

Filipe Lopes Mercante Carreira
Ketelyn de Aguiar Matos

O estresse e a Síndrome de Burnout na área hospitalar

Duque de Caxias

2022

..... Quebra de página.....

Filipe Lopes Mercante Carreira
Ketelyn de Aguiar Matos

O estresse e a Síndrome de Burnout na área hospitalar

Trabalho apresentado ao Curso de
Psicologia, da Universidade do Grande Rio
Prof. José de Souza Herdy, como requisito
para a sua conclusão.
Orientador: Flávio Lopes Guilhon

Duque de Caxias

2022

SUMÁRIO

Introdução.....	4
Método.....	5
Fundamentação Teórica.....	5
Discussões.....	13
Considerações Finais.....	14
Referências.....	15

INTRODUÇÃO

O presente artigo visa tentar entender de que forma o relacionamento com o trabalho pode se tornar prejudicial e causar danos a saúde física e mental tanto para o indivíduo, como também, para as pessoas a sua volta. Tendo como objetivo clarificar mais sobre o assunto e auxiliar na identificação dos sinais antes do desenvolvimento de um quadro mais grave.

Ainda na mesma perspectiva, mais à frente no texto prezamos por discutir sobre como as afetações causadas pela pandemia do COVID-19, visto que, o lockdown e as diversas alternativas para execução do trabalho via home-office podem ser considerados como potenciais geradores do estresse e do Burnout.

Essa situação afetou não só o indivíduo como também todo o sistema de saúde que, neste caso, não estava preparado para a grande demanda gerada. Por conseguinte, esse assunto acabou tendo grande impacto na rotina das pessoas principalmente dos profissionais da área da saúde que acabaram por ter que cumprir horas exaustivas de trabalho para suprir essa necessidade.

Discutiremos mais à frente aspectos negativos que os profissionais da área da saúde tiveram que lidar por estarem continuamente expostos a situações, como por exemplo, fatores estressantes que englobaram o momento da pandemia, desde problemas envolvendo o ambiente de trabalho até um aumento no expediente e as incertezas construídas. Em complemento a isso, é relevante destacar que os fatores que os afetaram eram extremamente prejudiciais, o que aumentou consideravelmente a vulnerabilidade ao estresse, sendo esse um agente em potencial para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

É importante destacar que o objetivo do trabalho não é voltado para pensar em um tratamento daqueles que já estão nessa situação, e sim de discutir as informações acadêmicas disponíveis, e assim, conscientizar pelo meio da informação pessoas que estão no caminho para desencadear algo mais grave, para que com isso, possa criar novos hábitos para combater esse processo.

MÉTODO

Este trabalho é uma pesquisa de revisão bibliográfica, o método consiste em analisar criticamente e de forma detalhada publicações sobre o Burnout, o estresse, o desenvolvimento de atividades laborais na área hospitalar e a importância da conscientização.

A análise permite discutir o tema partindo de referências publicadas em trabalhos acadêmicos como artigos, mais especificamente, foram utilizados materiais estritamente escritos e/ou traduzidos para a língua portuguesa ou inglesa possíveis de serem encontrados via internet sem limite temporal como critério de inclusão.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O estresse é um estado normal quando não persistente, podendo causar o adoecimento caso venha a se tornar ininterrupto. De acordo com a perspectiva clássica de Selye (1959) o estresse seria dividido em quatro fases: alerta, resistência, quase-exaustão, e, por último, a exaustão.

1. A fase de alerta ou alarme ocorre quando o indivíduo entra em contato com seus estressores preparando o corpo para o enfrentamento de um perigo iminente. Essa fase também é caracterizada por se dividir entre duas outras subcategorias: a reação de choque e de contra-choque.

1.2. O choque é caracterizado por sintomas físicos que afetam o corpo, alguns exemplos desse estágio são as úlceras gastrointestinais e a taquicardia.

1.3. Já no contra-choque a capacidade corporal é aumentada para o recebimento das reações advindas das etapas anteriores.

2. Em seguida, a resistência é quando a situação disparadora do estresse permanece por um período maior de tempo de forma repetida, causando um desconforto contínuo mas de forma menos acentuada que nas demais fases, esse período geralmente perdura até que o motivo causador do estresse seja resolvido.

3. Na quase-exaustão o corpo começa a adoecer em razão do estresse, pois nesse estado emocional acontece a baixa na resistência do corpo, e assim, aumentando as chances de adquirir alguma enfermidade.

4. E por fim, na exaustão há um desgaste advindo do prolongamento das situações estressantes, que é caracterizada por fazer parte do pico mais intenso dos sintomas físicos, esse fenômeno ocorre na grande maioria das vezes com o intuito de desviar, de forma não intencional, a atenção da situação de estresse vivida anteriormente.

A Síndrome de Burnout é parecida com o estresse, mas não deve ser confundida com esse sintoma, pois é mais prejudicial à saúde, uma vez que o estresse pode ser controlado. Enquanto o estresse tem características positivas ou negativas, afetando todas as pessoas em um funcionamento regular, e assim, criando uma movimentação para mudança com base no desconforto criado pelo estresse, o Burnout é sempre considerado como negativo pois possui caráter destrutivo quando relacionado ao lado emocional, social e produtivo.

O termo “*to burn out*”, deriva do idioma inglês e significa queimar-se por completo, exaustão, esvaziamento. Em 1977, a *American Psychological Association* (APA) utilizou pela primeira vez o termo Síndrome de Burnout (SB) em seu congresso anual. A definição utilizada caracterizava a situação dos trabalhadores que acabavam “queimando-se” emocionalmente, exaustos, saturados, irritados e doentes. (VIEIRA, 2007).

O estresse ocupacional é o meio para se chegar ao Burnout, sendo esse o resultado do acometimento crônico por uma longa frequência. O Burnout pode atingir qualquer pessoa que exerça algum tipo de atividade laboral sem restrições para com as profissões.

Uma vez que as exigências feitas para a execução de um determinado trabalho ultrapassam as capacidades e/ou as competências que o trabalhador detém é provável que se gere o estresse ocupacional, trazendo consigo consequências negativas tanto em nível individual como profissional, familiar e social. Os níveis de atenção e concentração exigidos para a realização das tarefas, juntos do nível de pressão

exercido pela organização do trabalho, podem gerar tensão, fadiga e esgotamento profissional.

O estresse ocupacional tornou-se uma preocupação mundial. Pesquisas realizadas nos Estados Unidos mostram de forma consistente que de um quarto a um terço dos trabalhadores relatam altos níveis de estresse ocupacional e a situação é bastante parecida na Europa. Embora não haja uma contabilização completa e precisa dos custos e do ônus à sociedade causados por níveis tão elevados de stress ocupacional, os indícios disponíveis são alarmantes (DIAS, 2007).

O Burnout ou síndrome do esgotamento profissional faz parte da Lista de Doenças Profissionais e Relacionadas ao Trabalho (Ministério da Saúde, Portaria nº1339/1999). Classificada com o código Z73.0 na Classificação Internacional de Doenças, 10ª revisão - CID-11.

Maslach e Leiter (2017) afirmam que o burnout corrói a alma humana, pois se traduz num sinal de deslocamento entre o que uma pessoa é e o que necessita fazer, interferindo com os seus valores, dignidade, espírito e força de vontade.

Carvalho (2012) elenca os seguintes sintomas na síndrome de burnout:

1. Fisiológica: falta de apetite, cansaço, insônia, dor cervical, úlceras.
2. Psicológica: irritabilidade ocasional ou instantânea, gritos, ansiedade, depressão, frustração, respostas rígidas e inflexíveis.
3. De conduta: expressões de hostilidade ou irritabilidade, incapacidade para poder concentrar-se no trabalho, aumento das relações conflituosas com os demais colegas, chegar tarde ao trabalho ou sair mais cedo, estar com frequência fora da área de trabalho e fazer longas pausas de descanso no trabalho.
4. Outros: aumento do absentéismo, apatia face à organização, isolamento, empobrecimento da qualidade do trabalho, atitude cínica e fadiga emocional, aumento do consumo de café, álcool, barbitúricos e cigarros. A síndrome de burnout se apresenta como uma alteração de saúde complexa e acarreta consequências muito variáveis, já que aparecem em nível psicológico, físico e de conduta.

Esse assunto se demonstra de grande importância quando pensamos nas consequências da atuação do estresse organizacional sobre um indivíduo, o gasto energético para lidar com essas situações drenam também da convivência social e da saúde física da pessoa, podendo ser tão danoso quanto enfermidades advindas de outras causas que não psicológicas.

O segundo fator do burnout, a despersonalização, diz respeito ao distanciamento afetivo e pessoal promovido pelo indivíduo, podendo ser constatado por meio de comportamentos e atitudes negativas, cinismo e indiferença do indivíduo em relação a clientes e ao ambiente laboral. (CARDOSO et al., 2017)

A Síndrome de Burnout promove negativamente uma dificuldade nas conexões afetivas e na criação de novos laços emocionais, inclusive consigo mesmo. Neste sentido, levando a desenvolver problemas nos relacionamentos condicionados pela extrema exaustão emocional presentes nesses casos, e assim, deteriorando muitas vezes uma possível e antiga rede de apoio.

As pessoas afetadas pela Síndrome de Burnout podem ter a sensação de que suas conexões sociais exigem além da sua energia disponível, ultrapassando os limites emocionais causados pela diminuição dos recursos afetivos acessíveis por ela o que, por conseguinte, pode acabar levando ao afastamento social.

Para Codo e Vasques-Menezes (1999 *apud* ABREU et al., 2002), O deslocamento que por vezes pode vir a ocorrer na rede de apoio por conta dos conflitos gerados pelo estresse excessivo também é um fator importante a se citar quando descrevemos sobre a Síndrome de Burnout. A pessoa que desenvolve essa síndrome acaba por se distanciar de pessoas próximas e esse fato pode acabar levando a um possível desamparo nesse momento, sendo esse um fator extremamente prejudicial a saúde mental o que, por conseguinte, acaba só aumentando a pressão presente na situação em que o indivíduo está envolvido.

Além disso, não podemos deixar de citar como a culpa da baixa produtividade, resultante dos sintomas do Burnout, também faz parte de um dos processos

responsáveis por complexificar a condição do indivíduo, se tornando um objeto de difícil manejo por se tratar de uma força não convencional.

Ocasionalmente a sensação criada por esta síndrome faz com que os indivíduos afetados pela mesma entrem em um ciclo comportamental constante, e por conta disso, ocorre uma dificuldade intensificada de reconhecer-se dentro deste círculo, e principalmente, identificar possíveis agentes estressores responsáveis pelo mal-estar.

De acordo com uma estimativa feita pelo International Stress Management Association (ISMA) o Brasil faz parte dos países que possuem mais casos de estresse no mundo, contando com aproximadamente 32% de casos de Burnout dentre as pessoas que vivenciam algum tipo de estresse.

Inegavelmente, tais números chamam atenção, por de fato, serem alarmantes. Portanto, agora pensaremos em como essa situação se constitui no meio hospitalar, área popularmente conhecida por jornadas de trabalho longas e exaustivas, além de ter sido amplamente afetada pela recente pandemia do COVID-19, momento em que profissionais da saúde precisaram enfrentar situações frequentes de estresse, como por exemplo, o grande esforço para lidar com a superlotação dos hospitais e por muitas vezes o aumento da carga horária.

Em primeiro lugar, precisamos levar em conta o cenário do mundo no momento em que a pandemia do COVID-19 alcança seu pico. Nesse sentido, era possível perceber uma grande incerteza sobre o estado real do vírus, sendo algo completamente novo, os estudos sobre o mesmo foram surgindo durante esse período e mudando a forma como reagimos a ele.

Ainda seguidamente, é indispensável deixar de citar o modo como a pandemia do COVID-19 afetou a vida de milhões de pessoas pelo mundo, a instabilidade no sistema de saúde fez com que fosse necessária a realização de um lockdown, a fim de evitar a sobrecarga nas unidades de saúde, pois, já estavam lotadas e acima da capacidade de atendimento.

A mudança repentina da rotina veio como uma das consequências, fazendo com que diversos ofícios passassem a se movimentar através do home-office, e também, por ter sido algo tão inesperado acabou levando a soluções rápidas que nem sempre eram as mais otimizadas para garantir que o profissional possuía todas as ferramentas necessárias para exercer sua função de forma assídua.

Com isso também devemos levar em conta que, trabalhar diretamente de casa fez com que o ambiente, do qual antes era reconhecido como local de descanso por muitos, agora fazia parte de um conjunto de tarefas que poderiam ser consideradas como estressantes.

Segundo Ferreira *et al.* (2021) "A dificuldade de separar o espaço físico entre trabalho e descanso é capaz de gerar grandes problemas, como a dificuldade de “se desligar” do profissional"

Por outro lado, de acordo com os estudos realizados por Mendes, Hastenreiter e Tellechea (2020) apesar do home-office apresentar menores cargas de estresse quando relacionados a deslocamentos por longos períodos, essa modalidade possui maior dependência de questões ambientais favoráveis para sua execução.

Em complemento a isso, ao discutir esse momento também precisamos ter em mente uma das maiores variáveis que compõem cada um de nós: a individualidade. É indispensável afirmar que diferentes indivíduos possam ter experienciado diferentes níveis de estresse e obstáculos dos mais diversos durante esse período, assim como, problemas com a internet; questões técnicas e/ou pessoais.

Juntamente com toda a movimentação das incertezas citadas nos parágrafos anteriores, também era possível presenciar a superlotação nos hospitais, sendo esta, causada pela alta demanda da época, e desse modo, fazendo com que os profissionais da área aumentassem intensamente seu fluxo de trabalho.

Com a superlotação em ambiente hospitalar, o aumento no número de mortes pela infecção por Sars-CoV-2, os tratamentos ineficazes e a curva de contágio elevada, profissionais da saúde

atuantes na linha de frente no combate ao novo coronavírus (Covid19) tiveram sua saúde afetada (DA SILVA et al., 2021)

Complementarmente, outro ponto considerado um desafio durante o período da pandemia do COVID-19 foi lidar com as forças que independem da vontade do indivíduo para atuação prática de sua profissão, exemplificando, decisões de terceiros ou forças externas que partem da sociedade como as expectativas colocadas sobre os profissionais da área da saúde para uma melhora iminente ou a resolução imediata dos problemas.

Por ser um campo que lida muito com o cuidado das outras pessoas e com a saúde junto a processos normativos de técnicas para a realização das mesmas necessitando, na maioria das vezes, manter um contato maior com o público para exercê-las, o cuidado com a saúde mental dos envolvidos nessa linha é fundamental, visto que, esse contato pode levar a situações extremamente estressantes.

Inclusive, vale ressaltar como frequentemente esses profissionais são expostos a plantões extremamente estressantes e exaustivos que excedem uma jornada de 8 horas de trabalho, podendo chegar até um limite de 24 horas contínuas.

Em adição a isso, é importante notarmos a forma com que essas jornadas estendidas afetam diretamente na quantidade e na qualidade do sono por serem restringidas pelo trabalho, de acordo com estudos recentes (FERNANDES, 2006) é esperado que biologicamente uma pessoa em fase adulta venha a adormecer de 5 a 8 horas por dia para que não venha a sofrer os malefícios causados pela privação de sono.

As alterações no sono podem ocasionar significativos prejuízos cognitivos, como dificuldade de fixar e manter a atenção, perda de memória, diminuição da capacidade de planejamento estratégico, prejuízo motor leve, dificuldade de controlar impulsos e raciocínio obnubilado. (BONDASE, *et al.*, 2021)

Essa questão pode vir a afetar o desempenho e a produção de forma considerável, conseqüentemente, como citado anteriormente, levando a diminuição da

atenção e, a partir disso, podendo aumentar as probabilidades para que erros médicos venham a ocorrer.

De acordo com estudos recentes realizados por Freitas e Costa (2020) "a melhoria da qualidade do sono, alimentação e nível emocional percebido, influencia diretamente o desempenho e minimiza acidentes e erros médicos."

Os erros médicos podem, não só, acometer a saúde do paciente, como também, gerar problemas jurídicos e até causar a morte. Como já vimos anteriormente, o aumento do estresse pode ser responsável por diminuir a atenção, sendo este um dos pontos cruciais no momento da realização de uma tarefa podendo levar a uma possível confusão mental momentânea, e, com isso, afetar atividades como, por exemplo, prescrever receitas ou realizar procedimentos delicados.

Com isso, pensar nesses pontos evidenciou também uma questão de saúde de grande escala, necessitando de uma maior atenção para que se possa haver uma diminuição na probabilidade de que tais erros venham a acontecer.

DISCUSSÕES

De acordo com os achados esse tema demonstrou estar envolvido em uma problemática de proporções estendidas, partindo do estresse e se ramificando para diversos níveis até a chegada dos impactos de sua presença na área hospitalar, portanto, para pensarmos a partir de uma resolução devemos nos basear na divulgação de informações para refletir sobre um plano de ação coerente com o status da demanda atual.

Conforme citações de Savickas (2000, *apud* JENSCHKE, 2003) a produtividade é tida como elemento de grande importância e a desmistificação desse assunto é altamente relevante, uma vez que, a saúde mental está sendo amplamente afetada por esse paradigma.

Desse modo, levanta-se um relevante questionamento sobre a importância da discussão desse tema, uma vez que, a divulgação científica é objeto de apoio para que se estabeleça uma identificação para com os temas, e dessa forma, mais pessoas possam se atentar sobre o assunto tornando-se uma ação de caráter preventivo.

Segundo Levenfus (2016) a informação é também um instrumento de autoconhecimento, é a partir dela que somos convidados a repensar e questionar o funcionamento dos elementos que compõem diferentes assuntos. Desse modo, mostra-se relevante pensar na divulgação, pois, é importante que se disponibilize materiais de fácil acesso para que as informações se tornem cada vez mais acessíveis, e a partir disso, seja mais fácil reconhecer antecipadamente algo que possa vir a se tornar um problema maior futuramente.

A psicologia como ciência vem se solidificando no decorrer das décadas, e por ser uma ciência relativamente nova, principalmente na visão popular, acaba por muitas vezes sendo desacreditada junto às questões que envolvem também a saúde mental, o que conseqüentemente, pode levar a negligência de assuntos pertencentes a essa área, como o estresse e outros acometimentos relacionadas.

As consequências disso podem ser vistas não só como resultado na saúde mental dos afetados, como também, em sua grande demanda. Quando um problema não é tratado podemos perceber um aumento na intensidade dos sintomas dependendo do caso, por este motivo, se demonstra tão importante perceber-se como vulnerável.

Segundo Gil et al.,(2002) a divulgação científica, assim como as informações advindas desses materiais, é um importante instrumento para espalhar informações baseadas em estudos concretos. Com a ascensão das redes sociais essa configuração tem se tornado cada vez mais acessível e essa aproximação entre pessoas e a informação é um importante processo para conscientizar um grande público.

Ademais, não podemos deixar de citar sobre a importância da inclusão recente da Síndrome de Burnout no CID-11, o que colaborou para aspectos positivos enquanto

reconhecimento dessa condição de vida juntamente com a possibilidade da adequação da inclusão dos novos conhecimentos já neste molde, abrangendo assim as fontes de compreensão.

Por conta das recentes mudanças citadas acima, agora se tornou mais fácil para que as instituições e autoridades de saúde possam rastrear e acompanhar o número dos casos, fazendo com que, possam surgir novas oportunidades para a atuação de novas ações voltadas para essa questão.

A porta de entrada do serviço de saúde, principalmente a atenção básica ganha grandes possibilidades, pois poderá identificar na comunidade, no território, pessoas com a síndrome de burnout e oportunizar cuidado a pessoa, a família e construir estratégias junto aos locais de trabalho para a diminuição dos fatores de risco para a síndrome de burnout.(POLAKIEWICZ, 2022)

Mostrando assim, mais uma vez, a relevância de falarmos sobre esses assuntos para que cada vez mais projetos possam ser desenvolvidos com o intuito de melhorar a qualidade de vida das pessoas que sofrem com a síndrome de Burnout e o estresse, minimizando assim os danos que podem ser causados de forma direta ou indiretamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para Concluir, foi visto que essa problemática pode afetar diretamente e indiretamente grande parte da população, e, inclusive, por uma quantidade de tempo indeterminado variando dentre os indivíduos também em nível de intensidade, inclusive, um dos desafios encontrados quando discutimos sobre os temas acima foram diretamente ligadas a fatores sistêmicos, mostrando assim que ainda é necessário desmistificar diversos assuntos relacionados a saúde mental.

Além disso, não podemos deixar de citar também que os problemas estruturais que levam ao estresse está incluído, não só, em diversos ofícios, como também, na sociedade como um todo, pois faz parte de um movimento transversal, individual e coletivo.

Desse modo, podemos olhar dentro desta ótica para tratarmos dos conceitos que englobam esses assuntos por meio da informação, e assim, consequentemente, buscar entender como o estresse pode contribuir para o desenvolvimento da síndrome de Burnout e por conseguinte acabar gerando erros médicos quando relacionados a área da saúde.

Em vista disso, é importante utilizar-se das informações validadas disponíveis para se reconhecer dentro de uma configuração danosa para si mesmo, e dessa forma, poder auxiliar com intervenções congruentes que possam encaminhar para o conhecimento e a autocrítica, sempre visando a autonomia, ou seja, imbuído indivíduos no geral com as ferramentas necessárias para identificar essas situações.

Portanto, de acordo com o que foi descrito até então, mostrou ser de grande importância que se mantenha uma discussão ativa sobre o tema, visto que, ambos os temas percorrem uma linha tênue entre eles, e, por conta disso, acabamos por nos deparar com uma interligação entre os assuntos acima citados que precisam ser foco de maior observação.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Klayne Leite de et al. **Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia**. Psicologia: ciência e profissão, v. 22, p. 22-29, 2002.
Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/nHqtFfWQX4h3yHBdrrmSbBN/?format=html>
Acesso em: 02/06/2022
- BODANESE, Beatriz Carolina Schuta et al. **Como a qualidade do sono e a ansiedade podem afetar estudantes que desejam cursar medicina-uma avaliação objetiva**. Revista de Medicina, v. 100, n. 2, p. 96-101, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/download/169279/171702>
Acesso em: 26/05/2022
- BRASIL. Ministério da Saúde do Brasil; Organização Pan-Americana da Saúde. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.
Acesso em: 19/08/2021
- CARDOSO, Hugo Ferrari et al. **Síndrome de burnout: Análise da literatura nacional entre 2006 e 2015**. Revista Psicologia Organizações e Trabalho, v. 17, n. 2, p. 121-128, 2017.
Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-20612010000200003
Acesso em: 15/06/2022
- CARVALHO, Antônio Vieira de; NASCIMENTO, Luiz Paulo do; SERAFIM, Oziléa Clén Gomes. **Administração de recursos humanos**. São Paulo: Pioneira, v. 1, p. 339, 1997.
Acesso em: 05/10/2021
- DA SILVA, Maria Amanda Oliveira et al. **Impactos da pandemia da Covid-19 na saúde mental de profissionais da saúde e sua relevância nos níveis de estresse como alteração psicossocial: uma revisão integrativa da literatura**. Revista de Casos e Consultoria, v. 12, n. 1, p. e26987-e26987, 2021.
Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/download/26987/15067>
Acesso em: 10/06/2022
- DIAS, Janary Barbosa. **A influência do estresse na qualidade de vida do policial militar**. 2011.
Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/2993/1/2011_JanaryBarbosaDias.pdf
Acesso em: 05/05/2022
- FERNANDES, Regina Maria França. **O sono normal**. Medicina (Ribeirão Preto), v. 39, n. 2, p. 157-168, 2006.

Disponível em:<https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/download/372/373>
Acesso em:18/06/2022

FERREIRA, Amanda Aparecida et al. **Ergonomia no ambiente de trabalho: home office**. 2021.

Disponível

em:http://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/5906/1/administracao_2021_1_amanda_ferreira_ergonomianotrabalho.pdf

Acesso em: 06/06/2022

FREITAS, Amanda Sampaio; COSTA, Carlos Manuel Fontenele Paulino da. **Qualidade do sono, risco de ansiedade e depressão e comportamento alimentar de médicos e enfermeiros em uma unidade pública localizada na cidade de Maracanaú-CE**. 2020. Tese de Doutorado.

Disponível

em:http://repositorio.unifametro.edu.br/jspui/bitstream/123456789/712/1/AMANDA%20SAMPADIO%20FREITAS%20e%20CARLOS%20MANUEL%20FONTENELE%20PAULINO%20DA%20COSTA_TCC.pdf

Acesso em: 19/06/2022

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

Disponível

em:https://www.amazon.com.br/Elaborar-Projetos-Pesquisa-Antonio-Carlos-ebook/dp/B09Q7M4RPC&ved=2ahUKEwiFkvvVsL34AhV9EbkGHZgBARIQFnoECA4QAQ&usg=A0vVaw3pcEjIixa002sipbypim9_

Acesso em:20/08/2021

JENSCHKE, Bernhard. **A cooperação internacional: Desafios e necessidades da orientação e do aconselhamento em face das mudanças mundiais no trabalho e na sociedade**. Revista Brasileira de Orientação Profissional, v. 4, n. 1-2, p. 35-55, 2003.

Disponível

em:http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902003000100005

Acesso em: 10/10/2021

LEVENFUS, Rosane. **Orientação Vocacional e de Carreira em Contextos Clínicos e Educativos**. Grupo A, 2016.

Disponível em: Plataforma "minha biblioteca"

Acesso em: 09/10/2021

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. **New insights into burnout and health care: Strategies for improving civility and alleviating burnout**. Medical teacher, v. 39, n. 2, p. 160-163, 2017.

Disponível em:<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0142159X.2016.1248918>

Acesso em: 10/04/2022

MENDES, Diego Costa; HASTENREITER FILHO, Horacio Nelson; TELLECHEA, Justina. **A realidade do trabalho home office na atipicidade pandêmica**. Revista Valore, v. 5, p. 160-191, 2020.

Disponível em:<https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/download/655/456>

Acesso em:18/06/2022

POLAKIEWICZ, Rafael. **A importância da inclusão do Burnout no CID-11**. Pebmed. 2022.

Disponível

em:<https://pebmed.com.br/a-importancia-da-inclusao-do-burnout-no-cid-11/#:~:text=A%20Inclus%C3%A3o%20da%20s%C3%ADndrome%20de,promo%C3%A7%C3%A3o%20da%20sa%C3%BAde%20e%20de>

Acesso em:20/06/2022

SELYE, Hans. **Perspectives in stress research**. Perspectives in biology and medicine, v. 2, n. 4, p. 403-416, 1959.

Disponível em:<https://muse.jhu.edu/article/405568/summary>

Acesso em: 02/03/2022

VIEIRA, HELEN PAOLA. **Estresse ocupacional, síndrome de Burnout e hardiness em professores de colégio militar**. 2007. Tese de Doutorado. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Campo Grande-MS: Universidade Católica Dom Bosco.

Disponível

em:<https://site.ucdb.br/public/md-dissertacoes/8018-estresse-ocupacional-sindrome-de-burnout-e-hardiness-em-professores-de-colegio-militar.pdf>

Acesso em:10/06/2022