



## Síndrome de Burnout em Profissionais Diversos durante a Pandemia Covid-19<sup>1</sup>

Rodrigo FAYAD Moysés<sup>2</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>

### RESUMO

Sabe-se que no Brasil, a incidência de acidentes e transtornos de origem laboral fazem parte das estatísticas com um aumento significativo em alguns setores e áreas de trabalho diversas. Assim sendo, estudos e práticas preventivas são necessárias, afim de minimizar os acidentes de trabalho e os transtornos que se desenvolvem gradualmente por conta de desajustes entre o trabalho e o indivíduo envolvido.

**PALAVRAS-CHAVE:** Burnout, Trabalho, Covid-19, Depressão e Estresse.

Em virtude de lei, foi criado o Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalhador (SESMT), o mesmo é composto por uma equipe multidisciplinar de profissionais da saúde que atuam nas empresas com objetivo de proteger a integridade física e mental dos trabalhadores. Regulado por normas Federais que se aplicam aos trabalhadores contratados pela Consolidação de Leis do Trabalho (CLT). Sua aplicação é válida também para empresas dos setores públicos e ou privados. As Normas Regulamentadoras (NR) são disposições complementares ao Capítulo V (Da Segurança e da Medicina do Trabalho) do Título II da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Consistem em obrigações, direitos e deveres a serem cumpridos por empregadores e trabalhadores com o objetivo de garantir trabalho seguro e sadio, prevenindo a ocorrência de doenças e acidentes de trabalho.

Neste contexto de trabalho temos a Síndrome de Burnout, conhecida também como Síndrome do Esgotamento Profissional: foi assim denominada pelo psicanalista alemão Freudenberger, após constatá-la em si mesmo, no início dos anos 1970. Traduzindo do inglês, "burn" quer dizer queima e "out" exterior. É identificado por sua vez como um distúrbio de fator emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico oriundo do trabalho desgastante. Vale citar que alguns postos de trabalho que possuem natureza de alto nível de competitividade ou responsabilidade são os mais afetados por esta síndrome. Síndrome que é comum acometer profissionais que atuam diariamente sob pressão, competitividade e com cargas de responsabilidades constantes, como exemplo podemos citar: bombeiros, médicos, enfermeiros, fiscais, seguranças, professores, policiais, jornalistas, pilotos, cientistas, bancários, dentre outros. A principal causa da doença é o excesso de trabalho em condições desfavoráveis ao trabalhador. Essa síndrome pode resultar em um estado

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizado em março de 2022.

<sup>2</sup> Aluno da Pós Graduação: Saúde e Segurança do Trabalhador /. e-mail: tecsegr@gmail.com.

<sup>3</sup> A Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação/. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

de depressão grave, sendo necessário em alguns casos - apoio profissional logo no surgimento dos primeiros sintomas.

Síndrome de Burnout no contexto da pandemia de **Covid-19**: Certamente é um grande desafio para a sociedade mundial, uma doença que surgiu inesperadamente, acometendo principalmente o setor da saúde, educação e da segurança mundial.

### **OS PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS QUE PODEM INDICAR A SÍNDROME DE BURNOUT SÃO:**

Cansaço excessivo, físico e mental; Dor de cabeça frequente; Alterações no apetite; Insônia; Dificuldades de concentração; Sentimentos de fracasso e insegurança; Negatividade constante; Sentimentos de derrota e desesperança; Sentimentos de incompetência; Alterações repentinas de humor; Isolamento; Fadiga; Pressão alta; Dores musculares; Problemas gastrointestinais e alteração nos batimentos cardíacos.

### **TRATAMENTO PARA SÍNDROME DE BURNOUT:**

O tratamento para síndrome de Burnout envolve uma abordagem multidimensional que é necessária ser realizada precocemente, visto que pode gerar outras comorbidades no indivíduo em caso tardio. O tratamento da síndrome de Burnout é feito com auxílio da psicoterapia, se necessário for, também pode envolver medicamentos ( com uso de antidepressivos e ou ansiolíticos). Atividades físicas regulares e os exercícios podem ajudar no tratamento, como também mudanças nas condições de trabalho e principalmente mudanças nos hábitos e estilos de vida são indicados para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença. Após diagnóstico médico, é recomendado que a pessoa desenvolva atividades de lazer, ficar próximas a amigos, familiares, cônjuges.

Estudos realizados indicam que a síndrome de Burnout, teve um aumento em profissionais de saúde, educação e segurança durante a pandemia de **Covid-19**, sobretudo naqueles que atuaram na linha de frente dadas as condições naturais da profissão. É preciso nós atentar ao cuidado de quem atua junto a linha de frente, principalmente diante de uma pandemia, a qual impactou a vida em sociedade. A síndrome de Burnout é um transtorno que demanda muito cuidado, é preciso saber diagnosticá-la precocemente para iniciar de imediato o tratamento correto e eficaz. É importante proporcionar cuidado, físico e psicológico, para os trabalhadores envolvidos em geral.

### **CONCLUSÃO:**

Com o objetivo de minimizar os efeitos dos fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome de Burnout: medidas de intervenção psicológica devem ser adotadas junto aos profissionais de saúde, educação e segurança que trabalham na linha de frente, assim como a readequação e diminuição da carga e jornada de trabalho, com implemento de gratificações, bem como ajustes e implementações de benefícios financeiros para a melhoria e valorização destes profissionais.

### **REFERÊNCIAS:**



**Síndrome de Burnout - Ministério da Saúde:**

Acesso disponível em: < <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout/sindrome-de-burnout> >. Acesso em: março de 2022.

**Norma Regulamentadora 4 (NR-4):**

Acesso disponível em: < <https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/composicao/orgaos-especificos/secretaria-de-trabalho/inspecao/seguranca-e-saude-no-trabalho/ctpp-nrs/norma-regulamentadora-no-4-nr-4> >. Acesso em: março de 2022.

**Norma Regulamentadora 7 (NR-7):**

Acesso disponível em: < <https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/composicao/orgaos-especificos/secretaria-de-trabalho/inspecao/seguranca-e-saude-no-trabalho/ctpp-nrs/norma-regulamentadora-no-7-nr-7> >. Acesso em: março 2022.

**Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT):**

Acesso disponível em: < <https://www.anamt.org.br/portal/2019/06/07/entenda-diferencas-entre-burnout-estresse-e-depressao/> >. Acesso em: março 2022.

MULLER, A. E.; HAFSTAD, E. V.; HIMMELS, J.; SMEDSLUND, G.; FLOTTORP, S.; STENSLAND, S.; STROOBANTS, S.; VAN DE VELDE, S.; VIST, G. E. The mental health impact of the COVID-19 pandemic on healthcare workers and interventions to help them: A rapid systematic review. *Psychiatry research*, v. 293, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113441>.

BORGES, F. E. S.; ARAGÃO, D. F. B.; SOUSA, A. S. J.; MACHADO, A. L. G. Fatores de risco para a síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. *Revista Enfermagem Atual*, v. 95, n. 33, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.31011/reaid-2020-v.94-n.32-art.835>.

**Ministério da Saúde - Governo Federal do Brasil:**

Acesso disponível em: < <https://www.gov.br/saude/pt-br> > Acesso em: março 2022.