

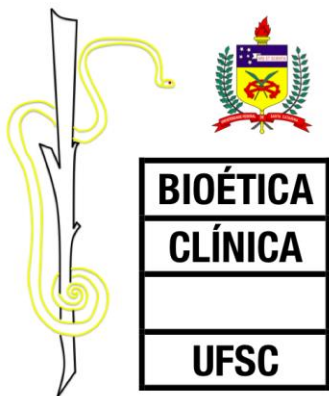
# Burnout

[esgotamento, desgaste]

Ylmar Corrêa Neto, MD, MSc, PhD

Universidade Federal de Santa Catarina

Conselho Regional de Medicina do Estado de Santa Catarina



# Burnout

[esgotamento, desgaste]

Estado de **exaustão física, emocional e mental**, causado pelo envolvimento duradouro em situações de elevada exigência emocional no local de **trabalho**. Estas exigências são geralmente causadas por uma combinação de **expectativas muito elevadas** e de **stress situacional crónico**.

Estado **mental negativo**, persistente, relacionado com o **trabalho**, que ocorre em indivíduos “normais” e que se caracteriza pela **exaustão, sofrimento, reduzida motivação e eficácia**, e pelo desenvolvimento de **atitudes ou comportamentos disfuncionais** no trabalho.

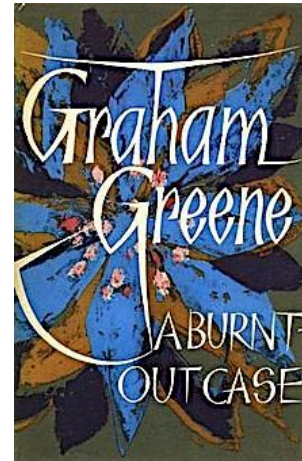


# Burnout

[*burn* - queima, *out* - externa]

**1901** – Thomas Mann | Os Buddensbrooks

**1960** – Graham Greene | *A Burnt-out Case*



---

**1974** – Freudenberger | Psiquiatra – enfoque **pessoal**

“os profissionais mais dedicados e comprometidos com o trabalho são os mais propensos a desenvolver *burnout*”

**1976** – Maslach | Psicóloga – enfoque **ocupacional**

“fontes de *burnout*: sobrecarga de trabalho, falta de controle, sentimento de não recompensa, ausência de comunidade, falta de justiça e conflito de valores”

**1981** – Maslach e Jackson – *Maslach Burnout Inventory*

# Burnout

[esgotamento, desgaste]



## *Maslach Model*



# Burnout

[esgotamento, desgaste]



Síndrome na qual esgotamento emocional e distanciamento inadequado se desenvolve em resposta a estresse ocupacional prolongado.

*Pathological syndrome in which emotional depletion and maladaptive detachment develop in response to prolonged occupational stress.*

# Burnout

[esgotamento, desgaste]



## Esgotamento emocional

- Exaustão emocional
- Realização profissional

## Distanciamento inadequado

- Despersonalização
- [cinismo *versus* humanismo]

## Estresse ocupacional prolongado

# Burnout

[esgotamento, desgaste]



## Distanciamento inadequado

- Despersonalização
- [cinismo *versus* humanismo]

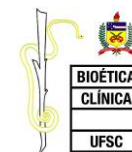


## Esgotamento emocional

- Exaustão emocional
- Realização profissional

# Burnout

## Inventário de *Burnout* de Maslach - *Human Services Survey*



**Tabela 1.** Matriz estrutural das dimensões de Burnout.

Carlotto e Câmara | Est Psicol (Campinas) | 2007

MBI	Itens	Dimensões		
		EE	RP	DE
18	Sinto-me estimulado depois de haver trabalhado diretamente com quem tenho que atender.	<b>0,89</b>	-0,04	-0,05
19	Creio que consigo muitas coisas valiosas nesse trabalho.	<b>0,88</b>	-0,04	-0,01
17	Sinto que posso criar, com facilidade, um clima agradável em meu trabalho.	<b>0,88</b>	0,00	0,01
4	Sinto que posso entender facilmente as pessoas que tenho que atender.	<b>0,87</b>	0,06	0,04
9	Sinto que estou exercendo influência positiva na vida das pessoas, através de meu trabalho.	<b>0,86</b>	0,05	-0,02
7	Sinto que trato com muita eficiência os problemas das pessoas as quais tenho que atender.	<b>0,85</b>	0,10	0,01
21	No meu trabalho eu manejo com os problemas emocionais com muita calma.	<b>0,81</b>	-0,03	0,01
12	Sinto-me muito vigoroso no meu trabalho.	<b>0,66</b>	-0,10	0,05
8	Sinto que meu trabalho está me desgastando.	0,02	<b>0,82</b>	0,00
2	Quando termino minha jornada de trabalho sinto-me esgotado.	-0,03	<b>0,79</b>	-0,10
1	Sinto-me emocionalmente decepcionado com meu trabalho.	-0,01	<b>0,74</b>	0,04
14	Sinto que estou trabalhando demais.	0,00	<b>0,72</b>	-0,07
20	Sinto-me como se estivesse no limite de minhas possibilidades.	0,00	<b>0,66</b>	0,00
13	Sinto-me frustrado com meu trabalho.	-0,11	<b>0,64</b>	0,15
16	Sinto que trabalhar em contato direto com as pessoas me estressa.	-0,11	<b>0,60</b>	0,15
3	Quando me levanto pela manhã e me deparo com outra jornada de trabalho, já me sinto esgotado.	0,07	<b>0,56</b>	-0,05
6	Sinto que trabalhar todo o dia com pessoas me cansa.	0,01	<b>0,49</b>	0,20
10	Sinto que me tornei mais duro com as pessoas, desde que comecei este trabalho.	0,11	0,13	0,70
15	Sinto que realmente não me importa o que ocorra com as pessoas as quais tenho que atender profissionalmente.	-0,02	-0,23	0,70
11	Fico preocupado que este trabalho esteja me enrijecendo emocionalmente.	0,14	0,11	<b>0,64</b>
5	Sinto que estou tratando algumas pessoas com as quais me relaciono no meu trabalho como se fossem objetos impessoais.	-0,14	0,12	<b>0,56</b>
22	Parece-me que as pessoas que atendo culpam-me por alguns de seus problemas.	0,02	0,22	<b>0,43</b>
Autovalor		5,90	4,88	1,46
Porcentagem de variância explicada		26,82	22,22	6,64

EE: exaustão emocional; RP: realização profissional; DE: despersonalização.



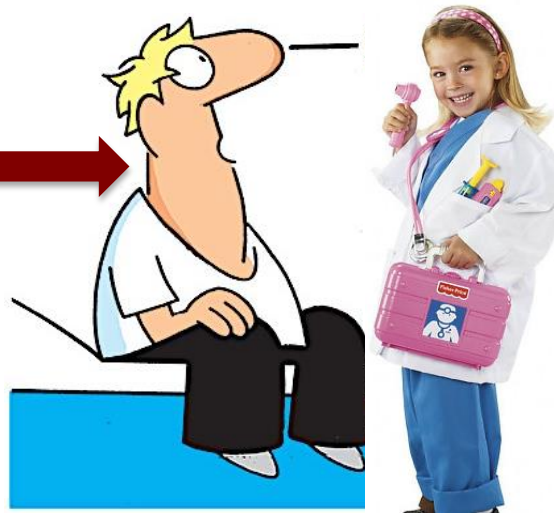
# Burnout

[esgotamento, desgaste]



## Distanciamento inadequado

- Despersonalização
- [cinismo *versus* humanismo]

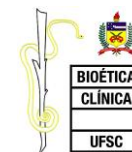


## Esgotamento emocional

- Exaustão emocional
- Realização profissional

# Burnout

## Inventário de *Burnout* de Maslach – *Students Survey*



Carlotto e Câmara | Psico-USF | 2006

Tabela 1 – Matriz estrutural das dimensões de *burnout*

Itens	Dimensões		
	EE	EP	DE
12 Sinto-me consumido pelos meus estudos.	0,797	-0,109	0,215
1 Sinto-me emocionalmente esgotado pelos meus estudos.	0,790	-0,253	0,307
4 Sinto-me esgotado no fim de um dia em que tenho aula.	0,784	-0,230	0,187
6 Sinto-me cansado quando me levanto para enfrentar outro dia de aula.	0,767	-0,304	0,289
8 Estudar e freqüentar as aulas são, para mim, um grande esforço.	0,603	-0,333	0,420
13 Posso resolver os problemas que surgem nos meus estudos.	-0,315	0,718	-0,193
5 Durante as aulas, sinto-me confiante: realizo as tarefas de forma eficaz.	-0,154	0,717	-0,330
11 Considero-me um bom estudante.	-0,178	0,708	-0,261
7 Sinto-me estimulado quando concluo com êxito a minha meta de estudos.	-0,250	0,670	-0,188
3 Tenho aprendido muitas coisas interessantes no decorrer dos meus estudos.	-0,063	0,608	-0,400
15 Acredito que eu seja eficaz na contribuição das aulas que freqüento.	-0,182	0,589	-0,114
10 Tenho-me tomado menos interessado nos meus estudos.	0,391	-0,285	0,830
9 Tenho-me tornado menos interessado nos estudos desde que entrei nesta univ.	0,231	-0,194	0,825
14 Tenho estado mais descrente do meu potencial e da utilidade dos meus estudos.	0,287	-0,384	0,634
2 Eu questiono o sentido e a importância de meus estudos.	0,291	-0,030	0,405
Autovalor	4,45	1,90	1,23
Porcentagem de variância explicada	31,83	13,61	8,82

# Burnout

## Inventário de *Burnout* de Maslach – *Students Survey* e **Escolha da Especialidade**

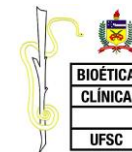


Table 1 Specialty choices as a function of lifestyle controllability and income

Lifestyle	Lower income, <i>n</i> (%)	MBI <i>p</i> 0,110	Higher income, <i>n</i> (%)	Total, <i>n</i> (%)
Less controllable	56 (39%) Family medicine, internal medicine, paediatrics		31 (21%) General surgery, neurosurgery, obstetrics and gynaecology, orthopaedic surgery, urology, vascular surgery	87 (60%)
	<b>MBI <i>p</i> 0,006</b>			
More controllable	25 (17%) Emergency medicine, neurology, pathology, physical medicine/ rehabilitation, psychiatry		33 (23%) Anaesthesiology, dermatology, ophthalmology, otolaryngology, plastic surgery, radiation oncology, radiology	58 (40%)
Total	81 (56%)		64 (44%)	145 (100%)

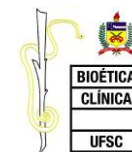
# Burnout

## Epidemiologia



	<b>n</b>	<b><i>burnout</i></b>		
Estudantes   US	2566	52.8%	Dyrbye et al.	<b>2010</b>
Estudantes   Brasil	234	14,5%	Santos et al.	<b>2011</b>
Residentes   US	16187	51.5%	West et al.	<b>2011</b>
Hospitalistas   US	255	17.4%	Glasheen et al	<b>2011</b>
Oncologistas   US	1117	44.7%	Shanafelt et al.	<b>2014</b>
Oncologistas   Brasil	458   22.3%	68.6%	Glasberg et al.	<b>2007</b>

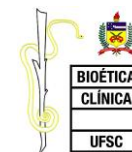
# Burnout



**Table 2.** Self-reported Behaviors and Attitudes Among Medical Students With and Without Burnout<sup>a</sup>

	No./Total (%)			OR (95% CI)
	Overall	Burnout		
		With	Without	
<b>Cheating and Dishonest (Unprofessional) Clinical Behaviors</b>				
Signed an attendance sheet for a student who was not present	228/2426 (9.4)	163/1284 (12.7)	77/1157 (6.7)	2.04 (1.54-2.71)
Copied from a "crib sheet" or another student during a closed-book examination	37/2494 (1.5)	28/1314 (2.1)	10/1186 (0.8)	2.56 (1.24-5.29)
Permitted another student to copy from you during a closed-book examination	12/2511 (0.5)	12/1327 (0.9)	2/1193 (0.2)	5.43 (1.21-24.31)
Took credit for another person's work (eg, papers, projects, clinical work, or research)	15/2511 (0.6)	11/1326 (0.8)	3/1195 (0.3)	3.32 (0.92-11.94)
Reported a laboratory test or x-ray as pending when not sure it was ordered or knew it had not been <sup>b</sup>	84/1142 (7.4)	64/666 (9.6)	25/541 (4.6)	2.19 (1.36-3.53)
Ever reported result as normal when you knew it had been inadvertently omitted from the physical examination <sup>b</sup>	499/1152 (43.3)	332/677 (49.0)	197/551 (35.8)	1.73 (1.37-2.18)
Ever said you ordered a test when you actually had not <sup>b</sup>	15/1122 (1.1)	14/655 (2.1)	1/533 (0.2)	11.62 (1.52-88.61)
Endorsed $\geq 1$ unprofessional behaviors	692/2525 (27.4)	467/1336 (35.0)	262/1196 (21.9)	1.89 (1.59-2.24)

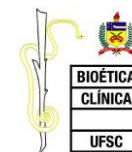
# Burnout



**Table 2.** Self-reported Behaviors and Attitudes Among Medical Students With and Without Burnout<sup>a</sup>

	No./Total (%)			OR (95% CI)
	Overall	Burnout		
		With	Without	
<b>Attitudes Toward Pharmaceutical Industry (Options Endorsed by Respondents as Acceptable)</b>				
Attend an industry-sponsored dinner at an expensive restaurant <sup>c</sup>	1176/2532 (46.4)	648 (48.4)	552 (45.7)	1.11 (0.95-1.30)
Attend a free day of skiing followed by a medical talk <sup>c</sup>	688/2531 (27.2)	385 (28.8)	320 (26.5)	1.12 (0.94-1.33)
Accept \$500 from an industry representative after completing a 10-min survey <sup>c</sup>	567/2529 (22.4)	332 (24.9)	243 (20.1)	1.31 (1.09-1.58)
Accept coupons for free movies or meals from an industry representative <sup>c</sup>	820/2528 (32.4)	462 (34.6)	368 (30.5)	1.21 (1.02-1.42)
Accept pens/notepads from an industry representative <sup>d</sup>	1754/2526 (69.4)	939 (70.4)	820 (68.1)	1.11 (0.94-1.32)
Accept a pocket antimicrobial therapy book from an industry representative <sup>d</sup>	1628/2529 (64.4)	890 (66.6)	754 (62.6)	1.19 (1.01-1.40)

# Burnout

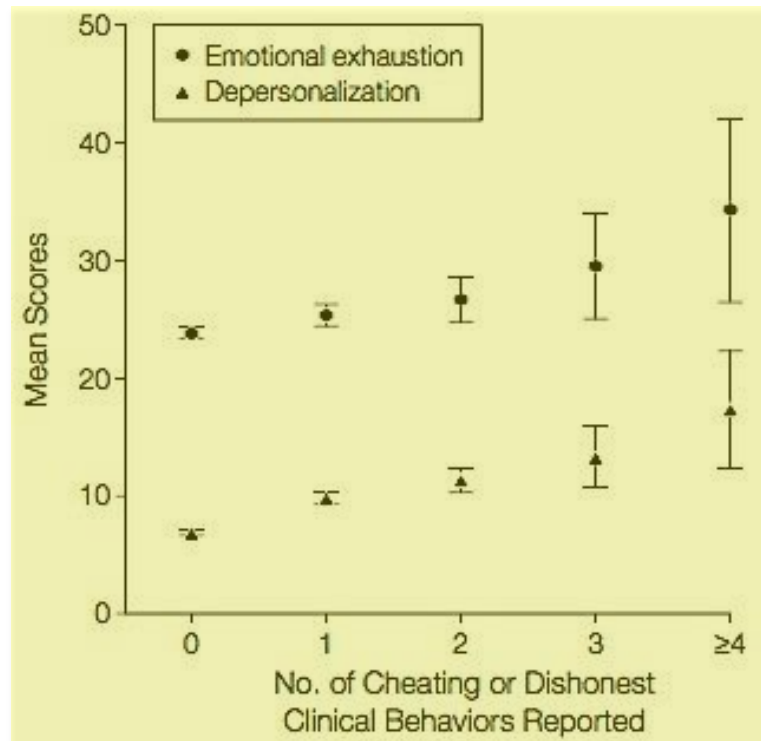


**Table 2.** Self-reported Behaviors and Attitudes Among Medical Students With and Without Burnout<sup>a</sup>

	No./Total (%)			OR (95% CI)
	Overall	Burnout		
		With	Without	
<b>Physicians' Responsibility to Society (Options Endorsed by Respondents in the Affirmative)</b>				
Everyone is entitled to receive adequate medical care regardless of ability to pay	2112/2528 (83.5)	1106 (82.6)	1022 (85.4)	0.81 (0.66-1.01)
Medical students should be concerned about the problems facing the medically underserved	2273/2520 (90.2)	1177 (88.2)	1111 (93.0)	0.56 (0.43-0.74)
Medical care should be provided without charge or very limited charge for those who cannot pay	1767/2524 (70.0)	902 (67.5)	876 (73.3)	0.76 (0.64-0.90)
I feel I am personally able to make an impact on the problem of meeting the needs of the medically underserved	1625/2523 (64.4)	791 (59.1)	849 (70.9)	0.59 (0.50-0.70)
I personally want to be involved in providing care for the medically underserved during my medical career	2061/2524 (81.7)	1061 (79.3)	1016 (85.0)	0.68 (0.55-0.83)

# Burnout

**Figure.** Relationship Between the Number of Unprofessional Behaviors Reported and Mean Depersonalization or Emotional Exhaustion Score on the Maslach Burnout Inventory



Emotional exhaustion score ranges from 0 through 54 and depersonalization score ranges from 0 through 30. Error bars indicate 95% confidence intervals.  $P < .001$  by Kruskal-Wallis test for associations between number of cheating or dishonest clinical behaviors and depersonalization and emotional exhaustion.



# Burnout



- Relação temporal entre depressão e *burnout*,
- Suicídios,
- Desempenho clínico ruim,
- Abuso de substâncias,
- Decisões na carreira,
- Troca de empregos,
- Satisfação dos pacientes,
- Custo para os serviços de saúde,
- Benefícios pessoais e fiscais das intervenções,
- Restrição de horas de trabalho,
- Outras políticas.

# Burnout | Estratégias de prevenção



1. Aconselhamento individual ou em grupo com o objetivo de desenvolver habilidades adaptativas ao estresse e às mudanças nos serviços de saúde.

*Provide counseling for physicians either individually or in groups with a goal of improving adaptive skills to the stress and rapid changes in the health care environment.*

2. Identificação e eliminação de atividades desnecessárias.

*Identify and eliminate meaningless required hassle factors such as electronic health record “clicks” or insurance mandates.*

3. Redistribuição das atividades para remoção de pressão para atendimentos em tempo limitado e para promoção de atendimento por grupo.

*Redesign practice to remove pressure to see patients in limited time slots and shift to team-based care.*

4. Criação da cultura de promoção do avanço na carreira, aconselhamento e reconhecimento dos objetivos alcançados.

*Create a culture that promotes career advancement, mentoring, and recognition of accomplishments.*

# Burnout | Temas para discussão



1. Challenges associated with internship?
2. What common things do you worry about related to work?
3. Coping strategies to deal with job-related stress
  - A. Talking about it/Formal debriefing
  - B. Exercise
  - C. Alcohol
  - D. Other drugs
  - E. Recreational/relaxation activities
  - F. Spending time with family/friends
  - G. Discussing concerns with a mentor
  - H. Sleep
  - I. Prayer or meditation
  - J. Formal counselling or therapy
  - K. Change of employment
4. Work–life balance
5. Work relationships and level of support at work
6. Opinions on ways to better support junior doctors
7. Identifying issues contributing to job-related stress
  - A. Environmental factors
  - B. Personal factors
  - C. Job-specific factors

# Burnout

[esgotamento, desgaste]



## Demoralization: A Precursor to Physician Burnout?

Commentary by STEWART GABEL, MD, *University of Colorado School of Medicine, Aurora, Colorado, and State University of New York, Upstate Medical Center, Syracuse, New York*



# Burnout



# Burnout

[esgotamento, desgaste]

Ylmar Corrêa Neto, MD, MSc, PhD

Universidade Federal de Santa Catarina

Conselho Regional de Medicina do Estado de Santa Catarina

