

## I MESA REDONDA SOBRE SÍNDROME DE BURNOUT: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

*Davi Nilson Aguiar e Moura<sup>1</sup>; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8960-7540>; Wesley Augusto Pessanha Da Rocha Gomes<sup>1</sup>; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3612-3320>; Murillo Sampaio Ferreira Medeiros<sup>1</sup>; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6666-0843>; Letícia Soares de Oliveira<sup>1</sup>; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6182-5781>; Reinaldo Machado Júnior<sup>1</sup>; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0791-6591>; Vitória Carvalhais Goulart<sup>1</sup>; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5160-8241>; Milena de Oliveira Simões<sup>2</sup>; ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1088-7456>*

### FILIAÇÃO

- (1) Universidade Federal de Juiz de Fora *campus* Governador Valadares, Medical Student.
- (2) Universidade do Vale do Rio Doce, Doutora, Professora do curso de Nutrição.

### AUTOR CORRESPONDENTE

*Davi Nilson Aguiar e Moura; [davinilson2009@hotmail.com](mailto:davinilson2009@hotmail.com); Rua Cipriano Passos, 49, Ipatinga – MG; Brasil, discente da Universidade Federal de Juiz de Fora *campus* Governador Valadares*

### MENSAGENS-CHAVE

*A Síndrome de Burnout é definida como um quadro causado por estresse crônico na atividade laboral, principalmente devido à exaustão mental.  
Essa síndrome possui alta prevalência em médicos e estudantes de medicina, quando comparado a outras profissões e a outros estudantes de graduação.  
O objetivo do evento foi a promoção à saúde por meio do conhecimento sobre as causas, sintomatologia e tratamento da síndrome.  
O evento contou com a presença de um médico psiquiatra, um psicólogo e um filósofo que auxiliaram na realização da mesa redonda.  
A mesa redonda priorizou uma abordagem objetiva com o intuito de favorecer a ampliação do conhecimento teórico sobre a síndrome.*

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A Síndrome de Burnout é um acometimento biopsicossocial definida como quadro causado por estresse crônico na atividade laboral. É caracterizada por exaustão, atitudes negativas (como rispidez, dureza e indiferença), negligência com os clientes/pacientes, além de insatisfação com o próprio desempenho. Sua ocorrência é de grande prevalência em médicos e estudantes de medicina e pode ser associada a condições clínicas como depressão e obesidade. Entretanto, sendo um conceito recente, há falta de consenso sobre sua definição, resultando na ausência de protocolos de diagnóstico e tratamento. Assim, esse estudo objetiva relatar o evento intitulado “I Mesa Redonda sobre Síndrome de Burnout” e a importância da discussão desse agravo no meio acadêmico. **RELATO:** O evento ocorreu em 23 de outubro de 2020, na plataforma Google Meet, sendo composto por uma palestra inicial sobre conceito, sintomatologia e tratamento, seguida de uma mesa redonda voltada para a discussão de especificidades da doença e experiências dos profissionais convidados, sendo eles um médico, um psicólogo e um filósofo. Por fim, houve um momento de resolução de dúvidas dos participantes. **DISCUSSÃO:** As discussões realizadas no evento elucidaram que, sendo um acometimento que resulta em diversos prejuízos e tendo alta prevalência entre os próprios profissionais e estudantes da saúde, a ampliação do entendimento sobre o manejo e prevenção da Síndrome de Burnout se torna uma necessidade dentro das comunidades médicas e acadêmicas. Ademais, o uso de uma abordagem multidisciplinar, proposta pela mesa redonda multiprofissional, gerou melhora do conhecimento dos participantes, não só sobre a Síndrome de Burnout, mas também sobre autocuidado em saúde mental. **CONCLUSÃO:** Assim, a realização da I Mesa Redonda sobre Síndrome de Burnout, por meio do esclarecimento de conceitos e promoção de debates, contribuiu para a ampliação da promoção do conhecimento sobre um assunto que muito carece de atenção dentro do contexto de saúde mental.

**PALAVRAS-CHAVE:** *Esgotamento Profissional; Transtornos Mentais; Promoção da Saúde.*

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Burnout Syndrome is a biopsychosocial impairment defined as a condition caused by chronic stress at work. The clinical presentation consists on exhaustion, negative attitudes (such as harshness, severity and indifference), negligence towards clients/patients, in addition to dissatisfaction with one's performance at activities. Its occurrence is highly prevalent in physicians and medical students and can be associated with clinical conditions such as depression and obesity. However, because it is a recent concept, there is a lack of consensus on the official definition, which results in an absence of diagnostic and treatment protocols. Thus, this study aims to report the event entitled "I Panel Discussion on Burnout Syndrome" and the importance of discussing this problem in the academic environment. **REPORT:** The event took place on October 23, 2020, on the Google Meet platform, consisting of an initial lecture about concept, symptoms and treatment, followed by a panel discussion focused on the specificities of the disease and experiences of guest professionals. At the end, a moment for solving doubts from the participants. The program was attended by a doctor, a psychologist and a philosopher. **DISCUSSION:** The discussions elucidated that, as an involvement that results in various damages and has a high prevalence among health professionals and students themselves, the expansion of understanding about the management and prevention of Burnout Syndrome becomes a necessity within the medical and academic communities. Besides, the use of a multidisciplinary approach, proposed by the multiprofessional panel discussion, improved the participants' knowledge, not only about the Burnout Syndrome but also about self-care in mental health. **CONCLUSION:** Thus, the realization of the I Panel Discussion on Burnout Syndrome, through the clarification of concepts and promotion of debates, contributed to the expansion of the promotion of knowledge on a subject that greatly needs attention within the context of mental health.

**KEYWORDS:** *Professional Exhaustion; Mental Disorders; Health promotion.*

## INTRODUÇÃO

Segundo o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª Edição (DSM-5), os Transtornos de Ansiedade são descritos como aqueles caracterizados por tensão e medo excessivos e alterações comportamentais relacionados, apresentando sintomas como aumento dos tônus muscular e autônomo, além de estado de vigília prolongado, persistindo por longos períodos (1). Um quadro de suma relevância clínica, dentro desse espectro, é a Síndrome de Burnout, a qual é definida como um quadro causado por estresse crônico na atividade laboral, e é caracterizada pela presença de exaustão, atitudes negativas ou negligência com clientes/pacientes, além de insatisfação com o próprio desempenho (2). Essa síndrome é constituída por um misto de fadiga emocional e insatisfação pessoal provocados pelo estresse crônico no ambiente de trabalho e/ou de estudo, e pela despersonalização, um transtorno dissociativo que consiste na sensação de ser um observador externo da própria vida.

Trata-se de um acometimento comum entre trabalhadores e estudantes, em especial aqueles da área da saúde, que vivem constantemente pressionados pela rotina (3), marcada pela responsabilidade sobre a vida daquele paciente, junto da pressão por atender às suas próprias expectativas e às esperanças dos familiares do paciente. Ainda, como afirma Meleiro (1998), existe uma tendência que profissionais médicos sejam competitivos e ambiciosos, de forma que são facilmente frustrados quando se deparam com a perspectiva da morte, que é interpretada como uma falha. Desse modo, a noção da perda onipotência, da onisciência e da virilidade, idealizadas pelo profissional desde a universidade e esperadas pela família e pela comunidade, torna-se um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, como a Síndrome de Burnout (4).

Além disso, diferentes estudos transversais associam esta síndrome a outras condições clínicas, como sedentarismo, obesidade, aumento do consumo de álcool, depressão, distúrbios do sono, dores musculoesqueléticas, além de

afetar negativamente as relações interpessoais. Isso se deve principalmente às alterações de hábitos de vida em decorrência do sofrimento psíquico experimentado pelas vítimas do esgotamento profissional, que em muitas das vezes sentem-se desmotivadas a cuidar da sua própria saúde e adotam comportamentos autodestrutivos, de modo que frequentemente esses pacientes recorrerem ao alcoolismo, tabagismo e à alimentação excessiva para aliviar todo o estresse acumulado durante o dia (2). No entanto, tratando-se de um conceito acadêmico novo, existe uma falta de consenso na definição da Síndrome de Burnout, a culminar com a ausência de protocolo de tratamento e diagnóstico no DSM-5 (1).

Por tais razões, combinadas aos importantes prejuízos biopsicossociais que a Síndrome de Burnout gera em um indivíduo, buscar a prevenção se revela a via mais adequada, uma vez que há poucas evidências científicas sobre o melhor manejo da doença (5). Desse modo, eventos que alertem sobre a síndrome são necessários, sobretudo em um contexto sociopolítico onde profissionais e estudantes da área da saúde estão trabalhando exaustivamente para combater a pandemia do novo coronavírus. Assim, esse estudo objetiva relatar o evento intitulado por "I Mesa Redonda sobre Síndrome de Burnout" e elucidar a importância da discussão dessa síndrome no contexto acadêmico.

## RELATO

A I Mesa Redonda sobre Síndrome de Burnout ocorreu em 23 de outubro de 2020, na plataforma Google Meet, com duração de duas horas e meia. Realizou-se a divulgação por meio das mídias sociais, como o Instagram e grupos de WhatsApp que estavam à disposição dos organizadores. Até o prazo limite, contabilizou-se 61 inscrições. A atividade foi dividida em três sessões que ocorreram consecutivamente. Ainda, disponibilizou-se formulário online no início e no término do evento, a fim de contabilizar a presença.

Inicialmente, para a abordagem teórica da Síndrome de Burnout, o médico psiquiatra realizou uma palestra, elucidando o conceito da síndrome, os principais sinais e sintomas que a

caracterizam e indicações de tratamento. Nesse sentido, foi exposto que essa síndrome é um distúrbio resultante de altas cargas de trabalho ou estudo, especialmente quando essas atividades desgastam a saúde emocional, proporcionando sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico. Ademais também se enfatizou a complexidade do tratamento, uma vez que varia de paciente para paciente e, ainda que possa ser medicamentoso, exige mudança do estilo de vida e das condições de trabalho.

Em seguida, deu-se início a mesa redonda, que teve como objetivo o debate e interação multiprofissional acerca dos diversos âmbitos abrangidos pela temática em questão. A mesa redonda, além de ser composta pelo profissional médico, também contou com a presença de um psicólogo e de um filósofo. Durante essa fase, foi selecionado, pela organização, experiências dos próprios participantes para serem os focos de discussão dos profissionais, o que além de sanar as dúvidas em comum e pessoais dos ouvintes, tornou o ambiente virtual mais íntimo e confortável para a abordagem do tema. Atenta-se que a discussão permitiu que os palestrantes pontuassem as causas mais comuns da Síndrome de Burnout, como ter que apresentar alta taxa de sucesso constantemente; ter um alto grau de autocobrança e criar ou intensificar uma competição com os colegas do trabalho ou faculdade; não ser reconhecido pelo desempenho e atividade realizada; e lidar continuamente com longas jornadas e grande carga de trabalho. Por estarem presentes na rotina dos profissionais e estudantes da área da saúde, esses fatores propiciam a elevação da prevalência da síndrome nesse setor.

Ademais, também se discutiu o modo com que o modelo capitalista favorece o aumento da incidência da síndrome. Nesse sentido, os profissionais explanaram o paralelo entre “homem” e máquina, onde as cadeias de produção em massa atuais exigem do ser humano um desempenho robótico, modelo que inclusive é disseminado desde o ensino escolar, com as pressões intrínsecas ao vestibular, até o ingresso mercado de trabalho. Outro ponto levantado na conversa foi o conceito de masculinidade tóxica, visto que as principais vítimas do esgotamento são homens, de meia idade e classe média-alta. Além disso, os três convidados já haviam sido diagnosticados com a Síndrome de Burnout previamente, de modo que puderam relatar suas experiências em forma de uma conversa fluida que enriqueceu o evento e certamente configura seu ápice.

Prosseguindo o evento, realizou-se um momento de resolução de dúvidas, no qual, perguntas que os convidados enviaram, tanto através do formulário de inscrição, quanto pelo chat da plataforma Google Meet, foram respondidas. Ademais, foram realizadas perguntas direcionadas a cada um dos convidados, com o intuito de compreender tópicos pouco contemplados e sanar dúvidas pertinentes. Por fim, foi disponibilizado pelo chat um formulário, a fim de monitorar a presença dos ouvintes.

Observa-se que o momento da mesa redonda se prolongou mais do que o estipulado, e, devido ao engajamento dos participantes por meio do chat, foi perceptível a importância dessa discussão multiprofissional. Assim, em eventos

posteriores pode ser ponderado a ampliação do tempo de mesa redonda e o aumento da carga horária total. Ademais, foi notável que adesão do público não foi equivalente à importância do tema, observa-se inclusive que, apesar de 61 inscrições, houve apenas 21 participantes ativos.

## DISCUSSÃO:

As palestras e discussões geradas pelo evento elucidaram de forma ampla que o Burnout afeta não só o indivíduo, mas também a vida social, o trabalho/estudos e a saúde do acometido, além de ser muito comum na vida do profissional de saúde e do próprio estudante de Medicina (6). Além disso, diversos fatores foram apontados pelos palestrantes como contribuintes para a prevalência do Burnout entre médicos e estudantes de medicina, dentre eles estão as pressões acadêmicas, dívidas educacionais, falta de apoio social, ambiente de aprendizado, exposição ao sofrimento humano e altas cargas de trabalho (7, 8, 9,10).

As consequências do Burnout em médicos são, dentre outras, a insatisfação com o trabalho e piora no atendimento ao paciente, enquanto que em estudantes de medicina, o Burnout está associado a uma pior autoavaliação da saúde (8,11). Sendo assim, foi destacado durante o evento que o primeiro passo é o autoconhecimento e a percepção da própria saúde. A partir disso, identificar-se-á que é necessário separar momentos para se divertir, distrair, praticar atividades físicas dentre outras ações que farão bem para a mente e o corpo (12). Contudo, é sempre indicado o acompanhamento de um profissional capacitado que poderá orientar melhor o indivíduo e avaliar a sua condição de saúde e a possibilidade de ele estar sofrendo da Síndrome de Burnout (13).

Embora esse problema seja relatado há muito tempo, ele ainda é comum na vida dos estudantes de medicina, uma vez que as cargas horárias e o estresse emocional permanecem notáveis, ou até em acréscimo, contribuindo também como um possível catalisador de outros acometimentos psicológicos, durante a própria vida acadêmica ou, posteriormente, durante a vida laboral (9,14). Sendo assim, o momento do evento separado para tirar as dúvidas foi importante para que os alunos se inserissem na discussão, mas também pudessem expressar suas dificuldades em superar esse problema.

Nesse sentido, por meio do evento realizado foi possível observar uma melhora do conhecimento teórico dos participantes sobre a Síndrome de Burnout, visto que os ouvintes relataram expansão do conhecimento do tema. Além disso, os participantes também declararam que se sentiam mais preparados para lidar com situações acadêmicas e profissionais de estresse, o que contribui para a melhoria do próprio autocuidado dos ouvintes.

Não obstante, a participação conjunta de um médico, um psicólogo e um filósofo, possibilitou uma abordagem variada e completa do tema, contemplando aspectos clínicos e antropológicos. Além disso, essa perspectiva multiprofissional, gerada pela mesa redonda, alcançou êxito, uma vez que a maioria dos participantes que preencheram o formulário de *check out*, classificaram o evento como ótimo, superando o resultado de satisfação esperado.

Como limitação, observa-se a baixa adesão do público ao evento, o que pode ser devido ao atual contexto com demasiado volume de atividades online, ou devido à negligência que a população costuma ter diante doenças psicológicas (15). Ademais, nota-se que futuros eventos devem ser realizados com carga horária maior, a fim de se permitir o prolongamento das discussões.

## CONCLUSÃO:

A ação apresentou extrema relevância quanto à ampliação do entendimento a respeito da Síndrome de Burnout, inicialmente através de palestra teórica abordando os principais pontos. Posteriormente, a realização de uma mesa redonda multiprofissional possibilitou a abordagem ampliada e completa sobre o tema. Os debates evidenciaram a necessidade de promover ações que abordem o tema no meio acadêmico e profissional. Isso poderá aumentar a capacidade de identificação e o manejo precoce dessa síndrome, além de elucidar meios de prevenção, pautados na valorização da saúde mental dos indivíduos. Apesar da relevância do evento, foi observada a baixa participação pelos inscritos e também falha no cronograma, visto que o grande interesse dos participantes pela mesa redonda prolongou o término do evento além do que foi planejado. Dessa forma, para um evento posterior, é necessária maior mobilização dos organizadores para atrair mais participantes e engajar os inscritos, bem como a reformulação do roteiro do evento, a fim de promover um debate ainda mais eficiente sobre esse importante tema.

## CONFLITOS DE INTERESSE:

Os autores declaram que não houve conflitos de interesse.

## FINANCIAMENTO:

Os autores declaram que não houve fontes de financiamento.

## AGRADECIMENTO:

Agradecemos à Clara Marques Santana, que nos auxiliou durante o processo de organização e preparação do evento, e agradecemos o médico Pedro Pacheco Paes, o psicólogo Lucas Nápoli dos Santos e o mestre em filosofia Arthur Meucci, pela participação na I Mesa Redonda sobre Síndrome de Burnout.

## REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed; 2014. 992 p.
- Salvagioni DAJ, Melanda FN, Mesas AE, González AD, Gabani FL, Andrade SM. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS One*. 2017 Oct;12(10):e0185781.
- Rotenstein LS, Torre M, Ramos MA, Rosales RC, Guille C, Sen S, Mata DA. Prevalence of Burnout Among Physicians: A Systematic Review. *JAMA*. 2018 Sep 18;320(11):1131-1150.
- Meleiro AMAS. Suicídio entre médicos e estudantes de medicina. *Revista da Associação Médica Brasileira [online]*. 1998;44(2):135-140.
- Shanafelt TD, Boone S, Tan L, Dyrbye LN, Sotile W, Satele D, et al. Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population. *Arch Intern Med*. 2012 Oct;172(18):1377-85.
- Stehman CR, Clark RL, Purpura A, Kellogg AR. Wellness: Combating Burnout and Its Consequences in Emergency Medicine. *West J Emerg Med*. 2020 Apr 13;21(3):555-565.
- Lacy, B. E., & Chan, J. L. (2018). Physician burnout: the hidden health care crisis. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16(3), 311-317.
- West CP, Dyrbye LN, Shanafelt TD. Physician burnout: contributors, consequences and solutions. *J Intern Med*. 2018 Jun;283(6):516-529.
- Chunming WM, Harrison R, MacIntyre R, Travaglia J, Balasooriya C. Burnout in medical students: a systematic review of experiences in Chinese medical schools. *BMC Med Educ*. 2017 Nov 16;17(1):217.
- Copur MS. Burnout in Oncology. *Oncology (Williston Park)*. 2019 Nov 14;33(11):687522.
- Cecil J, McHale C, Hart J, Laidlaw A. Behaviour and burnout in medical students. *Medical education online*. 2014 Jan 1;19(1):25209.
- Queen D, Harding K. Societal pandemic burnout: A COVID legacy. *Int Wound J*. 2020 Aug;17(4):873-874.
- Ezenwaji IO, Eseadi C, Okide CC, Nwosu NC, Ugwoke SC, Ololo KO, Oforika TO, Oboegbulem AI. Work-related stress, burnout, and related sociodemographic factors among nurses: Implications for administrators, research, and policy. *Medicine (Baltimore)*. 2019 Jan;98(3):e13889.
- Mata DA, Ramos MA, Bansal N, Khan R, Guille C, Di Angelantonio E, Sen S. Prevalence of Depression and Depressive Symptoms Among Resident Physicians: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA*. 2015 Dec 8;314(22):2373-83.
- Leitão KS, Capuzzo DB. Impactos do Burnout em professores universitários no contexto da pandemia de COVID-19. *Revista Humanidades e Inovação*. 2021 Jul;8(40):378-390.