

SÍNDROME DE BURNOUT EM PSICÓLOGOS

BURNOUT SYNDROME IN PSYCHOLOGISTS

Darnei Marques EVANGELISTA ¹

Elenson Gleison de Souza MEDEIRO ²

Mônica Ewans Muniz da COSTA ³

Renan Mota SILVA ⁴

Tatiane da Rosa VASCONCELOS ⁵

¹ Prefeitura Municipal de Afuá (Afuá, Pa). E-mail: darneievangelista@gmail.com. ORCID: 0000-0002-9036-5008.

² Universidade Federal do Pará (UFPA). E-mail: elenson_21@hotmail.com. ORCID: 0000-0002-5670-3720.

³ Universidade Federal do Pará – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas (UFPA/IFCH). E-mail: monicaewans@yahoo.com.br. ORCID: 0000-0003-3099-810X.

⁴ Universidade Federal do Pará – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas (UFPA/IFCH). E-mail: renanmota16@hotmail.com. ORCID: 0000-0002-5855-5418.

⁵ Universidade Federal do Pará – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas (UFPA/IFCH). E-mail: tatiane.psi@hotmail.com. ORCID: 0000-0003-1360-3057.

RESUMO

A Síndrome de Burnout é causada pelo excesso de trabalho, resultando em estresse crônico e exaustão física e emocional. A relevância de abordar o Burnout em psicólogos é alta, pois esse transtorno impacta a qualidade de vida. O estudo objetivou descrever a atuação do psicólogo e identificar possíveis indícios de Burnout nesses profissionais, utilizando uma pesquisa bibliográfica e exploratória com materiais de bases de dados como SciELO, PepSic, BVS e Periódicos CAPES, publicados entre 2000 e 2020. Os resultados mostram um aumento na incidência de Burnout entre psicólogos. Conclui-se que sentimentos de fracasso, insegurança, derrota e desesperança, além de fatores ambientais e sociais, são comuns em quem sofre de Burnout.

PALAVRAS-CHAVE: síndrome; sintomas; tratamento.

ABSTRACT

Burnout Syndrome is caused by excessive work, resulting in chronic stress and physical and emotional exhaustion. Addressing Burnout in psychologists is highly relevant as this disorder impacts quality of life. The study aimed to describe the role of psychologists and identify possible signs of Burnout in these professionals, using a bibliographic and exploratory research approach with materials from databases such as SciELO, PepSic, BVS, and CAPES Journals, published between 2000 and 2020. The results show an increase in the incidence of Burnout among psychologists, affecting their physical, mental, and social lives. Symptoms start mild but worsen over time, causing prolonged suffering. It is concluded that feelings of failure, insecurity, defeat, and hopelessness, along with environmental and social factors, are common in those suffering from Burnout. Therefore, it is essential to develop preventive actions to reduce stress and pressure at work. This phenomenon requires discussion in fields such as health, politics, public policies, and the community.

KEYWORDS: syndrome; symptoms; treatment.

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A nomenclatura Burnout foi utilizada pela primeira vez em um estudo de caso de Schwartz, intitulado “Miss Jones”, onde descreve a vida de uma enfermeira psiquiátrica com dificuldades no trabalho. Posteriormente, a palavra aparece em 1960, em outra publicação realizada por Graham Greene, intitulada de ‘A burn Out Case’, onde retrata o relato de um arquiteto que abandona a profissão por sentir-se insatisfeito, com sentimento de frustração com a profissão. Mais tarde, esses sentimentos foram denominados de burnout. Contudo, somente na década de 70 que o Burnout chamou a atenção da comunidade acadêmica (Carlotto e Câmara, 2008).

A síndrome de Burnout é ocasionada pelo excesso de trabalho em que profissionais se submetem a longas jornadas de trabalho, resultando em estresse crônico, causando um estado de exaustão físico e emocional no profissional acometido por esta síndrome. “Sua principal característica é o estado de tensão emocional e estresse crônicos provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes” (Guia Prático Sobre A Síndrome De Burnout, 2020, p.1).

Rocha e Nascimento (2021) citando Kestenberg (2018) afirmam que a síndrome de burnout afeta mais de 33 milhões de brasileiros, dentre esse público, os profissionais mais atingidos são os que trabalham com grandes públicos e profissionais da área da saúde como médicos, enfermeiros, jornalistas, advogados, professores, psicólogos, policiais, bombeiros, carcereiros, oficiais de justiça, assistentes sociais, atendentes de telemarketing, caixas, bancários e executivos.

Os autores Rocha e Nascimento (2021) citam ainda uma pesquisa de Mota (2019), afirmam:

Cerca de 30% dos trabalhadores brasileiros em torno de 100 milhões de pessoas sofrem com a síndrome de Burnout, os dados fazem parte de uma pesquisa realizada pela International Stress Management Association (ISMA), que mostra que por desempenharem dupla ou tripla jornada de trabalho como ocorre com os professores, advogados, juízes e profissionais da saúde, nos quais se encaixam os médicos, enfermeiros e psicólogos que tendem a desenvolver extrema exaustão física, mental e emocional.

Diante disso, é substancial abordar a temática do Burnout no profissional psicólogo porque essa síndrome afeta a qualidade de vida do indivíduo. O tema se justifica pela relevância científica, pois contribui para o aprimoramento do conhecimento acerca dessa patologia, suas

causas, seus desdobramentos, impactos e o tratamento para a cura. É importante que se tenha o conhecimento científico da Síndrome de Burnout para que se desenvolva entre os profissionais o processo de conscientização e prevenção. Em âmbito social, o estudo é relevante por possibilitar à comunidade obter informações acerca de como a síndrome interfere na qualidade de vida de profissionais da Psicologia.

O trabalho do psicólogo caracteriza-se pelo investimento pessoal para desenvolver atividades profissionais, onde o contato com os indivíduos é parte fundamental para o exercício da prática profissional, sendo impactado diretamente por eventos estressores durante seu fazer psicológico. Esses aspectos entre outros podem ameaçar a saúde psicológica e bem-estar emocional deste trabalhador, contribuindo para adoecimento pelo estresse crônico, através da síndrome de Burnout. O psicólogo é um profissional que atua diretamente na promoção de saúde mental e qualidade de vida das pessoas, por isso, está suscetível a desenvolver a síndrome.

Essa pesquisa objetiva verificar como o excesso de trabalho e o contato direto com eventos estressantes podem desencadear a síndrome de burnout no profissional psicólogo.

Em relação aos aspectos metodológicos, foram utilizados para a elaboração deste trabalho, artigos científicos disponíveis no intervalo de tempo dos anos 2000 e 2020. Os materiais foram livros, monografias, dissertações, teses e artigos científicos disponíveis nas bases de dados da SciELO, PepSic, BVS, Periódicos CAPES que abordam a referida temática.

Como critérios de exclusão foram considerados artigos que não estavam dentro do espaço temporal determinado para inclusão, estudos que não abordassem a temática, que não estavam disponíveis na íntegra, artigos que não atendiam os critérios de inclusão, ou que estão disponíveis em outro idioma que não o escolhido para o estudo.

Os artigos foram organizados de acordo com o ano de publicação em ordem cronológica, autores, título, objetivo, metodologia de pesquisa e principais conclusões para facilitar o desenvolvimento do tópico de análise e discussão.

Em relação à pesquisa bibliográfica, entende-se como uma abordagem sistemática e crítica na qual são examinadas e analisadas diversas fontes de informação já existentes na literatura. Essas fontes podem incluir os mais diversos tipos de manuscritos. O objetivo principal da pesquisa bibliográfica é obter uma compreensão abrangente e aprofundada do estado atual do conhecimento sobre um determinado tema. Em resumo, a pesquisa bibliográfica desempenha um papel essencial na construção do conhecimento científico, proporcionando uma base sólida para pesquisas subsequentes e contribuindo para o avanço das diversas áreas do saber.

Já, a pesquisa exploratória é realizada quando o objetivo é familiarizar-se com um tema

pouco conhecido, entender melhor um fenômeno ou gerar ideias e hipóteses iniciais. É frequentemente utilizada no início de um projeto de pesquisa para definir questões mais específicas e estabelecer a base para pesquisas mais aprofundadas no futuro. A pesquisa exploratória é um passo preliminar importante que visa mapear e entender o terreno antes de empreender investigações mais detalhadas. Ela fornece uma base para o desenvolvimento posterior da pesquisa, ajudando a orientar o pesquisador na formulação de perguntas mais específicas e na escolha de métodos apropriados.

Ambos os tipos de pesquisa desempenham papéis cruciais no desenvolvimento do conhecimento em diversas áreas, e a escolha entre eles depende dos objetivos específicos da pesquisa e da natureza do tema a ser investigado.

LEVANTAMENTO HISTÓRICO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Na atual conjuntura social em que vivemos, o trabalho é visto tanto como uma maneira de suprir necessidades básicas como uma forma de reconhecimento profissional. No entanto, essa maneira de pensar pode trazer consequências para a saúde desse indivíduo. O ambiente de trabalho é o local que pode possibilitar ao psicólogo satisfação pessoal, no entanto, devido ao mercado de trabalho ser cada vez mais exigente, competitivo, esse contexto pode trazer adoecimento.

Segundo Moreira, Souza e Yamaguchi (2015), a palavra burnout vem do inglês “to burn out” que, em português, quer dizer, “queimar-se, consumir-se”. O psicanalista Freudenberger denominou de Síndrome de Burnout os sentimentos de desprazer, esgotamento, falta de energia emocional, depressão, irritabilidade e inflexibilidade. Ele identificou que não sentia o mesmo prazer de antes pelo trabalho.

O termo burnout começa a aparecer com mais frequência na década de 70 por meio do psicanalista Freudenberger. Mais tarde, as autoras Maslach e Jackson (1981a – Maslach Burnout Inventory, 1981b) definem burnout como uma síndrome que afeta profissionais que exercem funções que têm contato direto com esse público como professores, bombeiros, psicólogos, enfermeiros etc. (Biehl, 2009).

Para Biehl (2009) foi só no ano de 1976, que a psicóloga social, Maslach, estudiosa das emoções no ambiente de trabalho, passou a definir alguns elementos como: perda de motivação e compromisso de burnout, pois associou o termo aos usuários de drogas, por apresentarem sintomas semelhantes ao estresse.

A palavra burnout passou a ser utilizada para denominar o estado emocional em que a

pessoa sente como se estivesse “queimando de dentro para fora” diante da exaustão provocada no ambiente de trabalho (Biehl, 2009). Para Maslach (1994), o burnout é “uma reação à tensão emocional crônica por tratar excessivamente com outros seres humanos, particularmente quando eles estão preocupados ou com problemas” (Borges et al, apud Maslach e Jackson 2002, p. 193)

Segundo Silva (2000), o Burnout é caracterizado como uma síndrome onde os sintomas manifestos são esgotamento emocional, despersonalização e insatisfação pessoal no trabalho. Essa síndrome seria uma resposta ao estresse laboral que ocorre quando o indivíduo não dispõe de recursos de enfrentamento perante situações de estresse. A referida autora citando França e Rodrigues (1997) define esse enfrentamento como sendo “conjunto de esforços que uma pessoa desenvolve para manejar ou lidar com as solicitações externas ou internas, que são avaliadas por ela como excessivas ou acima de possibilidades”. Assim, Silva (2000) considera que a síndrome pode ocasionar danos ao indivíduo, tais como alterações psicossomáticas – problemas respiratórios, gastrite, úlcera, dor de cabeça, insônia e baixo rendimento na qualidade do trabalho.

Silva (2000) associa ao desenvolvimento da síndrome “a pouca autonomia no desempenho profissional, problemas de relacionamento com as chefias, problemas de relacionamento com colegas ou clientes, conflito entre trabalho e família, sentimento de desqualificação e falta de cooperação da equipe” (p. 27).

Segundo o Ministério da Saúde (2023) a principal causa da síndrome de burnout é “o excesso de trabalho” o que incluiu nessa categoria o profissional psicólogo, devido a excessiva carga horária que exerce em alguns ambientes de trabalho.

A Síndrome de Burnout ocorre quando o profissional exerce funções consideradas difíceis, onde o profissional possa se achar insuficiente para exercê-las. Esse estado de humor rebaixado pode ser um indicativo do início dos sintomas da Síndrome de Burnout, por isso, é necessário buscar ajuda profissional (Brasil, 2023).

Rodriguez e Carlotto (2014) fizeram um estudo no Rio Grande do Sul/Brasil com 518 psicólogos, onde evidenciam-se uma prevalência de 7,5% de psicólogos que apresentam perfil 1 de Burnout e 9,8% o perfil 2. Os autores definem como perfil 1, os casos moderados e perfil 2 como caso mais deteriorados, com sentimento de culpa. O estudo identifica ainda maior risco para homens solteiros, sem filhos, com menores salários, menor carga horária semanal e maior números de atendimentos por dia, os profissionais que atuam em outras atividades além da Psicologia ou que atuam em apenas uma área da Psicologia, os que mantêm vínculo empregatício e não participam de grupos de estudo ou associações da Psicologia.

O Ministério da Saúde traz os principais sinais e sintomas que podem indicar a Síndrome de Burnout, que 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 (Brasil, 2023, p. 1).

A Síndrome de Burnout causa sofrimento, afetando a qualidade de vida do psicólogo. Daí surge o questionamento: como identificar que a pessoa possa ter desenvolvido a síndrome? Como é feito o diagnóstico? Para o Ministério da Saúde o diagnóstico é feito através da análise clínica do paciente, sendo o psiquiatra e o psicólogo os profissionais indicados para identificar e orientar a melhor forma de tratamento. Diante disso, o Ministério da Saúde (2023) traz que o tratamento para a Síndrome de Burnout é feito por meio de psicoterapia e, a depender do caso, pode necessitar de auxílio medicamentoso, que será avaliado pelo profissional especialista (psiquiatra) (Brasil, 2023).

CONCEITUALIZAÇÃO DE QUEM É O PSICÓLOGO

O psicólogo é o profissional habilitado para atuar com saúde mental. Dentre as atribuições de sua função está inserido o manejo de situações que exige contato com emoções intensas, para ajudar as pessoas a gerenciarem seus conflitos.

Segundo Psitto (2023) a procura pelo psicólogo tem aumentado consideravelmente devido as pessoas entenderem a importância do auxílio do profissional no gerenciamento de seus conflitos.

Desse modo, o psicólogo é o profissional que vai ajudar o paciente a encontrar as ferramentas necessárias para lidar com seus medos, dores, conflitos e angústias em suas mais variadas formas (Psitto, 2023).

Para Biehl (2009), o trabalho do psicólogo se caracteriza por elevado investimento pessoal nas atividades profissionais, sendo marcado pelo contato muito próximo com outros indivíduos e pelo enfrentamento de situações estressantes durante quase todo o tempo de seus afazeres (p. 13). Além desses aspectos, a autora aborda ainda que o psicólogo acaba exercendo mais de uma função, o que contribui para um desgaste da saúde psicológica e bem-estar desse profissional.

O trabalho do psicólogo passa pelo contato direto com suas emoções e as emoções do

cliente/paciente. Com isso, é evidente que há um desgaste do profissional para dar suporte às demandas do paciente e devido ao desgaste do trabalho, a falta de motivação, sentimento de desvalorização, alto investimento de energia em demandas intensas, o psicólogo fica propenso a adoecer. Segundo Rodriguez e Carlotto (2014):

O psicólogo é um profissional que atua essencialmente na promoção da saúde mental e qualidade de vida das pessoas. Seu cotidiano laboral envolve o manejo dos problemas de origem psicoafetiva das pessoas, o que pressupõe cuidado e atenção com o outro. Portanto, necessita estabelecer uma relação emocional próxima com as pessoas atendidas, da qual decorrem demandas emocionais intensas, por vezes, excessivas, o que pode tornar o psicólogo susceptível ao Burnout (p. 171).

No que se refere a atuação do psicólogo no Brasil, o Conselho Regional de Psicologia (1992, p. 1) diz:

Procede ao estudo e análise dos processos intrapessoais e das relações interpessoais, possibilitando a compreensão do comportamento humano individual e de grupo, no âmbito das instituições de várias naturezas, onde quer que se deem estas relações. Aplica conhecimento teórico e técnico da psicologia, com o objetivo de identificar e intervir nos fatores determinantes das ações e dos sujeitos, em sua história pessoal, familiar e social, vinculando-as também a condições políticas, históricas e culturais.

O Conselho Regional de Psicologia (1992) traz que além dessas atribuições citadas acima, o psicólogo pode atuar em diversas áreas, como: “educação, saúde, lazer, trabalho, segurança, justiça, comunidades e comunicação” (p. 1).

Observa-se com isso, que a depender da área de atuação profissional do psicólogo, o seu desgaste emocional pode ser ainda maior, devido ser na área da saúde que este profissional atua no âmbito clínico. Isso quer dizer que, desempenha atendimentos individuais ou em grupo, propiciando maior contato com demandas intensas. A respeito disso, o Conselho Regional de Psicologia (1992, p. 1) traz orientações sobre as funções que o psicólogo clínico que atua na área da saúde realiza:

Colaborando para a compreensão dos processos intra e interpessoais, utilizando enfoque preventivo ou curativo, isoladamente ou em equipe multiprofissional em instituições formais e informais. Realiza pesquisa, diagnóstico, acompanhamento psicológico, e intervenção psicoterápica individual ou em grupo, através de diferentes abordagens teóricas.

Benevides-Pereira e Moreno-Jiménez (2003) enfatizam que quando o psicólogo entra em contato com as demandas de dor e sofrimento dos pacientes, acaba entrando em contato com suas dores, o que pode ocasionar um desgaste ao profissional.

Percebe-se com isso, que, devido ao trabalho do psicólogo se caracterizar pelo investimento pessoal para exercer suas atividades profissionais, em que o contato com os indivíduos é parte fundamental para o exercício da prática profissional, o psicólogo acaba sendo impactado diretamente pelas demandas dos pacientes. Nesse sentido, esse contato direto com demandas intensas, pode ameaçar a saúde psicológica e bem-estar emocional deste profissional, contribuindo, assim, para o adoecimento desse trabalhador, através da Síndrome de Burnout.

RESULTADOS: COMO ESSA SÍNDROME SE MANIFESTA NO PROFISSIONAL PSICÓLOGO

Na atual conjuntura social em que vivemos, o trabalho é visto tanto como uma maneira de suprir necessidades básicas como uma forma de reconhecimento profissional. Essa maneira de pensar pode trazer consequências para a saúde desse indivíduo. O ambiente de trabalho é o local que pode possibilitar ao psicólogo satisfação tanto pessoal bem como profissional, contudo, devido ao mercado de trabalho ser cada vez mais exigente, competitivo, esse contexto pode trazer adoecimento.

O psicólogo atua diretamente nas demandas emocionais dos pacientes e, essas demandas exigem investimento pessoal e emocional, corroborando assim com Biehl (2009) quando afirma que Maslach e Jackson foram as estudiosas que identificaram que a síndrome afeta profissionais que têm contato direto com o público. Percebe-se com isso, que o psicólogo está inserido nesse contexto por desenvolver sua função no contato direto com as pessoas. Para Rodriguez, Carlotto e Câmara (2017, p. 1992) “o trabalho destes profissionais pode ser caracterizado como predominantemente emocional”.

Para exercer sua função, o psicólogo precisa estar em contato com o outro para cuidar. E nessa relação de cuidado, o profissional utiliza-se de todo conhecimento e técnicas adquiridos durante sua formação, contudo, quando o psicólogo não usa desses conhecimentos a seu favor, pode ocasionar adoecimento, chegando a precisar de ajuda psicológica (Rodriguez e Carlotto, 2020).

Outro fator que pode estar associado ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout é o excesso de horas trabalhadas, pois o psicólogo acaba passando a maior parte do tempo cuidando dos outros e tendo pouco tempo para cuidar de si, conforme nos diz Rodriguez e Carlotto (2020):

Em um estudo com residentes da saúde mental que apresentaram indicadores para a SB, 50% dos psicólogos investigados apresentaram burnout. Em

relação à existência de correlação entre as dimensões da SB e as variáveis profissionais, os resultados apontaram que a quantidade de horas trabalhadas foi relacionada ao esgotamento emocional, para aqueles que trabalham mais de oito horas por dia (Rodriguez e Carlotto, 2020, p. 981-982).

Um outro ponto importante relacionado a Síndrome de Burnout em psicólogos é o “enfrentamento de situações estressantes durante quase todo o tempo de seus afazeres” (Biehl, 2009, p. 13).

Outro aspecto ainda que deve ser considerado quando se fala sobre adoecimento do profissional da Psicologia é a cobrança por produtividade em meio ao excesso de demandas que o profissional precisa dar conta (Biehl, 2009).

Biehl (2009) apud Covolan (1984 e 1996) destacam como fator principal para o desenvolvimento do estresse no ambiente de trabalho dos psicólogos a sobrecarga de trabalho. A autora destaca ainda que nessa pesquisa foi identificado que mais de 50% dos profissionais da Psicologia acabam exercendo outras funções como fonte de renda. Ou seja, além de lidar com demandas difíceis, desgastantes, esses profissionais precisam atuar em vários lugares, o que acaba ocasionando um estresse para lidar com tais situações.

A respeito disso, Rodriguez e Carlotto (2014) relacionam que o aparecimento da Síndrome de Burnout pode estar associado ao crescente número de profissionais atuando em mais de uma área de trabalho.

Ainda convém lembrar que os psicólogos podem atuar tanto em espaços públicos quanto privados. Sobre essa questão, Biehl (2009) cita uma pesquisa feita por Rupert e Morgan (2005):

Em 2005, Rupert e Morgan pesquisaram as atividades profissionais, o ambiente de trabalho e o burnout entre 571 psicólogos com doutoramento. Foi observado que profissionais em consultório ou clínicas privadas tinham mais sentimentos de realização pessoal do que profissionais em serviços públicos; maior exaustão profissional foi associada com menor controle sobre o trabalho, mais horas trabalhadas, mais tempo despendido em atividades administrativas ou de registros, mais atendimentos de pacientes oriundos de convênios e mais atendimento de pacientes com comportamento negativos (Biehl, 2009).

Assim, verifica-se que o trabalho exercido pelo psicólogo em espaços públicos tem maior chance de acarretar o adoecimento a esse profissional, enquanto em espaços privados os psicólogos demonstram maior satisfação pessoal, que é um dos fatores que está presente na Síndrome de Burnout.

Diante disso, é evidente que o psicólogo está propenso a desenvolver a Síndrome de

Burnout. Por isso, faz-se necessário buscar ações preventivas, tais como: capacidade de organização – essa ação é importante para que o profissional não acabe se sobrecarregando com as demandas do dia a dia; técnicas de controle de estresse e ansiedade como respiração diafragmática (respiração profunda), meditação, buscar os aspectos positivos das situações, ouvir áudios relaxantes, caminhada - para evitar que esse profissional passe por situações dentre as quais proporcione vivências que possam adoecê-lo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo geral investigar a Síndrome de Burnout em psicólogos. Identificou-se que essa síndrome se desenvolve em profissionais que atuam diretamente em serviços onde mantém contato direto com pessoas. Outro fator que pode estar presente no profissional são as diversas funções que o profissional precisa desenvolver. Além disso, estão associadas longas jornadas de trabalho que o psicólogo precisa executar para ter melhores condições financeiras. Esses fatores, bem como o estado de tensão emocional, provocados por condições de trabalho física, emocional, psicológica, social e cultural contribuem para o desenvolvimento desta síndrome.

A precariedade no sistema de saúde, a falta de políticas públicas que falem sobre o adoecimento desse profissional, pouca literatura científica que descreva sobre essa síndrome e a falta de ações preventivas só corroboram para que psicólogos Síndrome de Burnout. Nota-se com isso, a importância de mais pesquisas e aprofundamento em relação a temática em tela.

Ao fazer o levantamento histórico sobre a Síndrome de Burnout em psicólogos, observou-se que os sofrimentos psíquico e emocional, bem como sociais e físicos estão presentes na vida do psicólogo acometido pela síndrome. Os resultados indicam que a síndrome afeta o profissional em diversos aspectos, tanto a nível mental quanto ao físico e social, ocasionando sofrimento intenso e prologado.

Considerou-se com relação a Síndrome de Burnout em psicólogos que a sobrecarga de trabalho, a falta de valorização profissional, o sentimento de insegurança e desesperança, bem como fatores físicos, ambientais e sociais podem ser características fundamentais para o diagnóstico da referida síndrome.

Diante disso, argumenta-se que é possível a ocorrência da Síndrome de Burnout em psicólogos. De acordo com a literatura científica, a importância de ações preventivas se faz necessárias para diminuir o estresse e a pressão no trabalho.

Conclui-se que este artigo oportuniza a compreensão acerca da síndrome, contribuindo

significativamente para diversas áreas e sociedade em geral, assim como proporciona reflexões e informações a respeito dessa síndrome, proporcionando ressignificação da temática e busca de alternativas para amenizar o sofrimento psicológico e bem-estar. Ademais, faz-se necessário incluir esse tema nas pautas de discussões dos vários seguimentos da sociedade como saúde, políticas públicas e comunidade.

REFERÊNCIAS

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria; MORENO-JIMÉNEZ, Bernardo. O burnout e o profissional de psicologia. **Revista Eletrônica InterAção Psy**, v. 1, n. 1, p. 68-75, 2003. Disponível em: https://www.academia.edu/download/44602791/Burnout_e_o_Profissional_de_Psicologia.pdf. Acesso em: 10 jan. 2023.

BIEHL, Kátia Andrade. **Burnout em psicólogos**. Tese (Doutorado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/670>. Acesso em: 10 jan. 2023.

BORGES, Livia Oliveira *et al.* A síndrome de burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 15, p. 189-200, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/kKNxbMsGvwQH6FmnyRwD3Ps/>. Acesso em: 10 jan. 2023.

CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. **Psico**, v. 39, n. 2, 2008. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/revistapsico/article/view/1461>. Acesso em: 10 set. 2023.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Leis e Normas**, 2023. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/legislacao/leis-e-normas/>. Acesso em: 18 jul. 2023.

DA SILVA, Liandra Nogueira Soares *et al.* **Guia prático sobre a síndrome de Burnout**, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 6 dez. 2023.

MOREIRA, Hyan de Alvarenga; SOUZA, Karen Nattana de; YAMAGUCHI, Mirian Ueda. Síndrome de Burnout em médicos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/HFpJvMNmgCBMz3rDBcJQV9Q/?format=pdf>. Acesso em: 5 jul. 2023.

PSITTO. **Descubra o que um psicólogo faz e tire suas dúvidas**. Disponível em: <https://www.psitto.com.br/psicologo-terapia/>. Acesso em 06 dez. 2023.

ROCHA, dos Santos Adriano Jorge; NASCIMENTO, Francisleile Lima. Psicologia: Análise bibliográfica da síndrome de burnout no contexto da pandemia da COVID-19. **Boletim de**

Conjuntura (BOCA), v. 7, n. 21, p. 72-85, 2021. Disponível em:
<https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/473>. Acesso em: 6 dez. 2023.

RODRIGUEZ, Sandra Yvonne Speindler; MARQUES, Vanessa da Silva; TAUBE, Michelle Engers; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de burnout em psicólogos: revisão sistemática da literatura.

Contextos Clínicos. v. n.3 São Leopoldo set./dez.2020. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822020000300013. Acesso em: 11 ago. 2023.

RODRIGUEZ, Sandra Yvonne Speindler; CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Impacto da regulação de emoções no trabalho sobre as dimensões de Burnout em psicólogos: O papel moderador da autoeficácia. *Análise psicológica*, v. 35, n. 2, p. 191-201, 2017. Disponível em:
<https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/5575>. Acesso em: 11 ago. 2023.

RODRIGUEZ, Sandra Yvonne Speindler; CARLOTTO, Mary Sandra. Prevalência e fatores associados à Síndrome de Burnout em psicólogos. **Ciencia & trabajo**, v. 16, n. 51, p. 170-176, 2014. Disponível em: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492014000300008. Acesso em: 09 set. 2023.

SILVA, Flávia Pietá Paulo da. Burnout: (2000) Um Desafio à Saúde do Trabalhador. *Revista de Psicologia Social e Institucional*, n. 2, v.1, **Revista de Psicologia Social e Institucional**. Disponível em: <http://www2.uel.br/ccb/psicologia/revista/textov2n15.htm>. Acesso em 24/04/2023