

UNDERSTANDING BURNOUT SYNDROME IN
COGNITIVE BEHAVIORAL THEORY



COMPREENDENDO A SÍNDROME DE BURNOUT NA
TEORIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

MOURA, Júlia Carolini Alves; SILVA, Paula Maria Lemes; TEODORO, Gleiciane; GIGANTE, Priscila Cristina da Silva Cid; PIMENTA, Christiane Navarra Frogeri; SOUSA, Vanessa de; RIBEIRO, Denise Costa; CÂMARA, Victor Mayer dos Santos, TOMAZ, Ana Caroline de B. E., BUENO, Flaviana Neias

-  **Júlia Carolini Alves Moura**, UNIFENAS, Brasil
-  **Paula Maria Lemes Silva**, UNIFENAS, Brasil
-  **Gleiciane Teodoro**, UNIFENAS, Brasil
-  **Priscila Cristina da Silva Cid Gigante**, UNIFENAS, Brasil
-  **Christiane Navarra Frogeri Pimenta**, UNIFENAS, Brasil
-  **Vanessa de Sousa**, UNIFENAS, Brasil
-  **Denise Costa Ribeiro**, UNIFENAS, Brasil
-  **Victor Mayer dos Santos Câmara**, UNIFENAS, Brasil
-  **Ana Caroline de B. E. Tomaz**, UNIFENAS, Brasil
-  **Flaviana Neias Bueno**, UNIFENAS, Brasil

ABSTRACT: Burnout Syndrome is a psychological disorder characterized by the individual's lack of energy in their professional sphere caused by their work activities, which causes clinically significant losses in their life. The present study aimed to understand Burnout Syndrome from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy and the contributions of this psychotherapeutic approach in treating this condition and restoring the quality of life and health in the work environment of the suffering individual. A Literature Review was carried out in the Google Scholar and Scielo (Scientific Electronic Library Online) databases using the crossed descriptors “Cognitive Behavioral Therapy” and “Burnout Syndrome”, these being fundamental to better understand the topic. Carrying out this study allowed us to understand that the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach, accompanied by changes in healthier habitual practices, are effective for preventing and treating Burnout Syndrome and other mental and physical illnesses.

KEYWORDS: Burnout Syndrome. Cognitive Behavioral Therapy. Burnout Treatment. Stress at work. Quality of life.

RESUMO: A Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico caracterizado pela falta de energia do indivíduo no seu âmbito profissional ocasionado pelas suas atividades laborais que provoca prejuízos clinicamente significativos em sua vida. O presente estudo teve por objetivo compreender a Síndrome de Burnout pela perspectiva da Terapia Cognitiva Comportamental e as contribuições dessa abordagem psicoterapêutica no tratamento dessa condição e no restabelecimento da qualidade de vida e saúde no ambiente de trabalho do indivíduo em sofrimento. Foi realizada uma Revisão de Literatura nas bases de dados Google Acadêmico e Scielo (Scientific Electronic Library Online) utilizando os descritores cruzados “Terapia Cognitivo Comportamental” e “Síndrome de Burnout”, sendo estes fundamentais para melhor compreender a temática. A realização desse estudo permitiu compreender que a abordagem Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) acompanhado de mudanças de práticas habituais mais saudáveis, são efetivos para prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout e outras doenças psíquicas e físicas.

Revista Científica da UNIFENAS
Universidade Professor Edson Antônio Velano, Brasil
ISSN: 2596-3481
Publicação: Mensal
vol. 6, nº. 2, 2024
revista@unifenas.br

Recebido: 13/03/2024
Aceito: 13/03/2024
Publicado: 18/03/2024

URL: <https://revistas.unifenas.br/index.php/revistaunifenas/issue/view/48>

DOI: [10.29327/2385054.6.2-1](https://doi.org/10.29327/2385054.6.2-1)

PALAVRAS-CHAVE: Síndrome Burnout. Terapia Cognitiva Comportamental. Tratamento de Burnout. Estresse no trabalho. Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout, que foi descrita pelo psicanalista Herbert Freudenberger, no seu texto *Staff and Burnout* (1974) pode ser entendida como uma forma de esgotamento psicossocial excessivo no trabalho, na qual os trabalhadores estão sobrecarregados e impotentes para lidar com os problemas gerados pelo ambiente de trabalho. Além disso, a Síndrome de Burnout é caracterizada pela falta de energia que impede que algo funcione, ou seja, o colaborador não tem mais condições física e mental para executar determinada função [1].

Burnout sucede de um estresse rigoroso, é um distúrbio psíquico o qual envolve muitas pressões que exigem muito do indivíduo fisicamente e psicologicamente [1]. Nesse sentido, portadores da Síndrome de Burnout carregam consigo um sentimento vazio, frustração e irritação. Somado a isso não veem esperanças de alcançar seus objetivos e não enxergam mudanças positivas em inúmeras situações. Se o estresse excessivo é como um afogamento nas responsabilidades, o Burnout caracteriza-se como se tudo tivesse secado. Embora o indivíduo esteja ciente da situação estressante, no Burnout, nem sempre ele percebe quando isso acontece, principalmente em seus estágios iniciais [1].

O desenvolvimento da Síndrome de Burnout está profundamente relacionado ao ambiente de trabalho. Fatores como o tipo de cliente, sobrecarga de tarefas, falta de autonomia, a falta de valorização e percepção de injustiça no trabalho contribuem para sua ocorrência. Além disso, o assédio moral, clima laboral negativo, sobrecarga de trabalho levada para casa, excesso de burocracia empresarial, ambiguidade de funções e falta de oportunidades de crescimento também aumentam o risco dessa síndrome [2].

Nessa perspectiva, a síndrome afeta a produtividade, a qualidade de vida profissional e pessoal, causando a exaustão emocional do indivíduo. Ademais, os sinais e sintomas incluem diversos fatores, entre eles a ansiedade, fraqueza, irritabilidade e oscilações de humor. Sob esse panorama, as causas da síndrome podem ser definidas quando o indivíduo cria objetivos e esses não conseguem ser realizados, o que faz com que o sujeito tenha sentimentos negativos sobre si e perca interesse pelo trabalho, podendo até mesmo desistir da vida profissional pelo fato de se sentir desmotivado a alcançar suas metas [1]. Por conseguinte, percebe-se que os profissionais que acabam adquirindo o Burnout tornam-se mais apáticos em relacionamentos interpessoais e

ocultam os sentimentos de sofrimento perante as outras pessoas, principalmente no ambiente de trabalho. Em vista disso, uma forma de prevenção e o tratamento do Burnout envolve a busca de apoio emocional, tanto no ambiente de trabalho como em suas relações, como família e amigos. Estratégias como a gestão adequada do estresse, o estabelecimento de limites no trabalho, a prática de técnicas de relaxamento e exercícios físicos e a reavaliação das prioridades pessoais e profissionais também contribuem para o tratamento [3]. A conscientização sobre o próprio bem-estar e a busca de ajuda profissional quando necessário são passos importantes para lidar com o Burnout [3].

Diante disso, o tratamento da Síndrome de Burnout pelos psicólogos através de técnicas Cognitivo-Comportamentais podem ajudar a melhorar a qualidade de vida das pessoas, o que por sua vez reduz os custos para as organizações porque reduzem a licença, e a necessidade de substituir funcionários e contratar novos. Dentre as diversas intervenções para o tratamento do Burnout, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem gerado resultados consideráveis para o processo psicoterápico [4].

De acordo com Judith Beck, na 2ª edição do seu livro “Terapia Cognitiva-Comportamental: teoria e prática”:

Uma vez que, o conceito da TCC criada por Aaron Beck tem como objetivo desenvolver alterações cognitivas através das crenças limitantes e pensamentos disfuncionais para restabelecer suas emoções e comportamentos diante das situações. Logo, a terapia cognitivo-comportamental leva em consideração sua história, seu biopsicossocial, seus modelos comportamentais existentes, constituídos em sua individualidade [5].

Para que o sujeito não se sinta desmotivado para o trabalho, deve-se cuidar do fator emocional. Sendo assim, a psicoterapia pode auxiliar as pessoas a expressar seus sentimentos de frustração a partir de uma adequada escuta, estabelecendo um número significativo de sessões para o tratamento até resultar o bem-estar físico e mental, desenvolvendo técnicas de relaxamento, exercitar o pensamento positivo e controlar as frustrações para que Síndrome de Burnout não se manifeste [4].

É importante ressaltar que para o sujeito não chegar a desenvolver a Síndrome de Burnout, o ambiente de trabalho deve ser um espaço saudável para todos que trabalham nela e, assim, procurar medidas preventivas do estresse crônico, visto que, quando essas medidas não se fazem presentes, as chances de os colaboradores adoecerem são maiores. A busca da prevenção da Síndrome de Burnout também depende de uma decisão interna, do querer mudar, da busca da ressignificação do trabalho e do viver [2].

2 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, que envolve a pesquisa, coleta, análise e síntese de informações de fontes de literatura relevantes, como livros, artigos de revistas, teses, dissertações e outros materiais acadêmicos, de caráter descritivo que se refere

uma abordagem que enfatiza a coleta de informações e detalhes específicos para fornecer uma representação completa e precisa daquilo que está sendo analisado [6].

Foi feita uma busca a partir de artigos científicos publicados entre 2013 a 2023, indexados nas bases de dados Google Acadêmico e Scielo (Scientific Electronic Library Online) a fim de se identificar publicações recentes envolvendo a temática sobre Síndrome de Burnout e Terapia Cognitivo Comportamental. Foram utilizados os descritores cruzados padronizados pelo DeCs (Descritores em Ciências da Saúde) “Síndrome Burnout”, “Terapia Cognitiva-Comportamental”, “Tratamento de Burnout”, “Estresse no trabalho”, “Qualidade de vida”. A partir dos resultados obtidos foi feita a leitura do resumo e posteriormente do desenvolvimento, a fim de identificar estudos de relevância para contribuir para essa pesquisa.

Foi utilizado como filtro para a seleção desses estudos, conteúdos que abordaram categorias com ligação direta com a Síndrome de Burnout e seu tratamento pelo viés da Terapia Cognitiva Comportamental e, então, foram avaliadas as causas, a repercussão do Burnout e como esta abordagem contribui para o tratamento da Síndrome de Burnout. Os trabalhos listados no Quadro 1 a seguir, são oriundos da busca.

Quadro 1: Artigos localizados, 2024.

Artigos/Livros	Ano de Publicação	Pesquisa	Palavra chave
Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática (2ª ed.)	2013	-	Terapia Cognitiva-Comportamental
Bem-estar no trabalho e Síndrome de Burnout: Faces opostas no labor penitenciário	2019	Google Acadêmico	Síndrome de Burnout
Terapia Comportamental no Tratamento da Síndrome de Burnout	2020	Google Acadêmico	Terapia Cognitiva-Comportamental Síndrome de Burnout
Síndrome de Burnout e os Cuidados da Terapia Cognitivo-Comportamental	2019	Google Acadêmico	Terapia Cognitiva-Comportamental Síndrome de Burnout
Síndrome de Burnout e Estratégias de Enfrentamento em Profissionais de Saúde: Uma Revisão Não Sistemática	2017	Google Acadêmico	Síndrome de Burnout
Síndrome de Burnout: Uma Análise Reflexiva	2017	Google Acadêmico	Contextualização da Síndrome de Burnout
Burnout in health care professionals: a multidimensional perspective.	1981	Google Acadêmico	Desenvolvimento da Síndrome de Burnout
Síndrome de Burnout e satisfação no trabalho em profissionais da área de enfermagem do interior do RS.	2010	Google Acadêmico	Síndrome de Burnout
Associação entre Síndrome de Burnout, uso prejudicial de álcool e tabagismo na Enfermagem nas UTIs de um hospital universitário	2018	Scientific Electronic Library Online (Scielo)	Síndrome de Burnout
A Síndrome de Burnout em estudantes de ciências contábeis: pesquisa na cidade de São Paulo	2014	Google Acadêmico	Síndrome de Burnout
Impactos da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde: a importância da Teoria Cognitivo-Comportamental no tratamento e prevenção desta.	2022	Google Acadêmico	Síndrome de Burnout em profissionais da área de saúde

Inovações em Terapia Cognitivo-Comportamental: Intervenções Estratégicas para uma Nova Prática Criativa.	2018	Google Acadêmico	Tratamento da TCC na Síndrome de Burnout
Impactos da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde: a importância da teoria cognitivo-comportamental no tratamento e prevenção desta Síndrome	2022	Google Acadêmico	Tratamento da TCC na Síndrome de Burnout e suas intervenções
Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador (4ª ed.)	2014	Google Acadêmico	Síndrome de Burnout
Treino de Competências Sociais - Uma Estratégia em Saúde Mental: Técnicas e Procedimentos para a Intervenção.	2013	Google Acadêmico	Técnicas para melhorar a saúde mental dos profissionais
O vínculo terapêutico nas terapias cognitivas	2017	Google Acadêmico	Relação Terapêutica na TCC

Fonte: Autoria própria (2024).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O conceito de Burnout continua sendo um tema controverso na literatura científica, porém, o termo “Burnout”, criado pela psicóloga americana Christina Maslach na década de 1970, é o mais utilizado na literatura [4]. A Síndrome de Burnout, trata-se de uma condição de estresse ocupacional que tende a ocorrer em pessoas que atuam profissionalmente em um ambiente adverso, enfatizando que esse estresse, ao se tornar uma doença, está relacionado a múltiplos fatores como sobrecarga, sentimentos de inferioridade, desregulação funcional pensamentos, ambientes de trabalho angustiantes, é assim que a pessoa atinge os seus limites, estendendo-se à exaustão psicológica, com consequências negativas para a carreira, a sociedade, a vida familiar, a saúde física e cognitiva e se a pessoa adoecer [7].

Para avaliar e diagnosticar a Síndrome de Burnout, um dos instrumentos mais utilizados, diante os estudos, Maslach Burnout Inventory (MBI) desenvolvido pela Christina Maslach e Susan Jackson [8]. Esse instrumento refere-se a uma escala, composta por 22 afirmações para ser assinalado em intensidade e frequência de 0 a 6 que a pessoa se identifica com aquela característica. As afirmações são sobre sentimentos e comportamentos no ambiente organizacional. Atualmente, o MBI possui três versões, sendo uma destinada aos profissionais da saúde (Human Services Survey/MBI-HSS), outra para os profissionais de educação (Educators Survey/MBI-ES) e também um de caráter coletivo (General Survey/MBI-GS) [8]. Esta escala foi utilizada para coletar os dados de variadas amostras profissionais, constituindo-se nas três dimensões principais da Síndrome de Burnout: Exaustão Emocional (EE); Despersonalização (DP); e Redução da Realização Pessoal/ Profissional (RRP) [8].

O burnout é caracterizado e descrito três dimensões que ocorrem na Síndrome de Burnout, sendo elas: Exaustão Emocional, definida como a primeira resposta à sobrecarga de trabalho, conflito social e estresse constante, que leva à sensação de cansaço, exaustão, falta de energia para lidar com as demandas do trabalho. A Despersonalização, a qual é definida como sendo uma tentativa de proteção à Exaustão Emocional, fazendo com que o indivíduo se distancie do trabalho e das pessoas, o vínculo afetivo é

substituído por um racional [9].

O indivíduo começa a apresentar ansiedade, intensificação de irritabilidade e perda de engajamento com os resultados. E também caracterizam a Redução da Realização Pessoal/Profissional, a qual eles definem como sendo o fator responsável pelo aumento do sentimento de inadequação pessoal e profissional no trabalho no indivíduo, o que ocasiona a perda de confiança em si e capacidade em se destaca, ou seja, um desânimo constante em relação ao futuro profissional [9].

A partir da compreensão das prováveis complicações da Síndrome de Burnout, destaque-se o aumento significativo do seu diagnóstico, severidade potencial, domínios afetados, e, em muitas situações, pela irreversibilidade de suas consequências. Também é um alerta a relação do Burnout o vício, pois como forma de lidar com excesso de estresse e os outros sintomas da síndrome, os profissionais afetados por vezes fazem uso excessivo de tranquilizantes, drogas e álcool [10].

Ao que se compreende na questão pessoal, a Síndrome Burnout geralmente leva ao desgaste físico e emocional. O profissional sensibilizado pela Síndrome de Burnout sente-se exausto, regularmente está doente, sofre de insônia, úlcera, dores de cabeça, problemas relacionados à pressão sanguínea, tensão muscular e fadiga crônica, aumento ou perda de apetite, dificuldade de concentração, insegurança, ansiedade e depressão. Também afirmam haver correlação entre Burnout e alcoolismo, doenças mentais, conflitos conjugais e suicídios [11].

Neste contexto percebemos que, quando há a identificação da Síndrome de Burnout, notamos alguns fatores que o mesmo expressa em seu ambiente de trabalho que levam as características do Burnout como, querer terminar seus afazeres rapidamente contando as horas para o dia de trabalho terminar, pensar frequentemente nas próximas férias, folgas ou feriados e se utilizam inúmeros atestados médicos para aliviar para não precisar ir ao trabalho, evitando situações conflituosas, ou que geram uma sobrecarga para si. [11].

Do ponto de vista organizacional, o indivíduo começa a apresentar intenção de abandonar a organização, pois para ele é uma tentativa desenvolvida para desconectar-se do ambiente que lhe causa o estresse, não atuando além de suas potencialidades profissionais. Dessa forma, ele apresenta um comportamento de esquiva como forma de tentar precaver possível esgotamento ocupacional vindo do ambiente organizacional [12].

Na dinâmica organizacional do trabalho é possível observar quando possui excesso de mal-estar e estresse ocupacional, sendo fundamental monitorar regularmente a saúde mental e física

dos colaboradores. Portanto, deve-se desenvolver técnicas que possam reestruturar o processo de trabalho, reduzindo os fatores que causam esgotamento profissional no ambiente organizacional [13].

Diante do contexto apresentado e da proposta em questão, torna-se essencial compreender a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que foi desenvolvida por Aaron T. Beck, um renomado psiquiatra e psicoterapeuta americano, durante a década de 1960. As primeiras produções de Beck concentravam-se no processo de intervenções terapêuticas dos transtornos de depressão e ansiedade. Atualmente, a abordagem desenvolvida por Beck, conquistou o reconhecimento e aceitação nos grupos terapêuticos de saúde mental e tem sido muito usada em tratamentos de diferentes problemas psicológicos [5].

O conceito da Teoria Cognitivo Comportamental (TCC), evidencia o vínculo entre os pensamentos, emoções e comportamentos, sendo bastante utilizada na prática clínica para tratamento de diversos problemas psicológicos na atualidade, por se tratar de uma abordagem prática e focada nas soluções durante o tratamento. Ela tem como objetivo identificar e modificar os pensamentos disfuncionais e padrões de comportamento negativos que contribuem para o sofrimento emocional do indivíduo [14].

Na sua prática clínica, é uma forma de terapia semiestruturada e limitada em número de sessões, com objetivo de aliviar os sintomas e na sua adaptação, trabalhando seus padrões cognitivos e comportamentais, que resultam em angústia. Ela também é ativa, trabalhando o empirismo colaborativo, ou seja, tanto o paciente quanto o terapeuta atuam juntos nas sessões de forma cooperativa. O terapeuta auxilia com conhecimentos teóricos, intervenções e técnicas da TCC, enquanto o paciente apresenta suas vivências aprofundando sobre suas demandas e os motivos que levaram a sua fragilidade, resultando em mudança para pensamento racional e respostas de problemas [14].

Outro aspecto fundamental na Terapia Cognitivo Comportamental é o estabelecimento de uma aliança entre terapeuta e paciente, pois é essencial durante o processo terapêutico, onde o paciente sentirá um ambiente de segurança e confiança, colaborando assim, para a efetividade deste processo [5].

Assim, os dois precisam analisar a queixa que está sendo apresentada como finalidade da psicoterapia e quais recursos usaram para resolvê-la. Além disso, precisarão estabelecer a duração do processo terapêutico e alinhamento do que será trabalhado. Por isso, será fundamental que o terapeuta instrua o paciente a respeito do tipo de psicoterapia indicada para que amplifique sua efetividade, sendo uma maneira de reforçar a relação terapêutica. Lembrando que a aliança terapêutica é diferente do vínculo, pois este está associado à ligação afetiva entre terapeuta e cliente [15].

Na relação terapêutica, o psicoterapeuta da Terapia Cognitivo- Comportamental tem a habilidade de acolher emoções intensas e sob um olhar de empatia a seus pacientes. Essa conduta reflete na reação do paciente, de modo que, ele seja capaz de perceber que o terapeuta tem um olhar singular sobre suas vivências. Portanto, quando o paciente se sente acolhido pelo terapeuta, ele é mais propenso a se abrir e explorar suas emoções, o que pode

levar a uma maior compreensão e aceitação de si mesmo. Logo ao final do primeiro mês de atendimento, os sinais de melhora com uma boa relação terapêutica são visíveis [15].

O esgotamento emocional é uma das características da Síndrome de Burnout que leva a ter comportamentos de baixa sociabilidade e angústia do indivíduo, ocasionando um declínio profissional. Por consequência, o esgotamento é um fator de risco para a decorrência da manifestação do Burnout, pois é o que antecede a ocorrência da síndrome [4].

Entre as diversas intervenções desenvolvidas para o tratamento da Síndrome de Burnout, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) tem mostrado grande efetividade e resultados nos estudos. Segundo Judith Beck (2013) a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) criada por Aaron Beck tem como finalidade realizar reestruturação cognitivas por entre as crenças irracionais, os pensamentos disfuncionais, emoções e comportamentos, para melhor capacidade no enfrentamento das situações [14]. Logo, a Terapia Cognitivo Comportamental refere-se ao sujeito sustentado em um pensamento, considerando suas crenças, seus padrões de comportamento, constituídos em sua individualidade. Assim, as crenças guiam e determinam as ações, portanto, a TCC as modifica e resulta no aprendizado sobre como superar os desafios e adversidades relacionados à Síndrome de Burnout [5].

A ideia fundamental da Terapia Cognitivo Comportamental, é como o sujeito irá interpretar as situações do seu cotidiano [16]. Os pensamentos é o que conduz como será seu comportamento e emoção como enfrentamento da situação, portanto, a TCC ressignifica e modifica, por meio de uma aprendizagem, como administrar de maneira mais equilibrada seus sentimentos e atitudes diante suas adversidades [16]. A Terapia Cognitiva Comportamental no tratamento da Síndrome de Burnout se constitui então, de uma forma psicoeducativa para perceber e analisar os pensamentos automáticos, diferenciar a ligação entre esses pensamento, emoções e comportamento, avaliando as idealizações fantasiosas, transformando os pensamentos distorcidos em pensamentos funcionais, compreender para mudar as crenças centrais [4].

No tratamento da Síndrome de Burnout, uma das técnicas da TCC utilizadas que auxiliam no processo terapêutico, é o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD). Essa técnica consiste em ajudar o sujeito a identificar emoções exageradas e comportamentos disfuncionais, com o objetivo de questioná-los e torna-se mais benéfico para sua vida. Uma forma de analisar esses pensamentos é através do questionamento socrático, onde há um diálogo entre o psicólogo e paciente, para guiar o indivíduo a um processo evolutivo [44].

Diante outra técnica da TCC o Treino Assertivo e

o Feedback Corretivo são eficientes para o tratamento da Síndrome de Burnout [17]. O Treino Assertivo tem como princípio ressignificar o modo de como o indivíduo se enxerga, melhorando sua assertividade e reconstruindo autoconfiança. Caracterizado como uma agregação de fatores relacionados que a pessoa aprende, como a punição, reforço, modelação, o ambiente que está inserido e crenças, havendo uma carência de assertividade do indivíduo [17]. A forma de utilizar esta técnica precisa ser cautelosa e com objetivo de reforçar os comportamentos assertivos para diminuir comportamentos inapropriados. Já o Feedback Corretivo, é fundamental para o sujeito ter um desenvolvimento no tratamento da Síndrome de Burnout de forma positiva. [17].

No tratamento para evitar o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, a pessoa pode utilizar das estratégias de coping na tentativa de lidar com situações estressoras [18]. As estratégias de coping compreende a ideia de desafio e atenção diante de situações lhe trazem ansiedade, possuindo uma avaliação das perspectivas de forma de agir e suas consequências; evitando formas de reprimir os sentimentos de estresse ou ansiedade; reduzir tentativas de controlar a emoção decorrente de um problema; procurar apoiar-se às pessoas do seu meio social com objetivo de alcançar suporte emocional [18].

A intervenção precoce com TCC pode ser crucial na prevenção do agravamento do burnout. Os profissionais que buscam terapia cognitivo-comportamental não apenas abordam os sintomas imediatos, mas também desenvolvem habilidades de enfrentamento duradouras, promovendo uma mentalidade mais resiliente e equilibrada diante dos desafios profissionais. Portanto, a TCC representa uma ferramenta valiosa no cuidado e na prevenção do burnout, visando restaurar o bem-estar e a saúde mental dos indivíduos afetados.

4 CONCLUSÃO

Diante do exposto, compreender a Síndrome de Burnout é crucial, considerando sua associação com o estresse laboral crônico e seus impactos abrangentes. Identificamos que os principais fatores desencadeadores estão relacionados à sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento profissional e inadequado desenvolvimento de habilidades específicas, destacando o papel do clima organizacional. Além das consequências individuais, como exaustão física e emocional, a Síndrome de Burnout repercute nas relações interpessoais e nas organizações, resultando em alta rotatividade, baixa produtividade e custos adicionais.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) surge como uma abordagem eficaz para tratar o Burnout. Essa terapia visa modificar pensamentos, sentimentos e comportamentos disfuncionais, promovendo a remissão de sintomas e o restabelecimento da qualidade de vida. Ao focar a construção de habilidades de enfrentamento, resiliência e autoconfiança, a TCC contribui para a compreensão ampla do Burnout e oferece orientações práticas para profissionais de saúde mental, empregadores e indivíduos na prevenção e superação dessa síndrome.

O papel do psicoterapeuta é essencial no tratamento, identificando sinais de exaustão profissional e estabelecendo uma aliança terapêutica crucial para o

sucesso do processo. O estudo proporcionou uma compreensão mais profunda da Síndrome de Burnout, seus impactos e fatores de causalidade, reforçando a eficácia da TCC. Conclui-se que o tratamento com TCC oferece uma perspectiva promissora, abordando os elementos psicológicos que contribuem para o desenvolvimento e perpetuação dessa síndrome.

As limitações deste trabalho incluem a dependência de fontes específicas para a revisão bibliográfica, o que pode ter influenciado na abrangência e representatividade dos conceitos abordados. Além disso, a restrição temporal da pesquisa pode não ter capturado nuances ou mudanças significativas no entendimento do tema ao longo do tempo. A generalização dos resultados também pode ser limitada, uma vez que a análise se baseou em um conjunto específico de artigos e não abrangeu toda a diversidade de perspectivas. Ademais, a complexidade da Síndrome de Burnout e suas manifestações individuais podem não ter sido totalmente exploradas devido à natureza abrangente da revisão. Essas limitações apontam para a necessidade de abordagens mais abrangentes e estudos futuros que possam ampliar a compreensão desse fenômeno complexo.

REFERÊNCIAS

- [1] Sousa JF. Terapia Comportamental no Tratamento da Síndrome de Burnout. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, 2020.
- [2] Corrêa JS et al. Bem-estar no trabalho e síndrome de burnout: Faces opostas no labor penitenciário. Revista de Administração Mackenzie, 2019.
- [3] Zomoer FB, Gomes KM. Síndrome de Burnout e Estratégias de Enfrentamento em Profissionais de Saúde: Uma Revisão Não Sistemática. Revista de Iniciação Científica.
- [4] Souza LFS; Bezerra MMM. Síndrome de Burnout e os Cuidados da Terapia Cognitivo-Comportamental. Id on Line Rev. Mult. Psic., 2019.
- [5] Beck JS. Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2013.
- [6] Macedo ND. Iniciação à pesquisa bibliográfica: guia do estudante para a fundamentação do trabalho de pesquisa. São Paulo, SP: Edições Loyola, 1994.
- [7] Guimarães, E. A síndrome de Burnout em estudantes de ciências contábeis: pesquisa na cidade de São Paulo. p. 38, 89, 2014.
- [8] Melquiades MPC et al. Síndrome de burnout: uma análise reflexiva. Rev enferm UFPE on-line, v. 11, p. 5092-5101, 2017.
- [9] Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99-113, 1981.
- [10] Fernandes LS, Nitsche MJT, Godoy I. Associação entre Síndrome de burnout, uso prejudicial de álcool e tabagismo na Enfermagem nas UTIs de um hospital universitário. Ciência & Saúde Coletiva. 2018; 2: 203-214.
- [11] Ruviaro MFS, Bardagi MP. Síndrome de burnout e satisfação no trabalho em profissionais da área de enfermagem do interior do RS. Barbaroi. 2010; 33: 194-216.
- [12] Schmitz GA. Síndrome de Burnout: Uma Proposta de Análise sob Enfoque Analítico-Comportamental. Londrina, 2015.
- [13] Pereira MCS. Impactos da síndrome de Burnout em profissionais da saúde: a importância da teoria cognitivo-comportamental no tratamento e prevenção desta Síndrome [Projeto de Pesquisa para elaboração de Trabalho de Curso]. Centro Superior UNA de Catalão – UNACAT, 2022.
- [14] Wenzel A. Inovações em Terapia Cognitivo-Comportamental: Intervenções Estratégicas para uma Nova Prática Criativa. Porto Alegre: Artmed, 2018.
- [15] Alves DL. O vínculo terapêutico nas terapias cognitivas. Revista Brasileira de Psicoterapia. 2017; 19:55-71.
- [16] Pereira AMTB. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 4ª ed. Casa do Psicólogo, 2014.
- [17] Loureiro C. Treino de Competências Sociais - Uma Estratégia em Saúde Mental: Técnicas e Procedimentos para a Intervenção. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 2013.
- [18] Moreno FN et al. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de burnout. Rev enferm UERJ, Rio de Janeiro, 2011, 19(1):140-145.