

**FACULDADE PATOS DE MINAS
CURSO DE ODONTOLOGIA**

KARINA ANALIDIA PEREIRA

**A SÍNDROME DE BURNOUT EM CIRURGIÕES
DENTISTAS**

**PATOS DE MINAS
2015**

KARINA ANALIDIA PEREIRA

SÍNDROME DE BURNOUT EM DENTISTAS

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito parcial para a conclusão do Curso de Odontologia

Orientador: Prof.^a Ms Débora Andalécio Ferreira

**PATOS DE MINAS
2015**

SÍNDROME DE BURNOUT EM DENTISTAS

Karina Analidia Pereira*

Débora Andalécio Ferreira**

RESUMO

A Síndrome de Burnout se caracteriza pela exaustão física e mental da pessoa acometida, sintomas esses bem parecidos e característicos do início de uma depressão leve que têm relação direta com fatores ligados ao trabalho. Pode acometer qualquer pessoa, não tem ligação com fatores hereditários e também não se relaciona apenas com pessoas que lidam com a área da saúde, mas em qualquer tipo de profissão. O principal objetivo desse trabalho é a transmissão das informações sobre o que é a Síndrome de Burnout, como ela se caracteriza, sua melhor forma de diagnóstico, e tratamento para lidar com esse problema que vem se tornando cada vez mais comum e grave.

Palavras-chave: Burnout. Síndrome. Estresse

ABSTRACT

Burnout syndrome is characterized by physical and mental exhaustion of the affected person. These symptoms are also characteristic and very similar to those of a mild depression beginning, which are directly related to work factors and will be addressed to throughout this paper. It can affect any individual, it doesn't have any connections with hereditary factors and it isn't exclusive of health specialists, as it can affect any kind of professional. The main objective of this paper is sharing information on what is the syndrome and what are its characteristics, the best way to diagnose it and the treatment to cope with this problem which has been becoming more common and more serious.

Keywords: Burnout. Syndrome. Stress.

*Aluno do Curso de Odontologia da Faculdade Patos de Minas (FPM). e-mail do aluno: Karina_pereira23@hotmail.com

**Professora de Odontopediatria no curso de Odontologia da Faculdade Patos de Minas. Especialista em Odontopediatria pela faculdade UFU (Universidade Federal de Uberlândia)/ Mestre pela SL Mandic (São Leopoldo Mandic) e-mail do professor deb_andalecio@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout é caracterizada pela insatisfação na realização do trabalho, convivência difícil e trabalhosa no emprego, cobrança de si mesmo na profissão, medo de iatrogenias, de iniciar na profissão que escolheu e falta de reconhecimento no local de trabalho e pelos colegas. Vale ressaltar ainda, que é uma Síndrome diretamente ligada ao trabalho, que vai se estendendo e comprometendo os outros mecanismos de convívio social, na família e em relacionamentos afetivos. Pode acometer qualquer pessoa, em qualquer tipo de profissão, embora esse trabalho vá abranger especificamente pessoas ligadas a saúde, principalmente o acometimento em Dentistas. (1)

Em alguns países, se identifica a Síndrome como uma doença 'trabalhista'. No Brasil, os trabalhos ainda são poucos. Muitas pessoas acabam passando por essa doença sem ao menos se darem conta. O desinteresse e falta de preocupação consigo mesmo, com seu ambiente de trabalho (que é o local que se passa a maior parte do tempo) e com sua qualidade de vida em todos os sentidos, acaba fazendo com que essa síndrome se torne crônica e mais tarde, de difícil tratamento.(2)

Este trabalho foi realizado a partir de uma revisão da literatura. Como fontes foram utilizados livros, artigos e dissertações. A base de pesquisa utilizada se estendeu de 2000 até 2015. Os materiais coletados para o presente trabalho foram retirados de livros e artigos de revistas encontradas no Pubmed, Scielo, Bireme e Google Acadêmico.

O principal objetivo desse trabalho, é a transmissão das informações sobre o que é a Síndrome de Burnout e como ela se caracteriza, já que diversas pessoas acabam passando por essa crise e nem se dão conta do que realmente estão vivendo; se observados os sintomas e características, o diagnóstico e tratamento da doença podem ser facilmente realizados. O tratamento consta de ajuda psicológica e psiquiátrica, com ou sem o uso de fármacos e leva a abertura para um melhor convívio social.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout nada mais é que uma exaustão psicológica que acomete muitos profissionais, principalmente aqueles ligados à área da saúde. Descoberta na década de 70 por Maslach e nos dias atuais, é um assunto de grande importância e relevância tanto em livros como em apresentações de congressos por profissionais da psicologia, psiquiatria e educação médica. Com uma observação mais criteriosa ao estudar essa síndrome, os sintomas se assemelham a um estado depressivo, sendo assim, é de valor inquestionável uma análise cuidadosa e uma experiência clínica significativa por parte dos profissionais que vão tratar esses pacientes. (3)

A Odontologia é uma profissão estressante que leva a danos tanto na saúde psíquica como física, no entanto, as medidas de prevenção do estresse são abstraídas, o que complica ainda mais a situação de quem se depara com tal problema. (3)

Para Manchesski, “o estresse é uma manifestação que o organismo apresenta em razão do cansaço físico e psicológico, proveniente de intensas e desgastantes atividades, tanto de natureza física quanto mental”. A Síndrome de Burnout vai além do estresse e está associado mais especificamente ao mundo laboral. Alguns autores defendem a manutenção do termo estresse e para diferenciá-lo do estresse comum, utilizam o termo estresse ocupacional; outros, que acreditam que ele está relacionado com atividades que prestam ajuda às pessoas, nomeiam-no estresse assistencial. Há de se fazer ressalvas sobre a utilização do termo estresse profissional, uma vez que a questão está ligada mais à atividade do que a profissão e não é necessário um vínculo empregatício. A Síndrome de Burnout é definida por Maslach como: “uma Síndrome de fadiga física e emocional, com resultados negativos para a própria imagem, atitudes negativas no trabalho, e uma diminuição no envolvimento pessoal.”(3)

O trabalho se torna complicado, os obstáculos criados por ele são cada vez mais constantes e o dentista tem atitudes de despreocupação e descaso com o paciente, um estágio de apatia e desilusão. (4)

Muitas são as formas de estresse enfrentadas pelos cirurgiões dentistas, das quais podemos citar a ambição, auto estima, preocupação, competitividade, perda de pacientes, medo de difamação, exaustão, ansiedade e deficiências técnicas (4). A estrutura com que alguns profissionais se deparam para trabalhar é um grande aliado desse estresse que pode vir a causar a Síndrome de Burnout, principalmente quando se trata de serviço público, onde a disponibilidade e acesso são muito privados, o ambiente em que se trabalha é competitivo e sem respeito, propostas de horário são de difícil discussão e a falta de aceitação ou implicância da comunidade para com o profissional podem se tornar ameaçadora.(4)

Romero, Becerra e Velasco (2001), realizaram no México, um trabalho que descreve os fatores ambientais que afetam de forma negativa na produtividade. Estes fatores foram divididos em grupos:

Grupo 1 - **Clima organizacional**: convívio complicado entre os colegas de trabalho, ajuda negativa das pessoas que auxiliam, atraso com os pacientes que precisam fazer revisão, grande crítica por parte dos auxiliares e problemas no diálogo;

Grupo 2 -**Fatores organizacionais**: pressão para não ter erros de forma alguma ou terminar o trabalho no tempo que foi estabelecido, trabalho além da carga horária, chefe que cobra muito e não tem compreensão com as dificuldades e problemas com colegas de trabalho;

Grupo 3 - **As demandas das atividades**: autonomia, variedade do trabalho, grau de automatização, condições de trabalho e distribuição do espaço físico, dependência de outras pessoas para realização do serviço, condições como temperatura, ruído e a interrupção constante durante o trabalho.

Os mesmos autores relatam ainda as questões pertinentes à pressão exercida sobre a pessoa que ocupa determinado cargo ou o acúmulo de funções, problemas com as relações interpessoais no trabalho, as regras da instituição que podem afetar o trabalhador, e o modo como os gestores ou administradores conduzem o trabalho e as relações com seus subordinados, como fatores de risco para o desenvolvimento da Síndrome. (4)

Outro aspecto de grande importância relacionado com o grupo de fatores que podem levar os cirurgiões-dentistas a se encontrar nesse estado debilitado, é a ansiedade dos pacientes, sejam eles, adultos, crianças, jovens ou idosos; uma realidade muito enfrentada dentro dos consultórios odontológicos.(5)

A associação de medo x dentista é antiga, e veio se arrastando até a década de hoje. O fato de o cirurgião dentista ter que enfrentar, saber lidar, tranquilizar e passar confiança acima de tudo para o paciente, pode desencadear nesse profissional se não preparado e que já esteja passando por situações de conflito, a ansiedade perante esta situação. Em determinados procedimentos, dentre eles os mais complicados, não só o paciente, mas também o profissional se encontra em um nível de ansiedade e estresse considerável. Por tais motivos, o cirurgião dentista não pode de forma alguma se esquecer de observar o seu próprio comportamento e estar atento não só aos fatores técnicos da prática odontológica, mas também aos efeitos destas práticas sobre o comportamento do paciente, dos acompanhantes, e principalmente de si mesmo. Sendo assim, durante a graduação do estudante, já é importante, que ele esteja se auto conhecendo, entendendo suas limitações, capacidade e forma de lidar com situações complicadas, pois não só a prática odontológica é algo que deve ser visado durante toda graduação, pós-graduação, e dentro dos consultórios odontológicos, mas também a forma com que o profissional lida consigo mesmo e com o seu dia-a-dia, para evitar que a profissão que foi escolhida, não dê espaços para uma doença, impossibilitando-o de uma vida saudável e de qualidade. (6)

Para que qualquer profissional, seja ele um cirurgião-dentista, um médico, um fisioterapeuta ou um enfermeiro consiga promover a saúde do paciente, primeiramente ele precisa estar tanto com a saúde psicológica, quanto com a saúde física em bom estado, para atender e suprir as necessidades desse paciente de forma positiva. (6)

Os transtornos mentais estão em primeira linha como fatores que afastam as pessoas do seu ambiente de trabalho, exatamente por estarem ligados ao próprio trabalho que a pessoa exerce. É neste ambiente que são gerados os primeiros sintomas e o desenvolvimento destes desequilíbrios.

Segundo alguns autores, o estresse quando acumulado por muito tempo, acaba gerando danos a todo organismo. Este é causado por um conjunto de

reações que vão desde fisiológicas até psíquicas, refletindo diretamente no comportamento do profissional.(6)

A Síndrome de Burnout pode ser gerada também pelo acúmulo além do normal de estresse em trabalhadores dos quais é atribuída muita responsabilidade, o que acaba gerando um dia de trabalho cansativo, com sacrifícios e sentimentos como irritabilidade, sofrimento psicológico e alterações físicas. Essa Síndrome também pode ter início quando profissionais executam trabalhos complexos e difíceis, o que leva a um verdadeiro tumulto e a pessoa envolvida acaba sentindo que não está apta ou preparada para realizá-los (7). Alguns estudos frisam que a Síndrome está relacionada com ambientes de trabalho em que se lida de forma direta com o paciente.(8)

A Síndrome vêm se tornando com o passar dos últimos anos, tema de artigos, livros, congressos e debates entre os psiquiatras para melhor entendimento de todo processo. Esta Síndrome vai muito além de ataques ou picos de estresse, pode ser caracterizada como um processo crônico de estresse e sobre-carga, que claro, como qualquer doença crônica, acaba se estendendo e abrindo caminhos para outras complicações. (8)

Uma das partes mais complexas do nosso corpo é o nosso SNC (sistema nervoso central) que comanda todo organismo e é responsável pelos 5 sentidos fundamentais que são: visão, audição, olfato, paladar e tato. Este funciona como um arquivo, com função de armazenar tudo que se aprende como andar, falar, comer e se desviar de um objeto. Assim como os aprendizados para se viver no dia-a-dia, o cérebro também guarda nossas emoções, podendo um dia haver o aparecimento de problemas emocionais como a Síndrome de Burnout. Quando se imagina que um pico de 'stress' passou, ele pode voltar e muito mais forte e severo, trazendo consigo várias consequências geradas pela negligência de não se ter tratado como um problema sério e grave, como qualquer outra doença. Precisa-se cada vez mais de estudos informativos para que a sociedade tenha conhecimento sobre um problema que é diretamente ligado ao nosso sustento e ao meios que todos usam para alcançar seus ideais, colocando a saúde em primeiro lugar.(9)

Fig 1

A figura 1 mostra os principais sintomas do início e desenvolvimento da Síndrome de Burnout.



Fonte: Albert Einstein Sociedade Beneficente Israelita Brasileira. Disponível em: <http://www.einstein.br>

2.2- Fatores de risco para a Síndrome de Burnout.

Para descrever os fatores de risco para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, foram levadas em consideração 4 situações: organização, indivíduo, trabalho e sociedade. (10)

Na organização temos fatores relacionados ao local de trabalho complexo, com grande burocracia, falta de autonomia, excesso de rigidez, falta de comunicação, ambientes de risco, deficiência para crescimento na área em que se trabalha, muitas tarefas e falta de reconhecimento profissional. No fator indivíduo temos as características próprias de cada pessoa que podem ser associadas com percentuais tanto maiores quanto menores de adquirir a Síndrome como a auto estima, auto confiança, auto eficácia e tipo de personalidade. Relacionados ao

trabalho estão a sobrecarga, sentimentos de injustiça, turnos prolongados de trabalho, tipo ocupacional a ser escolhido e contato íntimo com o paciente. Já no fator sociedade, considera-se a falta de suporte como um todo, salários abaixo ou sem piso salarial, valores e normas acompanhadas de determinada cultura. (10)

Relacionado ao suicídio, encontra-se os fatores que colaboram para a propensão ao suicídio, como a qualidade do local de trabalho, o ambiente negativo e a Síndrome de Burnout associado com a depressão. (10)

2.3 - Consequências da Síndrome de Burnout

As consequências da Síndrome são divididas tentando explorar cada mecanismo da vida profissional e social que ela afeta. As consequências também são divididas de acordo com os mesmos quatro parâmetros vistos anteriormente como organização, indivíduo, sociedade e trabalho. (10)

Quanto à organização, segundo Leiter, os indivíduos que estão nesse processo de desgaste estão sujeitos a largar o emprego. Eles investem menos tempo e energia no trabalho, fazendo somente o que é absolutamente necessário e faltam com mais frequência. Além de trabalharem menos, não trabalham tão bem. Trabalho de alta qualidade requer tempo e esforço, compromisso e criatividade, mas o profissional desgastado já não está disposto a oferecer isso espontaneamente. A queda na qualidade e na quantidade de trabalho produzido é o resultado profissional do desgaste. (10)

O indivíduo pode sofrer várias alterações físicas como fadiga muscular, dores musculares em membros superiores e inferiores, insônia e dores de cabeça. Em relação ao psiquismo, apresenta: falta de concentração, alterações ligadas a memória (evocação, fixação), sentimentos de solidão, inutilidade, baixo auto estima e desânimo. Pode surgir também surtos de agressividade, dificuldade para relaxar e aceitar novas mudanças, perda de iniciativa, consumo de bebidas ou drogas e suicídio. (10)

Em relação ao trabalho pode ocorrer diminuição na qualidade do serviço por atendimentos de má qualidade, sem assistência e atenção, procedimentos negligentes, equivocados, imprudência e abandono. (10)

Perante a sociedade o indivíduo que é acometido pela Síndrome de Burnout acaba por provocar distância com os próprios familiares, esposo, esposa, filhos. Vive

de forma completamente isolada e egoísta, sem entusiasmo, fugindo de momentos de lazer e distração. (10)

O trabalho é uma atividade que ocupa a maior parte do tempo de cada pessoa e os relacionamentos na sociedade. Dejours (1992), afirmava que o trabalho nem sempre gera realização profissional e pode ter efeito contrário, desencadeando insatisfação e exaustão. É de grande importância métodos de inteligência emocional para evitar e prevenir a Síndrome de Burnout. O desafio mental gera estímulo psicológico para os profissionais de acordo com as tarefas a serem exercidas. A grande maioria dos indivíduos, é motivada por atividades que exijam de si habilidades mentais e se o resultado desse desempenho for favorável, logo sua satisfação profissional fica alta. Em situação contrária, se a carga mental acabar sendo maior que a competência do indivíduo, a frustração surge e acaba gerando como resultado o estresse. (11)

No início da década de 1990, Salovey e Mayer, mesclaram várias pesquisas sobre inteligência e emoção e resolveram fazer um construto de inteligência emocional. O construto, descreve a capacidade de raciocínio mediante emoções, a habilidade em reuni-los para facilitar o pensamento e ter a capacidade de entendimento preciso para conseguir administrá-las, promovendo o crescimento emocional e intelectual. (11)

2.4 Prevalência e diagnóstico da Síndrome de Burnout

A prevalência da Síndrome de Burnout tem certa ligação com investigações de cotidiano das pessoas que estão mais susceptíveis que são aqueles que se encontram em ambientes de trabalho onde o contato com o paciente é intimamente direto. (12)

Segundo alguns estudos, pessoas que cultivam algum hobby, praticam atividade física ao menos duas vezes na semana, que são mais velhas e seguem alguma religião, têm chances menores de desenvolvimento da Síndrome. Já os indivíduos que tem uma união estável, que não tiram férias periódicas, não têm nenhum laço com algum hobby ou são sedentários, têm maiores chances de desenvolvimento da Síndrome. Vale ressaltar que, quando um indivíduo acredita por razões próprias que tem a Síndrome ou mesmo por diagnóstico de um especialista, a Síndrome só é propriamente reconhecida quando se tem a união de três fatores de

diagnóstico diferencial: uma grande exaustão emocional, a despersonalização o comprometimento das realizações pessoais. Analisando as três esferas que se unem para diagnóstico, nota-se que a Síndrome se associa a um quadro depressivo, já que os sintomas são quase idênticos. Na exaustão emocional a pessoa se sente extremamente cansada, como se nunca fosse possível recuperar o seu pique e empolgação, torna-se uma pessoa com péssimo humor e muito irritada com tudo e todos, não acredita conseguir cuidar de forma segura de outra pessoa (pacientes) e têm uma visão pessimista de tudo; na esfera da despersonalização tem-se o afastamento e a indiferença com os problemas das demais pessoas, como se não estivesse se preocupando, se torna antipático e chega a parecer que o paciente é um tipo de objeto; já no comprometimento das realizações pessoais o indivíduo fica desanimado, com péssima auto-estima e cheio de frustrações. O diagnóstico não é dado através de uma lista de sintomas que se encaixam ou não, mas por uma observação criteriosa de todos os elementos, que em conjunto, serão chave para a conclusão do diagnóstico. (12)

Os estudos referentes à Síndrome de Burnout diretamente ligados ao cirurgião-dentista são muito escassos. Sabe-se que o cirurgião dentista de serviço público tem uma carga de exaustão acentuada devido a demanda de pacientes, falta de suporte e material de trabalho e falta de suporte profissional, que acabam complicando ainda mais a situação. No que se refere aos cirurgiões-dentistas a Síndrome de Burnout ocorre com maior frequência no sexo masculino, em profissionais com maior tempo de formação e naqueles que trabalham no serviço público há mais de 10 anos. Os profissionais submetidos a condições de trabalho, instalações, materiais e equipamentos com classificação de ruim a péssimo também estão mais propensos ao desenvolvimento da Síndrome. (13)

2.5 Sinais e sintomas

São sintomas na maioria das vezes confundidos com picos de estresse e raramente considerados como um quadro grave a ser investigado por quem é acometido, ou por quem convive com estes indivíduos. É de extrema importância o cuidado consigo mesmo, sempre observando os fatores que estão gerando incômodo e se o comportamento no trabalho começar a fugir muito do habitual deve-

se procurar ajuda profissional como um psicólogo, sendo este o caminho mais sensato e correto a ser seguido. (14)

Nos dias atuais, em que a falta de tempo tomou conta da maior parte do nosso dia, nos permitimos deixar que sinais e sintomas não apenas referente a Síndrome da qual falamos, mas de outros problemas, passem despercebidos ou se tornem abstraídos pela falta de tempo. Deve-se ter entendimento de que somos antes de profissionais, seres humanos com fraquezas e limites, que se ultrapassados acarretam como consequência diversos problemas tanto para saúde física quanto principalmente, para a saúde mental. É importante conhecer nossos limites para que, quando os níveis de estresse e cansaço fugirem do controle a procura por ajuda profissional seja imediata. Não se é obrigado a lidar com todos os deveres e tarefas a ser cumpridas pela sociedade sozinhos, tem-se uma variedade de áreas profissionais treinadas e adaptadas para esse tipo de problema, e não apenas ajuda psicológica, mas também a auto ajuda. Tirar algum tempo para uma atividade que estimule prazer, viajar para um lugar agradável e tranquilo, praticar alguma atividade física, já que está comprovado que quando executamos alguma atividade física nosso corpo libera substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar e prazer e reservar um tempo para eliminar toda tensão, preocupação, cansaço são essenciais na prevenção desta Síndrome. (14)

Os principais sinais e sintomas da Síndrome de Burnout são: cefaléias frequentes, carga de exaustão no trabalho, dores musculares com variada frequência, falta de ânimo e disposição para executar funções básicas, cinismo e mau-humor, até mesmo pessimismo, isolamento no ambiente de trabalho, execução de uma tarefa com grande atraso e falta de compromisso. Como sintomas psíquicos temos: ansiedade, falta de concentração, oscilação de humor, falta de ânimo, desmotivação e isolamento. (14)

2.6 Tratamento da Síndrome de Burnout

Para o tratamento da Síndrome, são utilizados mecanismos farmacológicos e psicológicos, cada um administrado de acordo com a gravidade do caso. (15)

O tratamento é sempre adaptado para cada tipo de paciente e para cada fase da Síndrome. Se o paciente seguir todas as recomendações de forma correta e precisa, os sinais de evolução e melhora serão visíveis de forma a devolver para o

paciente as sensações de produtividade no trabalho, confiança e alívio das dores de cabeça e musculares, além de aliviar o cansaço, e tudo isso será mecanismo para gerar sintomas de bem-estar e rendimento no local de trabalho que são fatores primordiais para desencapsular aquelas sensações desagradáveis e negativas, e fazer com que a auto estima e os sentimentos de prazer dêem um salto gigante levando a melhora do paciente. (15)

Os sinais de que o paciente está piorando aparecem quando não se têm a cooperação do paciente frente as alternativas de tratamento, e ao invés do paciente readquirir os sentimentos de auto-estima, vontade de trabalhar e seguir em frente, ele acaba perdendo ainda mais a pouca motivação que restava com relação ao trabalho. As faltas ao ambiente de trabalho se tornam cada vez mais frequentes e problemas no trato gastrointestinais, como diarreia e vômito, podem surgir e se acentuar. Em casos mais complexos, o quadro pode se agravar para o desenvolvimento de uma depressão, e como forma imediata de tratamento a

Conforme o art. 18 da Lei 8.213/91 e Súmula 378, do TST, o trabalhador que se encontra com a Síndrome, necessita se ausentar das atividades por mais de 15 dias, adquirindo o benefício previdenciário para ter direito a estabilidade. Quanto as garantias dadas aos trabalhadores, a legislação se assegura quanto a proteção da saúde psíquica/física a fim de evitar o surgimento das doenças ocupacionais conforme Lei 8.213/91, em seu art. 157. Cabem as empresas: cumprir e fazer cumprir as normas de segurança e medicina do trabalho, instruir os empregados, através de ordens do serviço, quanto às precauções a tomar no sentido de evitar acidentes do trabalho a doenças ocupacionais, adotar as medidas que lhes sejam determinadas pelo órgão regional competente, facilitar o exercício da fiscalização pela autoridade competente. (15)

No tratamento da Síndrome não é de valia alguma prolongar remédios para relaxar. É preciso diminuir o ritmo. Para isto, pode-se contar com a ajuda de um psicoterapeuta, meditação e técnicas relaxantes ligadas a esse tipo de estresse. Quando o profissional se sentir mais confortável, a volta ao trabalho deve ser gradual, com demandas decrescentes. (15)

3 – DICAS PARA EVITAR O BURNOUT

- Abandonar a frase: “Meu nome é trabalho”. Momentos de lazer são insubstituíveis.
- Avaliação custo/benefício: pontos positivos do trabalho, salário satisfatório, ambiente harmônico. O importante é encontrar sempre motivação para continuar.
- Restabelecer contatos profissionais: procurar por novidades, novos ambientes de trabalho, novas experiências, novos relacionamentos. Sair da rotina.
- Ouvir sempre o corpo: o nosso organismo sempre nos alerta de quando se está “forçando a barra”. Em casos de alterações, procurar sempre ajuda médica.
- Estilo de vida: cuidar da alimentação, horários corretos para refeição, dormir o necessário.
- Exercícios físicos: ativam a circulação, estimulam o metabolismo, ajudam a administrar o estresse.
- Ter uma religião, apoio de amigos e família, são peças insubstituíveis para o sucesso do tratamento.(16)

4 -QUESTIONÁRIO JBEILI PARA IDENTIFICAÇÃO PRELIMINAR DO BURNOUT

Elaborado e adaptado por Chafic Jbeili, inspirado por Maslach Burnout Inventory – MBI. Obs.: este instrumento é de uso informativo apenas e não deve substituir o diagnóstico realizado por Médico/ Psicoterapeuta.

Marque “x” na coluna correspondente:

Nº	Características psicofísicas em relação ao trabalho	1	2	3	4	5
1	Sinto-me esgotado(a) emocionalmente em relação ao meu trabalho					
2	Sinto-me excessivamente exausto ao final da minha jornada de trabalho					
3	Levanto-me cansado(a) e sem disposição para realizar meu trabalho					
4	Envolve-me com facilidade nos problemas dos outros					
5	Trato algumas pessoas como se fossem da minha família					
6	Tenho que desprender grande esforço para realizar minhas tarefas laborais					
7	Acredito que eu poderia fazer mais pelas pessoas assistidas por mim					
8	Sinto que meu salário é desproporcional às funções que executo					

9	Sinto que sou uma referência para as pessoas que lido diariamente					
10	Sinto-me com pouca vitalidade, desanimado (a)					
11	Não me sinto realizado (a) com o meu trabalho					
12	Não sinto mais tanto amor pelo meu trabalho como sentia antes					
13	Não acredito mais naquilo que realizo profissionalmente					
14	Sinto-me sem forças para conseguir algum resultado significativo					
15	Sinto que estou no emprego apenas pelo salário					
16	Tenho me sentindo mais estressado(a) com as pessoas que atendo					
17	Sinto-me responsável pelos problemas das pessoas que atendo					
18	Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas					
19	Penso que não importa o que eu faça, nada vai mudar no meu trabalho					
20	Sinto que não acredito mais na profissão que exerco					
Totais (multiplique o número de X pelo valor da coluna)						Score:
Resultados:						
De 0 a 20 pontos: Nenhum indicio de Burnout.						
De 21 a 40 pontos: Possibilidade de desenvolver o Burnout, procure trabalhar as recomendações de prevenção da Síndrome.						
De 41 a 60 pontos: Fase inicial do Burnout, procure ajuda profissional para debelar os sintomas e garantir, assim, a qualidade no seu desempenho profissional e a sua qualidade de vida.						
De 61 a 80 pontos: A burnout começa a se instalar. Procure ajuda profissional para prevenir os agravamentos dos sintomas.						
De 81 a 100 pontos: Você pode estar em uma fase considerável da Burnout, mas esse quadro é perfeitamente reversível. Procure o profissional competente de sua confiança e inicie o quanto antes o tratamento.						
Atenção: este instrumento é de uso informativo apenas e não deve substituir o diagnóstico realizado por médico ou psicoterapeuta de sua preferência e confiança.						

Fonte (17)

5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir mediante o término deste trabalho, que a Síndrome de Burnout se caracteriza pelo esgotamento profissional, gerado diretamente pelo trabalho, que pode acometer todos os tipos de profissionais, tendo maior predileção por profissionais ligados à área da saúde, consequência do contato íntimo destes com pacientes. O diagnóstico precoce evita complicações e devolve a qualidade de vida daqueles acometidos pela Síndrome de Burnout.

REFERÊNCIAS

- (1) Esteves A, Gomes AR. Stresse ocupacional e avaliação cognitiva. *Saúde Soc.* 2013; 22(3). Disponível em: www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902013000300005.
- (2) Castro FG de. Burnout e complexidade histórica. *Psicol Org. Trab.* 2013; 13(1). Disponível em: pepsic.bvsalud.org/scielo.pho?script=sci_arttext&pid=S1984-66572013000100005.
- (3) Inocente JJ, Inocente CO, Nancy J, Reimão R, Rasclé N. Avaliação do Estresse Ocupacional, Síndrome de Burnout, Perfeccionismo, Sentimento de Solidão, Depressão e Distúrbio de Sono em Cirurgiões Dentistas. In: *Anais do XII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e VIII Encontro Latino Americano de Pós-Graduação*; 22-23 out 2015; São José dos Campos: Universidade do Vale do Paraíba; 2015. p. 1-4.
- (4) Lima ADF, Farias FLR de. O trabalho do Cirurgião- Dentista e o estresse: considerações teóricas. *Fortaleza. RBPS.* 2005; 18(1):p-50-54
- (5) Albert Einstein Sociedade Beneficente Israelita Brasileira. [homepage na internet] Síndrome de Burnout [acesso em 15 nov 2014]. Disponível em: <http://www.einstein.br>
- (6) Moreno FN, Gil GP, Haddad MC de, Vannuchi MTO. Estratégias e Intervenções no enfrentamento da Síndrome de Burnout. *Ver Enferm.* 2011; 19(1) 140-5.

- (7) Frazão A. Tua saúde. [homepage na internet] Síndrome de Burnout. [acesso em 20 juh 2015]. Disponível em: <http://www.tuasaude.com/sindrome-de-burnout/drarthurfrazao>.
- (8) Castro FGde. Burnout e complexidade histórica. Psico Org Trab. 2013; 13(1). [disponível em:pepsic.bv.salud.org/scielo.php?script=?sciarttex&pid+S1984-66572013000100005].
- (9) Andrade PS de, Cardoso TAO de. Prazer e Dor na docência: revisão bibliográfica da Síndrome de Burnout. Saude Soc. 2012; 21(1): p 129-140.
- (10) Trigo TR, Teng CT, Hallak JEC. Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Ver Pqjis clin. 2007; 4(5): 22-233.
- (11) Carvalho CG, Magalhaes SR. Inteligência Emocional como Estratégia de Prevenção contra a Síndrome de Burnout. Ver Univ Vale Rio Verd. 2013; 12(2):540-550.
- (12) Toscano R, Odontologia do Trabalho Toscano [homepage na internet]. Síndrome de Burnout. [Acesso em 07 agost 2015]. Disponível em: odontologiadotrabalhotoscano.blogspot.com.br/2008/09/sindrome-de-burnout.html6
- (13) Campos JADB, Trotta OST, Bonafé FSS, Maroco J. Burnout em deístas do serviço público:ter ou não ter, eis a questão. Ver Odonto/ Unesp. 2010; 39(20):109-114
- (14) Frazão A. Tua saúde. [homepage na internet]. Tratamento para Síndrome de Burnout. [Acesso em 20 jul 2015] Disponível em: www.tuasaude.com/tratamento-para-sindrome-de-burnout.
- (15) Fernandes MA. Síndrome de Burnout e acidente de trabalho. Raiz no dir. 2014; (3): 27-37.
- (16) Nabuco C. M de mulher [homepage na internet] Burnout: os sinais da síndrome que é causada pelo esgotamento no trabalho. [Acesso em 08 agos 2015]. Disponível em: www.brasilpost.com.br/2015/05/2014/sindrome-de-burnout_n_7432100.html.
- (17) Goez L. blogspot [homepage na internet] Dinamizando Competências: Questionário sobre o Burnout. [Acesso em 03 set 2015]. Disponível em: laildeguez.blogspot.com.br/2011/03/questionario-sobre-o-burnout.html

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela permissão de estar concluindo mais uma etapa de muita dedicação, esforço e dificuldades. A meus pais, por sempre serem auxílio e incentivo nos meus afazeres, e me trazendo calma nos momentos de dificuldade. A todos os meus familiares e amigos, pelo acréscimo e torcida. A meus professores, por dividirem o maior tesouro que adquirimos: o conhecimento. A minha orientadora Débora Andalécio pela paciência, sabedoria, e empenho no auxílio de todas as etapas deste trabalho.