

SÍNDROME DE *BURNOUT* EM TREINADORES DE MODALIDADES ESPORTIVAS

BURNOUT SYNDROME IN SPORTS MODE TRAINERS

EDSON NASCIMENTO DOS SANTOS¹, SAMARA LORRANA VIEIRA GUIMARÃES¹, BEATRIZ ALVES SILVA¹, GIOVANNA SOARES DA SILVA AMARAL¹, PAULO OTÁVIO SILVA SANTOS¹, CAMILA GRASIELE ARAÚJO DE OLIVEIRA², LUCAS RAPHAEL BENTO E SILVA^{2*}

1. Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário Araguaia (UniAraguaia); 2. Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Araguaia (UniAraguaia).

*Rua GB, Quadra 49, Lote 12, Jardim Guanabara 3. Goiânia, Goiás, Brasil. CEP: 74683-350. E-mail: prof.lucasraphaelbs@gmail.com

Recebido em 17/04/2021. Aceito para publicação em 05/06/2021

RESUMO

Introdução: A Síndrome de *Burnout* é o resultado da vivência do estresse crônico e possui como principais sintomas a exaustão emocional, acarretando uma grande diminuição do prazer e da realização durante as obrigações, é caracterizada por se desenvolver no ambiente de trabalho, mas suas consequências afetam a todas as áreas da vida. **Objetivo:** Fazer uma análise sistematizada de publicações e artigos científicos disponíveis na internet acerca da incidência da Síndrome de *Burnout* nos profissionais da área de educação física atualmente. **Método:** Consiste em uma revisão bibliográfica da literatura, no qual foram selecionados 11 artigos de *Burnout* no esporte. **Resultados:** Através dessa pesquisa, pode-se notar que o *Burnout*, assim como em outras áreas, também está presente no âmbito dos profissionais de educação física e que existem fatores como sexo, idade, carga horária e questões constitucionais que afetam de forma considerável a evolução da doença. **Conclusão:** É uma síndrome cada vez mais frequente e que precisa de atenção especial, principalmente por parte dos acadêmicos, pesquisadores e profissionais de educação física, é necessário o conhecimento das medidas que podem ser tomadas para suavizar a incidência do *Burnout*, em profissionais tão importantes para a manutenção da saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Esgotamento profissional; *Burnout*; Esportes, *Burnout* em treinadores.

ABSTRACT

Burnout Syndrome is the result of experiencing chronic stress and its main symptoms are emotional exhaustion, resulting in a great decrease in pleasure and fulfillment during obligations, it is characterized by developing in the work environment, but its consequences affect the all areas of life. **Objective:** To make a systematic analysis of publications and scientific articles available on the Internet about the incidence of *Burnout* Syndrome in professionals in the field of physical education today. **Method:** It consists of a bibliographic review of the literature, in which 11 articles of *Burnout* in sport were found. **Results:** Through this research, it can be noted that *Burnout*, as well as in other areas, is also present in the scope of physical education professionals and that there are factors

such as sex, age, workload and constitutional issues that affect the evolution of the disease is considerable. **Conclusion:** It is an increasingly frequent syndrome that needs special attention, mainly by academics, researchers and physical education professionals, it is necessary to know the measures that can be taken to soften the incidence of *Burnout*, in such important professionals for maintaining health.

KEYWORDS: Professional exhaustion; Exhaustion; Sports, *Burnout* in coaches.

1. INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout*, conceituada como o estresse laboral crônico, caracteriza-se pelo esgotamento físico e emocional do trabalhador, que ocorre quando o indivíduo não possui mais estratégias para enfrentar as situações e conflitos no trabalho. A definição de *Burnout* é queimar-se, se permitir incendiar (*Burn* = queimar e *out* = exterior), basicamente é uma analogia ao esgotamento físico e emocional do trabalhador, o que resulta em desânimo e perda de interesse pelo trabalho (TRINDADE, 2010).

Apesar de essa síndrome atingir diferentes áreas profissionais, umas das mais afetadas são as que possuem uma relação interpessoal mais intensa (ALVES, 2003). Os profissionais de educação física, assim como médicos, psicólogos e enfermeiros encaixam-se na categoria de profissões assistenciais, de acordo com os estudos, a mais afetada pela Síndrome de *Burnout*. O alto índice de doenças ocupacionais nessas profissões pode estar relacionado, entre outros aspectos, ao acentuado ritmo de trabalho e a intensificação do que é exigido ao trabalhador na execução de suas funções laborais (CAVALHEIRO, 2010.).

Existem inúmeros fatores que colocam o trabalhador em uma situação mais vulnerável, tais como, conflitos interpessoais, metas difíceis de serem alcançadas, sobrecarga física e emocional, instabilidade financeira, condições inadequadas de trabalho e baixo reconhecimento como profissional, não importa o

quanto o indivíduo se esforce, nunca parece estar bom o bastante. A partir desses fatores existe uma queda no rendimento do trabalho devido à falta de vigor. De acordo com Oliveira (2017) a despersonalização engloba muitas coisas, como bloqueio de sentimentos negativos, sobre ela e com os outros ao seu redor.

Como consequência, o indivíduo começa a se isolar, como uma forma de proteção, tendo atitudes egoístas e frias, agindo de forma ríspida e desumana. A falta de realização profissional é consequência de quando o indivíduo não consegue enxergar os pontos positivos que ele almeja no seu trabalho, se colocando pra baixo por não alcançar seus objetivos idealizados, e como consequência disso gera um desconforto e baixa estima profissional (OLIVEIRA, 2017).

Mesmo atualmente existem poucos estudos acerca da incidência do *Burnout* na área da Educação Física. De acordo com Abreu (2010) existem várias denominações para o *Burnout*, tais como, estresse assistencial, neurose profissional, estresse ocupacional, síndrome da estafa profissional e síndrome de queimar-se pelo trabalho, todos estes diferentes termos pode ter dificultado as pesquisas acadêmicas e retardado a criação de conteúdo voltado para o âmbito dos treinadores e professores de educação física.

Neste estudo, foi definido como objetivo analisar as produções científicas presentes na literatura brasileira, contextualizando a Síndrome de *Burnout* nos profissionais da área da saúde e de qual maneira afeta os treinadores e professores da área da educação física.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica em artigos científicos disponíveis on-line, em que foram utilizadas as bases de dados SciELO, Google Acadêmico, nos quais nos levaram a algumas revistas científicas: Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro, Rev. Esc. Enferm. USP, Rev UNIANSELVI 2010, UNISINOS. Centro de ciências da Saúde.

O estudo foi realizado a partir de periódicos voltados para o *Burnout* relacionado a treinadores das modalidades vôlei de alto rendimento, futsal e futebol. Inicialmente foi realizada uma busca sobre o conceito da síndrome com objetivo de identificar as concepções dos autores sobre o tema.

Na busca inicial foram considerados os títulos e resumos dos artigos para a seleção dos possíveis trabalhos de interesse. Adentrando posteriormente aos textos pré-selecionados, utilizando-se juntamente das palavras-chave *Burnout*, Esportes, Profissionais. *Burnout* em treinadores.

Foram utilizados como critérios de inclusão os textos que abordavam a síndrome de forma geral sem vínculo a alguma atividade, como os que tratavam da mesma voltada exclusivamente para o esporte, preferenciando os que tratavam especialmente dos treinadores. Sendo então selecionados 17 artigos, dos quais 6 foram excluídos por apresentarem temas

específicos que não estavam de acordo com os interesses, totalizando 11 artigos utilizados no estudo.

Na análise dos artigos, utilizou-se da identificação das principais ideias de cada autor em relação as causas da síndrome nos treinadores, passando pela interpretação dos seus sentidos e classificação de cada um, posteriormente comparando-os e buscando estabelecer um diálogo entre eles, possibilitando chegar a uma conclusão mais ampla. A metodologia apresenta limitação devido à baixa quantidade de estudos encontrados especificamente para o tema escolhido.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O *Burnout* é um distúrbio depressivo onde se tem um esgotamento físico e mental intenso onde está ligado totalmente a vida profissional. No treinador. Os treinadores esportivos com toda a cobrança que envolver títulos, mídia e jogos podem levar o aparecimento da síndrome de *Burnout* pois esta cobrança nele se estende cada vez mais onde ele é uma peça muito importante para todo o time, pois ele tem que ver os erros e fazer a melhoria do time e os desenvolvimentos dos atletas. Assim tendo que cuidar dos detalhes e não podem deixar passar nada (SAMULKI, 2016; COSTA, 2016).

O treinador tem que observar as condições internas que seria observa os atletas por completo e externas que seria o ambiente onde a equipe se encontra, tendo que observar e intervir se algo acontecer ao redor, assim levando a um estresse. Sendo então que a síndrome de *Burnout* é um estresse crônico no meio esportivo assim levando o treinador a ter a síndrome de *Burnout* pelas situações em que ele se encontra. E existem vários fatores que interligam na evolução desta síndrome, sendo: O processo de trabalho, o processo de trabalho no voleibol competitivo, calendário, arbitragem, resultado do jogo. Tendo como tais manifestações: Exaustão física e emocional, redução do senso de realizações esportiva e desvalorização esportiva. E os efeitos do *Burnout* são: profissional, pessoais e sociais (SANTIAGO, 2016; PIRES, 2016).

A síndrome pode levar a danos na saúde física e psicológica do técnico, um dos danos pode ser o abandono da profissão, se isolar socialmente e o surgimentos de doenças degenerativas. Esta responsabilidade em entender a necessidade das pessoas que surgiu a pressão que se não ser bem administrada pelo profissional leva a síndrome. O primeiro autor a falar sobre ela foi Freudenberg (1974) que citou que ela era um gasto de energia, forças e recursos excessivos (SAMULSKI, 2012; COSTA, 2012).

As publicações científicas no Brasil sobre a síndrome de *Burnout* no esporte surgiram a pouco tempo, o primeiro artigo sobre *Burnout* no esporte publicado no Brasil foi de autoria do Bara Filho, Ribeiro e Miranda (1999) onde eles compreenderam o *Burnout* a partir das respostas psicológicas dos treinadores. Ao assim ela tem sido investigada em

diversas profissões que estão ligadas ao contexto esportivo. Treinadores, preparadores físicos, atletas e árbitros foram um grupo propenso a esta síndrome. E com o aumento das competições nestes últimos tempos e por um alto salário e status alcançados por treinadores bem-sucedidos a pressão cai toda sobre eles (PIRES, 2012; SANTIAGO, 2012).

Para exemplificar melhor está síndrome, foram encontradas três dimensões que explicam perfeitamente o *Burnout*, que seria: a exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal. Com essas dimensões testadas e investigadas envolvendo profissionais de diversos países. A síndrome se manifesta quando o treinador não suporta todas as demandas exigidas, assim resultando em estresse fisiológico e psicológico, no qual acaba impedindo o treinador de chegar em uma ótima fase no seu time e que acaba gerando vários motivos para desenvolver o *Burnout* (SANTIAGO, 2016; PIRES, 2016).

Os treinadores que comandam modalidades individuais tendem a ter mais chances de desenvolver a síndrome do que aqueles que comandam a modalidade em equipe, isso acaba ocorrendo devido ao fato do sucesso depender apenas da individualidade do treinador, resultando em um peso enorme para ele. Também é possível o índice do *Burnout* em árbitros e dirigentes, pois quando cometem certos “equivocos”, eles acabam sendo rotulados com certos xingamentos, fazendo com que acabe resultando em um mau resultado de jogo, prejudicando tal time (SAMULKI, 2016; COSTA, 2016).

Denominando no esporte, a exaustão física e emocional de tais treinadores no qual acaba associando às intensas demandas de vitórias, títulos e competições. Sabe-se que tais demandas advindas da rotina de um técnico interferem no bem-estar psicológico e social dele, resultando em reações como ansiedade, tensão, estresse e cansaço físico, que resulta na síndrome de *Burnout*. E para a fuga como um método de enfrentamento, se manter afastado e indiferente em relação às pessoas na tentativa de não sofrer de modo mais intenso as consequências do *Burnout* (SANTIAGO, 2016; PIRES, 2016).

E no ambiente esportivo tem sido bastante investigado em diversas profissões ligadas ao contexto esportivo. Com os pensamentos de abandono algumas variáveis apresentam correlações significativas e positivas com os pensamentos de abandono, a saber: (a) metas não alcançadas; (b) preocupação com os resultados; (c) cobranças que não saberá se irá ser correspondidas; (d) de se sentirem menos valorizados em relação à equipe ou torcida (SAMULKI, 2016; COSTA, 2016).

Considerando-se que é uma doença bubônica, onde se tem que ver um meio de se sair melhor de uma situação em que se é considerado uma situação de estresse, para não haver um gasto de energia excessivo. É como se fosse um limite de gastos e se chega ao limite dele, onde tudo que foi planejado ou todas as ideias que foram feitas para ser realizado já foram

utilizadas assim sofrendo a com carga de serviços e demanda no ambiente em que se encontra, e esta cobrança pode ser maior que o que ele pode executar. Se o trabalho dela for a mais do que é esperado com uma energia que ela não tem e teria que puxar de uma força que ela não tem, assim ela acaba se esgotando. Ou então quando o treinador da conta no serviço, mas várias coisas externas interferem e acontecimentos inesperados acontecem e ela acaba perdendo o foco no que realmente era para ser executado (FREITAS et al, 2018).

Às vezes pode ser até mesmo as relações que estão exigindo do profissional não é diretamente o trabalho e isto acaba interferindo em tudo e ela acaba fazendo um gasto de energia que poderia ser utilizada em outras coisas. Mostrando que o meio externo pode interferir drasticamente o meio interno. Assim apontando no ponto mais fraco na pessoa e interferindo no seu ambiente de trabalho. Interfere a qualidade de vida do indivíduo. Então aquele indivíduo que tem que ter o contato direto com o público sofre diretamente como a síndrome de *Burnout* como é o treinador que trabalha tanto com a sua equipe e tem que lidar com tudo que está a sua volta e tudo que interfere o seu jogador. Assim não conseguindo alcançar o resultado em que ele se propôs a alcançar. Se tem então que procurar uma fuga de cobrança excessiva de si mesmo e dos outros, não precisando perder a produtividade que se tem que alcançar, mas diminuir o processo de exaustão em que ele se encontra (PIRES et al, 2012).

Tem que ter uma ideia da dimensão da doença e do seu esgotamento, psíquico e a percepção da força física para que se possa pôr em prática algumas estratégias de prevenção contra o que está acontecendo, para que isto não interfira mais no seu meio de trabalho em que ele se encontra. Com o excesso de trabalho e de dedicação total a ele pode gerar os conflitos vindo desta realidade. Há também um sentimento de frustração constante deste por não receber a sua devida valorização ou reconhecimento com o que foi o seu trabalho e dedicação que se entra (FREITAS et al, 2018).

Assim não podendo conceituar esta síndrome como um estágio final e sem volta para o indivíduo. Pois mediante situações crônicas em que ela esteja, não podemos descartar o conceito cíclico, no qual um estresse crônico e a síndrome pode-se manifestar por um determinado tempo no indivíduo. E as necessidades por um controle de sistema de saúde dos treinadores, em que situações adversas possam estar interferindo no seu meio fazendo com que eles enfrentem problemas e várias situações no ambiente laboral, e isso acaba trazendo distúrbios comportamentais que incluem tanto na ordem social, psicológica e até mesmo biológica nestes (COSTA, 2012; FERREIRA, 2012; PENNA, 2012).

A variedade de tarefas relacionadas a demandas sobre um treinador, como o trabalho rotineiro e contínuo durante um longo tempo, acaba-o tornando menos flexível e mais propenso ao estresse. E em muitas contrapartidas, às vezes acaba ocorrendo

mudanças de tarefas e o estresse assim podendo se estabelecer do mesmo jeito (SAMULSKI, 2012; MORAES; 2012).

Geralmente o *Burnout* ocorre em indivíduos mais motivados e dedicados, naqueles que apresentam uma queda visível do desempenho profissional. E querendo ou não, no ambiente esportivo é um ambiente bem propenso para desencadear altos níveis de sintomas ao estresse que interliga com os treinadores esportivos. E para o melhoramento destes profissionais em relação à síndrome de *Burnout*, Kellmann e Kallus apresenta um questionário que possa estar avaliando o estresse desses treinadores esportistas (COSTA, 2012; FERREIRA, 2012; PENNA, 2012; SAMULSKI, 2012; MORAES; 2012).

No diferencial dos treinadores, a ferramenta propõe uma medição com a interação de variáveis em relação ao estresse geral, contendo um tempo de recuperação e descanso para com estes. Sendo um tipo de avaliação rápida e de pouco custo, fazendo com que se torne útil e de fácil acesso para as avaliações destes profissionais. E o processo de recuperação do treinador é definida por um processo inter e intraindividual que acaba ocorrendo nas esferas psicológica, fisiológica e social como uma forma interrupta com o objetivo de reestabilização do seu desempenho. Ligando também no processo de recuperação e avaliação, um determinado tempo de folga e descanso para treinadores, Kellman e Kallus falam sobre estratégias que podem estar auxiliando na recuperação de treinadores e assim, também minimizando os efeitos gerados pelo estresse (COSTA, 2012; FERREIRA, 2012; PENNA, 2012; SAMULSKI, 2012; MORAES; 2012).

A síndrome de *Burnout*, segundo diversos autores (SANTIAGO, 2016; PIRES, 2016; SAMULSKI, 2016; COSTA, 2016), é consequência da submissão a níveis de estresse prolongados, é compreendida pela total exaustão mental, o que causa distanciamento de relações pessoais junto a diminuição de sentimento de realização pessoal. Portanto, pessoas acometidas por esta síndrome apresentam grande agravo que acaba acometendo outras áreas da sua vida, o que por sua vez prejudica seu desenvolvimento de forma global.

Em suas causas, o estudo realizado por Maria Lúcia (2012) acerca do *Burnout* em treinadores de voleibol da superliga, traz na fala dos próprios treinadores duas categorias de causadores do *Burnout* relacionadas ao trabalho: o processo de trabalho, este incluindo fatores e estresse que envolvem a estrutura organizacional, problemas administrativos e problemas do dia a dia; Estrutura organizacional, trazida como um conjunto de ações administrativas e operacionais que dão apoio a prática esportiva. Os treinadores apontam a necessidade de desenvolver um bom trabalho a fim de otimização dos resultados do time, pois quando não está adequado, se torna um fator gerador de estresse.

O mesmo estudo traz fatores contribuintes geradores de estresse que estão ligados a estes, são: problemas administrativos, estresse do dia a dia,

processo do trabalho no competitivo, calendário, pressão por vitória, arbitragem, jornalistas, torcida, resultado do jogo, relações atleta x treinador.

Nos demais estudos mencionados por Costa et al (2012), foram identificadas queixas dos profissionais em relação ao tempo livre para recuperação, diante da demanda da sua profissão. Nesse sentido, o pouco tempo é aparentemente insuficiente para práticas de lazer, para o convívio social, família e amigos, o que alavanca ainda mais os níveis de estresse.

Embora o estudo realizado por Costa et al (2012) esteja direcionado a testagem da confiabilidade do RESTQ-Coach, os questionários trazem fatores causadores da síndrome semelhantes aos já mencionados anteriormente.

Os achados relacionados a síndrome de *Burnout* dentro do cenário esportivo, tem em grande parte o foco em atletas, o que limita a pesquisa relacionada a treinadores, portanto há uma grande brecha para estudos voltados para este público, pesquisar futuras podem complementar e ajudar na compreensão de como se dá a o *Burnout* em técnicos, podendo também ampliar para árbitros e preparadores físicos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da análise bibliográfica sobre o tema “Síndrome de *Burnout* entre treinadores” foi documentado os principais fatores de gatilho dessa patologia nos profissionais de educação física, focando principalmente na área de treinadores esportivos.

Os treinadores que possuem um ritmo acelerado de trabalho, baixa remuneração, lida todos os dias com vários fatores de estresse, como competições, cansaço emocional, sobrecarga na carga horária de trabalho, falta de materiais e equipamentos necessários para os treinos e problemas pessoais com seus atletas tem maiores chances de desenvolver problemas psicológicos, como o *Burnout*. Nesse estudo também foi observado que idade, sexo, estado civil e outras individualidades biológicas são fatores de baixa relevância para o desenvolvimento da síndrome.

O *Burnout* afeta diretamente a qualidade do treino e rendimento da equipe inteira, uma vez que o profissional se encontra esgotado e desmotivado para conseguir desenvolver um bom planejamento. Fora o planejamento o treinador com essa patologia acaba por afetar também o rendimento da equipe como um todo, o treinador funciona como o coração de uma equipe, se o mesmo se encontra esgotado e com dificuldades de socialização, ele dificilmente vai conseguir colocar a equipe pra cima nos treinamentos e também nas competições.

Apoio com profissionais da área de psicologia e um bom suporte dado pela empresa que empregou o profissional são essenciais para que diminuam os riscos e a manifestação da doença nos treinadores. Um time e(ou) atleta deve ter um acompanhamento multiprofissional, como fisioterapeuta, nutricionista e psicólogo. A sim como um local adequado de treino

com equipamentos adequados. Os treinadores precisam de uma forma mais digna de trabalho, descanso adequado e salários condizentes com os serviços prestados.

Este trabalho instiga possibilidades de novas pesquisas, o assunto a cerca desse tema ainda é pouco explorado e não se esgota com essa análise bibliográfica, ainda mais considerando as diversas realidades dos treinadores que variam de acordo com o esporte, quantidade de atletas e ambiente de trabalho.

5. REFERÊNCIAS

- [1] ABREU, K.L. Stoll, I. Ramos. L. S. Baumgardt. R. A. et al. Estresse ocupacional e Síndrome de *Burnout* no exercício profissional da psicologia. UNISINOS. Centro de ciências da Saúde. Núcleo de neurociências. São Leopoldo – RS, Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932002000200004#end, Acesso em: 23 de nov. 20.
- [2] ALVES JR, Lima JF, Almeida PC. Stress no Trabalho do Enfermeiro. **Rev Esc Enferm USP**. 37(3):63-71, 2003. Disponível em: <http://www.ee.usp.br/reeusp/upload/pdf/170.pdf>. Acesso em 22 de nov. 2020.
- [3] CAVALHEIRO, R. Kunh, N. Doenças ocupacionais. **Rev UNIASSELVI** 2010. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/54289065/Doencas-organizacionais>. Acesso em 23 de nov. 2020.
- [4] COSTA, V.T. et al. Comparação dos níveis de estresse, recuperação e *Burnout* em treinadores de futsal e futebol brasileiro através do RESTQ-COACH V.T. **Rev Motric**, v. 8. 2012.
- [5] FREITAS, T. L. et al. Síndrome de *Burnout*: implicações conflituosas entre relações profissionais e familiares. BarBarói. Santa Cruz do Sul, n.51, p., jan/jun, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17058/barbaroi.v51i1.4033>. Acesso em: 23 de nov. 2020.
- [6] PÊGO, D.R; PÊGO, F.P.L. Síndrome de *Burnout*. **Rev. Bras. Med. Do Trab.**. Anápolis GO, 2016. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v14n2a15.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2020.
- [7] PIRES, D. A. et al. A síndrome de *Burnout* no esporte brasileiro. **Rev. educ. fis. UEM** [online]. 2012, vol.23, n.1, pp.131-139. Disponível em <https://www.scielo.br/pdf/refuem/v23n1/a14v22n1.pdf> . Acesso em: 23 de nov. 2020.
- [8] OLIVEIRA RF, Lima GG, Vilela GS. Incidência da Síndrome de *Burnout* nos Profissionais de Enfermagem: Uma Revisão Integrativa. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**. 2017:e1383. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.19175/recom.v7i0.1383>. Acesso em 22 de nov. 2020.
- [9] SANTIAGO, M. L. Análise do desenvolvimento da síndrome de *Burnout* em treinadores de voleibol da superliga masculina 2010/2011. **Revista de Psicología del deporte**. 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235146515009.pdf> . Acesso em: 23 de nov. 2020.
- [10] TRIGO, T.R. et al. Síndrome de *burnout* ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos / **Rev. Psiq. Clín** 34 (5). São Paulo, 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000500004. Acesso em: 22 de nov. 2020.
- [11] TRINDADE LL, Lautert L. Síndrome de *Burnout* entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. **Rev. Esc. Enferm. USP**. [Internet]. 2010; 44(2):274-9. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n2/05.pdf>. Acesso em 22 de nov. 2020.