key-words:** Syndrome; Burnout; Factors; Risk

## 1 INTRODUÇÃO

Os estudos sobre a síndrome de Burnout tiveram maior divulgação com os artigos de Freudenberger em 1975. Burnout significa falhar, usar a exaustão, tornar-se exausto pelo uso excessivo de energia, força ou recursos. A exaustão emocional é marcada pela falta ou carência de energia com um profundo esgotamento emocional e a sensação de não ser mais capaz de manter um nível psicológico. A evolução da despersonalização se manifesta pela falta de sensibilidade no atendimento, realizando-o de forma distante e impessoal (MASLACH; JACKSON; LEITER, 2010).

Para Vasconcelos et al. (2012), a síndrome de Burnout é uma síndrome de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, que pode acometer os que prestam ajuda humanitária a pessoas.

Pereira et al. (2010), referem que a síndrome de Burnout ocorre de muitas formas, que variam em sintomas e graus de pessoa para pessoa. Causa desânimo, desesperança, cinismo, isolamento, inflexibilidade, absenteísmo, entre outros fatores que afetam a produção.

A Síndrome de Burnout já encontra-se registrada no CID 10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde) e as leis brasileiras de auxílio doença ao trabalhador já a reconhecem como uma doença causada pelo trabalho (PONTES, 2016).

Sendo assim, este trabalho pretende contribuir com a classe acadêmica de forma delimitada no intuito de demonstrar os fatores de risco relacionados à síndrome de Burnout, seus aspectos históricos e epidemiológicos e os aspectos relacionados ao ambiente de trabalho.

Portanto, surgiu-nos o questionamento: quais são os fatores de risco para a Síndrome de Burnout? Descrever acerca dos fatores de risco relacionados à síndrome de Burnout é o objetivo central do nosso estudo.

Trata-se de uma revisão de literatura, foram utilizadas referências bibliográficas, evidenciando a leitura e interpretação de artigos que se encontram relacionadas com a temática. O material literário utilizado na pesquisa datou dos anos de 2010 a 2017. Foram realizadas buscas nas bases de dados eletrônicas tais como: MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System), LILACS

(Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), BIREME, PubMed, SciELO (Scientific Electronic Library Online).

Os critérios de inclusão foram estudos de delineamento descritivo, quantitativo, publicados nos idiomas português, inglês e espanhol e com resumos disponíveis nas bases de dados eletrônicas. Os critérios de exclusão foram os artigos em forma de apostilas, cartas e editoriais, haja vista não contemplarem os critérios necessários para uma pesquisa científica, por se tratar de um estudo que busca evidências científicas sobre o tema exposto e, artigos que não estavam disponíveis na sua totalidade.

Os artigos foram acessados mediante uso dos descritores: Burnout; síndrome; aspectos históricos, fatores de risco; trabalho. Após a aplicação dos critérios de inclusão/exclusão, realizou-se uma leitura sistemática de acordo com o objetivo do estudo e com base na literatura, totalizando 53 artigos.

## **2 ASPECTOS CONCEITUAIS DA SÍNDROME DE BURNOUT**

O termo Burnout advém do campo da ciência dos foguetes referindo-se como aquilo que deixou de funcionar por exaustão. A expressão foi originalmente usada em 1940 para referir-se ao colapso dos motores dos jatos e dos foguetes. No contexto contemporâneo conduz-se à percepção de que o trabalho vem ocupando um espaço maior na vida da maioria das pessoas (PELLEGRINI; BOER, 2014).

Para Pereira (2010), a definição do termo Burnout é derivada, do termo inglês, como aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia, ou seja, aquilo ou aquele que chegou ao seu limite, com prejuízo em seu desempenho físico ou mental.

Batista et al. (2011), definem a síndrome de Burnout como um processo que se desenvolve com o passar dos anos e dificilmente é percebida em seus estágios iniciais. Seu desenvolvimento é lento e raramente agudo, e seu início é marcado por uma sensação física ou mental de mal-estar indefinida e pela presença de um excessivo e prolongado nível de tensão.

Contribuem ainda para a definição de Burnout, Trindade; Lautert (2010), como incendiar-se, deixar-se queimar (*Burn* = queimar e *out*= exterior), ou seja, o termo se refere à queima das energias físicas e emocionais do trabalhador que faz

com que este perca o entusiasmo e o interesse pelo trabalho, prejudicando, dessa forma, o seu desempenho nas atividades que exerce.

Segundo Ruviano; Bardagi (2010), algumas denominações como estresse profissional, estresse assistencial, estresse ocupacional, neurose profissional ou de excelência, síndrome do esgotamento profissional e síndrome de queimar-se pelo trabalho, também são utilizadas para definir Burnout, entretanto, essa ampla gama de termos existentes pode dificultar as pesquisas em sua área.

Destaca-se que, Maslach; Jackson, foram pioneiras ao estudar o tema, caracterizando-a como um problema proveniente do ambiente de trabalho e não oriundo do indivíduo. Definem ainda a síndrome de Burnout como um conceito multidimensional que envolve a exaustão emocional, a despersonalização e a falta de realização profissional (NEVES; OLIVEIRA; ALVES, 2014).

Pelo fato do trabalho estar cada vez mais profissionalizado, burocrático e isolado, cuja combinação destas características ocasionam a alta das expectativas e maior número de frustrações, determinadas características pessoais, situações que envolvam esforço excessivo, curtos intervalos e desejo de ser e fazer o melhor entre seus colegas de trabalho podem favorecer o surgimento da síndrome de Burnout (ABCMED, 2014).

No entendimento de Carvalho; Magalhães (2011), a síndrome de Burnout é uma reação a uma tensão crônica que atinge profissionais de serviço, principalmente aqueles voltados para atividades de cuidado com outros, em que a oferta do cuidado ou serviço frequentemente ocorre em situações de mudanças emocionais.

Ademais, Zanelli; Andrade; Bastos (2014), contribuem com seu conhecimento e acrescenta que é uma consequência da influência prolongada de agentes estressores sobre a rotina de trabalho dos indivíduos.

Para ampliarmos ainda mais o nosso entendimento sobre a síndrome de Burnout, autores como Gil-Monte; Carlotto; Câmara (2010), referem ser uma resposta ao demasiado estresse laboral, principalmente dos profissionais que trabalham com pessoas, corroborando com todos os outros autores citados, na questão do lidar com outras pessoas.

O estresse ocupacional/laboral está diretamente relacionado ao esforço despendido na adaptação a ambientes inadequados, ou seja, ao desgaste físico e

mental, ocasionado pelo desempenho de atividades na presença de condições precárias (ZANELLI et al., 2014).

Dessa forma, quando esses aspectos demonstram uma conotação negativa, aí sim, podem ocasionar prejuízos e problemas a saúde. Nesse contexto, Carvalho; Magalhães (2011, p. 204), destacam que a síndrome de Burnout geralmente leva à deterioração do bem-estar físico e emocional, sendo assim, associa-se à longa permanência do indivíduo em condições de insatisfação com as suas pretensões no ambiente laboral, motivando a exaustão física e mental.

Autores como Leiter; Bakker; Maslach (2014), consideram que os ambientes onde as condições de trabalho são precárias por longos períodos temporais, aumentam a probabilidade do aparecimento da síndrome de Burnout. O que acrescenta ainda, que essa doença transcende a seara acadêmica, despertando também interesse de gestores.

Acrescentam Bakker; Demerouti (2013), que em determinados casos, a disponibilização de recursos ofertada pelas organizações não é condizente com a quantidade de demandas de trabalho, contribuindo assim para o surgimento de Burnout. No estudo de Guntupalli et al. (2014), a ferramenta de medição para a síndrome de Burnout é o Inventário de Burnout de Maslach (IBM).

Para Schulke et al. (2011), detectar precocemente níveis sintomáticos significativos pode constituir um indicador de possíveis dificuldades, tanto em nível de êxito acadêmico como profissional, possibilitando intervenções preventivas.

Segundo Simões (2016), a síndrome de Burnout ou esgotamento profissional, está registrada no Grupo V do CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde).

Trigo (2010), destaca que, a síndrome de Burnout é uma síndrome psicológica, de esgotamento profissional, decorrente da sobrecarga emocional crônica no trabalho que envolve relacionamento interpessoal de grande responsabilidade e apresenta três dimensões interdependentes: exaustão emocional, despersonalização e ineficácia.

Barthollo (2016), classifica os sintomas em fases: Fase do aviso: os primeiros sinais são de natureza emocional como ansiedade, depressão, tédio, apatia, fadiga emocional. Podem levar até um ano para aparecer e pequenas mudanças na rotina da pessoa podem reverter os sintomas. Fase dos sintomas moderados: se ignorados, os sintomas da primeira fase se agravam e trazem

consigo outros sintomas físicos como: distúrbios do sono, dores de cabeça, resfriados, problemas estomacais, dores musculares, fadiga física e emocional, irritabilidade, isolamento e depressão. Fase da consolidação: experienciam-se sintomas como fadiga emocional e física generalizada, abuso de substâncias como álcool, medicamentos e cigarros, pressão alta, problemas cardíacos, enxaqueca, alergias sendo a mais comum a de pele, problemas de relacionamento em ambientes generalizados, redução de apetite, perda de interesse sexual, ansiedade, choros constantes, depressão e pensamentos rígidos.

Essas doenças ocupacionais têm diversas causas e fatores de riscos em decorrência da sua recorrência e permanência. O tópico a seguir tratará mais veementemente os principais fatores de risco para a síndrome de Burnout.

### **Fatores de risco para a síndrome de Burnout**

A síndrome de Burnout é um processo iniciado pelo estresse crônico no trabalho. Existem quatro concepções teóricas para a definição baseadas na sua possível etiologia: clínica, sociopsicológica, organizacional, sócio histórica. A mais utilizada nos estudos atuais é a concepção sociopsicológica (SANTOS; NASCIMENTO SOBRINHO, 2011).

Bakker; Demerouti (2013), corroboram que em determinados casos, a disponibilização de recursos ofertados pelas organizações não é condizente com a quantidade de demandas de trabalho, contribuindo também para o surgimento de Burnout.

Autores como Neves; Oliveira; Alves (2014), acrescentam o estresse crônico, típico do cotidiano do trabalho, a excessiva pressão, os conflitos e o baixo reconhecimento como fatores influenciadores para a ocorrência da síndrome de Burnout.

No estudo de Cotrim; Wagner (2012), observou-se que quanto maior a carga horária maior a tendência para o desenvolvimento da síndrome de Burnout, uma vez que cargas horárias elevadas refletem em baixos níveis de realização profissional.

Conforme Carrilo-Esper; Gómez; Estrada (2012), o foco maior para a incidência da síndrome de Burnout está entre os profissionais que se empenham em suas funções e lidam com o cuidado ao próximo, como é o caso dos professores.

Esses trabalhadores convivem diariamente com riscos psicossociais que colaboram para sintomas que predispõem ao desgaste mental e físico.

Somam-se também a esses fatores, no entendimento de Ribeiro et al. (2012), a jornada de trabalho como um elemento que pode propiciar desgaste e sofrimento ao trabalhador. A busca incessante pela realização de diferentes atividades provoca no homem um aumento das cargas laborais, levando ao surgimento de doenças físicas, psíquicas e emocionais.

Ademais, Costa; Martins (2011), referem que o aumento da carga, as jornadas duplas de trabalho, a redução do tempo de dormir, tornou-se um hábito comum. Ocorrendo geralmente em trabalhadores no âmbito hospitalar, cuja a exposição a diversos agentes estressores como tensão, baixa remuneração e pouco tempo para dormir, exigem maior controle de suas emoções, conseqüentemente, haverá o aparecimento da síndrome de Burnout.

Rocha; Martino (2010), citam que os profissionais que executam suas atividades laborais no período noturno, estão mais expostos aos distúrbios e patologias do sono, assim como aumento da sonolência diurna. A privação do sono durante a noite provoca alterações no ciclo vigília-sono, o que interfere no rendimento físico e mental do indivíduo e, uma má qualidade de sono levam muitas vezes os trabalhadores a desenvolver a síndrome de Burnout.

Os profissionais que necessitam manter contato direto com os clientes, a exemplo os profissionais de saúde, serviços sociais e educação, estão mais expostos e propensos a desenvolver o esgotamento pelo trabalho, conseqüentemente desenvolver a síndrome de Burnout (CARLOTTO; CÂMARA, 2008).

Murofuse; Abranches; Napoleão (2011), destacam que a síndrome de Burnout se manifesta, especialmente, em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso com outras pessoas. Profissionais das áreas de educação, saúde, assistência social, recursos humanos, agentes penitenciários, bombeiros, policiais e mulheres que enfrentam dupla jornada de trabalho correm risco maior de desenvolver a síndrome.

No estudo de Dias (2014), a síndrome de Burnout assume atualmente uma importância crescente, atraindo a atenção da comunidade científica pelo impacto que causa nos trabalhadores de diferentes profissões, também em especial, a equipe de enfermagem e médicos, devido à severidade das suas conseqüências,

assumindo-se como uma problemática psicossocial relevante para a saúde do trabalhador.

Com relação ao fenômeno psicossocial, Melo; Carlotto (2016), referem que a síndrome de Burnout ocorre como resposta ao estresse laboral crônico e reflete importante desafio na vida profissional no século XXI. Destacam ainda que, os profissionais que lidam com situações de emergência, por entrarem em contato com eventos traumáticos, estão mais suscetíveis ao comprometimento de seu bem-estar físico e emocional.

Em se tratando do stress oriundo do trabalho, define-se como as situações onde as pessoas percebem seu ambiente de trabalho como sendo ameaçador às suas necessidades de realização pessoal e profissional, sua saúde física e/ou mental. Sendo o ambiente visto como prejudicial à interação entre o trabalho e o local em que este é realizado, por conter demandas excessivas a ponto do profissional não conseguir enfrentar tais situações (FRANÇA; RODRIGUES, 2012).

Ressaltam Maslach; Jackson; Leiter (2010), que a síndrome de Burnout não ocorre somente porque há algo errado com as pessoas, mas também em decorrência das mudanças no local e na natureza do seu trabalho, sabendo-se que a maioria dos trabalhadores atuam em ambientes de trabalho frios, hostis e exigentes, afetando dessa forma a sua rotina e a sua vida em família.

Pereira et al. (2010), destacam que a síndrome de Burnout ocorre de muitas formas, que variam em sintomas e graus de pessoa para pessoa. Causa desânimo, desesperança, cinismo, isolamento, inflexibilidade, absenteísmo, entre outros fatores que afetam a produção. Os efeitos institucionais da síndrome de Burnout se manifestam na queda da produção, na qualidade do trabalho, na alta rotatividade e no aumento dos acidentes ocupacionais, denegrindo a imagem da instituição e trazendo prejuízos financeiros.

Na pesquisa feita por Bartholo (2016), as profissões que mais sofrem com a síndrome de Burnout, são: seguranças, controladores de voo, executivos em geral, profissionais de saúde e jornalistas. Os controladores de voo ocuparam o primeiro lugar por muito tempo, no entanto, mudanças tecnológicas auxiliaram para melhores condições e menos pressão no trabalho.

No estudo de Pinheiro; Farikoski (2016), evidenciaram que o profissional de segurança pública, cujo trabalho, historicamente, é considerado nobre, pelo fato

de poder ajudar o outro e fazer a proteção pública, sofre com os custos emocionais eminentes de sua profissão. Portanto, o exercício de sua função, que envolve ações com riscos proeminentes, pelo fato de lidarem cotidianamente com a violência e a criminalidade; traz aspectos potencializadores de adoecimento e surgimento da síndrome de Burnout. Ademais, enfrentam adversidades vinculadas às condições de trabalho, como carga horária exaustiva e escassez de recursos e instrumentos laborais, que agravam ainda mais esse panorama (ASCARI et al., 2016).

Albuquerque; Melo; Araújo Neto (2012), inferem ainda que, esses fatores, quando apresentados de modo conjunto e continuado, fazem com que esses profissionais acumulem cargas emocionais exaustivas, fazendo com que o trabalho, que antes era percebido como nobre e prazeroso, agora seja gerador de esgotamento, resultando em interferência na sua atuação destes junto aos cidadãos, bem como abranger outros âmbitos de sua vida no dia a dia.

Para Rocha; Martino (2010), o stress está interligado a vários fatores, e destacam para tal a qualidade do sono, onde o maior nível de estresse ocupacional está associado aos plantões dos enfermeiros, cujas chances de desencadear a síndrome de Burnout são bem maiores, exatamente pela falta de qualidade de sono que terá esse profissional.

Além dos fatores de stress organizacional, Shoji et al. (2014), referem as variáveis individuais e de autorregulação, como estratégias de *coping*, lócus de controle e a autoeficácia como um importante papel mediador entre os estressores ocupacionais e a Síndrome de Burnout.

Trabalhar no período noturno foi verificado no estudo de Verdugo et al. (2013), como um fator de risco para o desenvolvimento da síndrome de Burnout. Corroboram também desse mesmo pensamento, Monteiro et al. (2013), onde inferem que os profissionais que trabalham no turno da noite obtêm frequências mais alteradas nas dimensões da síndrome de Burnout, o período da noite atrapalha a qualidade e a quantidade do sono perdido.

O trabalho emocional tem sido relacionado à síndrome de Burnout evidenciando uma associação direta com a quantidade de interações com clientes, revelando-se como um indicador de sobrecarga laboral (ANDELA; TRUCHOT; PONZ, 2014).

Sousa et al. (2012), referem que ao identificar-se os fatores associados ao surgimento da síndrome de Burnout, e que afetam a qualidade de vida do

trabalhador, permitirá o embasamento de intervenções efetivas, o que em diversos estudos, relacionados à síndrome, direcionam mais suas considerações, quase que exclusivamente, nas características pessoais e exigências do trabalho, deixando de lado a qualidade de vida do trabalhador.

Alguns estudos apontam no sentido de que a autoeficácia é um importante recurso pessoal de proteção face a situações de stress e Burnout, desempenhando um papel fundamental em intervenções, devido a sua possibilidade de modificação (BROWN, 2012; PETITTA; VECCHIONE, 2011).

Dessa forma, evidencia-se vários fatores de risco para o surgimento da síndrome de Burnout, nos diversos artigos abordados. Compreender também a forma de prevenção para a síndrome de Burnout torna-se de fundamental importância, dessa forma, este tópico será abordado a seguir.

### **Prevenção da síndrome de Burnout**

Como instrumento para avaliar a síndrome de Burnout, o questionário Maslach-Maslach Burnout Inventory (MBI) é o mais utilizado, e tem por finalidade avaliar os sentimentos e atitudes vivenciados pelo sujeito em seu trabalho, que aborda três dimensões: exaustão emocional (nove itens); despersonalização (cinco itens), diminuição da realização pessoal no trabalho (oito itens). Um total de 22 itens que indicam a frequência das respostas, numa escala de pontuação tipo Likert, que varia de 0 a 6 (PEREIRA, 2010).

Existe evidência de que intervenções orientadas para a organização do trabalho ou para uma abordagem individual junto aos profissionais podem ser eficazes para reduzir a síndrome de Burnout, a exemplo, West et al. (2016), referem a técnica de mindfulness, considerada uma ferramenta que, com base em práticas e cultivo da atenção, ajuda a controlar o stress, a ansiedade e até a depressão, não é meditação, mas usa algumas técnicas de meditação, e podem ser aplicadas no trabalho e na vida pessoal, ou, a gestão do stress.

Segundo Silva; Salles (2016), o tratamento geralmente é feito através de medicamentos (antidepressivos) e terapia. No entanto, atividades físicas e tratamentos alternativos vêm ganhando destaques em casos de estresse. Dentre estes, destacam a técnica terapêutica de acupuntura, apesar dos embates para provar sua eficácia e caráter científico, a acupuntura tem como objetivo a cura das

enfermidades através de agulhas colocadas estrategicamente em pontos específicos do corpo.

No estudo de Leiter (2014), destaca-se como o “antídoto” para o stress no trabalho, o engajamento. Pois, o empregado engajado está convencido de que o emprego está de acordo com seus valores: quanto mais ele contribuir por meio de suas tarefas, mais ele se convencerá de que está fazendo uma contribuição positiva.

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados encontrados neste estudo revelam que a síndrome de Burnout tem sido caracterizada na literatura como o resultado da vivência prolongada de fatores de stress ocupacional, principalmente os de origem interpessoal.

Nessa linha de pensamento, diversos autores abordados inferem que o desgaste gerado na atividade ocupacional, conhecido como síndrome de Burnout, está diretamente ligado ao ambiente de trabalho, pois são nestes ambientes, que os trabalhadores, demonstram alterações físicas e psicológicas decorrentes dos desajustamentos às atividades prestadas.

Verificou-se também que, a síndrome de Burnout tem seu início pelo stress crônico no trabalho e que, pode ter sua etiologia clínica, sociopsicológica, organizacional, sócio-histórica. Ademais, os autores associam ao surgimento da síndrome as características individuais associadas ao ambiente e as do trabalho, dentre as quais destacou-se a exaustão emocional, sentimento de esgotamento físico e mental, despersonalização, tratamento frio e impessoal com usuários, baixa realização profissional, sentimento de incompetência, pessimismo, baixa autoestima.

Como fatores causais, a maioria dos artigos abordados citam a carga horária, jornada de trabalho excessiva, redução do tempo de dormir, tensão, baixa remuneração. Destaca-se também que, o foco maior para a incidência da síndrome de Burnout, está entre os profissionais que se empenham em suas funções e lidam com o cuidado ao próximo, a exemplo os profissionais de saúde, serviços sociais, educação, recursos humanos, agentes penitenciários, bombeiros, policiais e mulheres que enfrentam dupla jornada de trabalho.

## REFERÊNCIAS

- ABCMED. **O que saber sobre a síndrome de burnout?** 2014. Disponível em: <http://www.abc.med.br>. Acesso em: 12 out. 2017.
- ALBUQUERQUE, F. J. B.; MELO, C F.; ARAÚJO NETO, J. L. Avaliação da Síndrome de Burnout em Profissionais da Estratégia Saúde da Família da Capital Paraibana. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 3, n. 25, p. 542-549, 2012.
- ANDELA, M.; TRUCHOT, D.; PONZ, Y. Exploring a refinement measure of deep acting on burnout. **Studia Psychologica**, n. 56, p. 267-272, 2014.
- ASCARI, R. A.; DUMKE, M.; DACOL, P. M.; JUNIOR, S. M.; SÁ, C. A.; LAUTERT, L. Prevalência de risco para síndrome de Burnout em policiais militares. **Cogitare Enfermagem**, v. 2, n. 21, p. 1-10, 2016.
- BAKKER, A. B.; DEMEROUTI, E. La teoría de las demandas y los recursos laborales. **Journal of Work and Organizational Psychology**, v. 29, p. 107-115. 2013.
- BARTHOLO, W. R. Estresse pós-traumático. **Revista de Psicologia, Saúde Mental e Segurança Pública**, Minas Gerais, v. 1, n. 4, 2016. Disponível em: <http://ead.policiamilitar.mg.gov.br>. Acesso em: 13 out. 2017.
- BATISTA, J. B. V. et al. Síndrome de Burnout: confronto entre o conhecimento médico e a realidade das fichas médicas. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 16, n. 3, p. 429-35, 2011.
- BROWN, C. G. A systematic review of the relationship between self-efficacy and burnout in teachers. **Educational e Child Psychology**, n. 29, p. 47-63, 2012.
- CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. **Revista PSICO**, Porto Alegre, v. 39, n. 2, p. 152-158, abr./jun. 2008.
- CARRILO-ESPER, R.; GÓMEZ, H. K.; ESTRADA, I. E. M. Síndrome de Burnout en la práctica medica. **Med Int Mex**, v. 6, n. 28, p. 579-84, 2012.
- CARVALHO, C. G.; MAGALHÃES, S. R. Síndrome de Burnout e suas consequências nos profissionais de enfermagem. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações**, v. 9, n. 1, p. 200-210, jan./jul. 2011.
- COSTA, D. T.; MARTINS, M. C. F. Estresse em profissionais de enfermagem: impacto do conflito no grupo e do poder do médico. **Revista escola enfermagem**, USP. v. 45, n. 5, p. 1191-1198, 2011.
- COTRIM, O. S.; WAGNER, L. C. Prevalência da síndrome de Burnout. **Ciência em Movimento**, v. 28, n. 14, p. 61-70, 2012.

DA ROCHA, M. C. E.; MARTINO, M. M. O estresse e a qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares. **Revista Escola Enfermagem**, USP, v. 2, n. 44, p. 280-4, 2010.

DIAS, S. Síndrome de burnout: um estudo comparativo entre enfermeiros e médicos portugueses. **Diaphora**, v. 12, n. 2, p. 35-41, 2014.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. V. **Stress e trabalho uma abordagem psicossomática**, 4. ed. São Paulo: Atlas. 2012.

FREUDENBERGER, H. J. The **staff burn-out syndrome in alternative institutions, psychotherapy: theory, research and practice**, v. 1, n. 12, p. 73-82, 1975.

GIL-MONTE, P. R.; CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Validação da versão brasileira do “Cuestionario para laEvaluación del Síndrome de Quemarse por elTrabajo” em professores. **Revista Saúde Pública**, v. 44, n. 1, p.140-7. 2010.

GUNTUPALLI KK, WACHTEL S, MALLAMPALLI A, SURANI S. Burnout in the intensive care unit professionals. **Indian J Crit Care Med**, v. 3, n. 18, p. 139-43, 2014.

LEITER, M. **O trabalho nos toma tempo demais, não pode causar sofrimento**. 2015. Disponível em: <http://zh.clicrbs.com.br>. Acesso em: 26 set. 2017.

LEITER, M. P.; BAKKER, A. B.; MASLACH, C. **Burnout at work**. New York: Taylor & Francis. 2014.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E.; LEITER, M. P. **MBI maslach Burnout inventory, manual**. 3. ed. Palo Alto, CA, 2010.

MELO, L.P.; CARLOTTO, M.S. Prevalência e preditores de Burnout em bombeiros. **Psicol. cienc. prof.**, v.36, n.3, 2016.

MONTEIRO, J. K.; OLIVEIRA, A. L. L.; RIBEIRO, C. S.; GRISA, G. H.; AGOSTINI, N. Adoecimento Psíquico de Trabalhadores de Unidades de Terapia Intensiva. **Psicol. Ciênc. Prof.**, v. 2, n. 33, p. 366-379, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 20 set. 2017.

MUROFUSE, N. T.; ABRANCHES, S. S.; NAPOLEÃO, A. A. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. **Revista Latina Americana Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 13, n. 2, 2011.

NEVES, V. F.; OLIVEIRA, Á. F.; ALVES, P. C. Síndrome de Burnout: Impacto da Satisfação no Trabalho e da Percepção de Suporte Organizacional. **Psico**, Porto Alegre, PUCRS, v. 45, n. 1, p. 45-54, jan./mar. 2014.

PELLEGRINI, B. M.; BOER, N. O Sentido do Trabalho: a Visão Humanista e a Aposentadoria. **Saber Humano**, v. 4, n. 5. 2014.

PEREIRA, A. M. T. B. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador. 3. ed: **Casa do Psicólogo**; 2010.

PEREIRA, A. M. T. B.; JIMÉNEZ-MORENO, B.; KUROWSKI, C. M.; AMORIM, C. A.; CARTOLLO, R. S.; GARROSA, E. S.; GONZÁLEZ, J. L. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador**. 4. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2010.

PETTITA, L.; VECCHIONE, M. Job burnout, absenteeism, and extra role behaviors. **Journal of Workplace Behavioral Health**, n. 26, p. 97-121, 2011.

PINHEIRO, L. R. S.; FARIKOSKI, C. Avaliação do Nível de Estresse de Policiais Militares. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 8, n. 1, p. 14-19, 2016.

PONTES, C. **Síndrome de Burnout e os direitos do trabalhador**. 2016. Disponível em: [www.carlapontes.adv](http://www.carlapontes.adv). Acesso em: 12 out. 2017.

RIBEIRO, R. P.; MARTINS, J. T.; MARZIALE, M. H. P.; ROBAZZI, M. L. C. C. O adoecer pelo trabalho na enfermagem: uma revisão integrativa. **Rev Esc Enferm USP**, v.46, n.2, p. 495-504, 2012.

ROCHA, M.C.P.; MARTINO, M.M.F. O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares. **Revista Escola Enfermagem, USP**, v. 44, n. 2, p. 280-286, 2010.

RUVIARO, M. F. S.; BARDAGI, M. P. Síndrome de Burnout e satisfação no trabalho em profissionais da área de Enfermagem do interior do RS. **Barbarói**, Santa Cruz do Sul; n. 33; ago./dez. 2010. Disponível em: <https://online.unisc.br>. Acesso em: 13 out. 2017.

SANTOS, A. A.; NASCIMENTO, S. C. L. N. Revisão sistemática da prevalência da síndrome de burnout em professores do ensino fundamental e médio. **Revista Baiana Saúde Pública**, v. 2, n. 35, p. 299-319, 2011.

SILVA, L. C.; SALLES, T. L. A. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. **Recape - Revista de Carreira e pessoas**, v. 6, n. 2, 2016.

SCHULKE, A. P. et al. A Síndrome de Burnout em estagiários de fisioterapia. **Rev. Perspect Psicol**, Bogotá, v. 7, n. 1, p. 167-177, 2011.

SHOJI, R.; CIESLAK, R.; SMOKTUNOWICZ, E.; ROGALA, A.; BENIGHT, C. C.; LUSZCZYNSKA, A. Associations between job Burnout and self-efficacy: A meta-analysis. **Anxiety, Stress e Coping: An International Journal**. Retrieved. 2014. Disponível em: <http://www.tandfonline.com>. Acesso em: 06 out 2017.

SIMÕES, J. Prevalência da síndrome de Burnout e qualidade do sono em trabalhadores técnicos de enfermagem **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 9, n. 3, p. 473-481, set./dez. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org>. Acesso em: 13 out. 2017.

SOUSA, J. R. S.; OLIVEIRA, G. F.; DAMASCENO, M. M. S.; SILVA, A. C. O. Prevalência da Síndrome de Burnout em profissionais da educação. **Caderno Cultura Ciências**, v. 1, n. 11, p. 70-79, 2012.

TRIGO, T. R. Síndrome de Burnout ou esgotamento profissional: como identificar e avaliar. In\_\_\_\_: GLINA, D. M.; ROCHA, L. E, organizadoras. **Saúde mental no trabalho: da teoria à prática**. São Paulo: Roca, p.160-75, 2010.

TRINDADE, L. L.; LAUTERT, L. Síndrome de Burnout entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. **Revista Escola Enfermagem**, USP, v. 2, n. 44, p. 274-9, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 13 out. 2017.

VASCONCELOS, R. P.; CASTRO, C. A.; MOURA NETO, A. R.; ROCHA, S. G.; BARROS, A. R. C.; ABDON, A. P. V. A ocorrência da síndrome de Burnout nos acadêmicos do último ano do curso de fisioterapia. **Revista Fisioter S fun**, Fortaleza. Ceará, Brasil, v. 1, n. 1, p. 42-46, 2012.

VERDUGO, A.; PATRICIA, L.; BOCANEGRA, P.; MIGDOLIA, P. Prevalência de desgaste profissional en personal de enfermería de un hospital de tercer nivel de Boyacá, Colombia. **Enferm. glob. Enero**, v. 12, n. 29. 2013. Disponível em: <http://scielo.isciii.pdf>. Acesso em: 20 set. 2017.

WEST, C. P.; DYRBYE, L. N.; ERWIN, P. J.; SHANAFELT, T. D. Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. **Lancet**, v. 10057, n. 388, p. 2272-81, 2016.

ZANELLI, J. C.; ANDRADE, J. E. B.; BASTOS, A. V. B. Psicologia, organizações e trabalho no Brasil. 2. ed. **Dados eletrônicos**. Porto Alegre: Artmed. 2014.