

**CARTILHA**

# Síndrome de **Burnout**

**O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA ENFRENTAR**



**CREMERS**  
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL



**ABCAARS**  
RIO GRANDE DO SUL

**CAIXA DE ASSISTÊNCIA DOS ADVOGADOS**



CARTILHA CREMERS – CAA/RS

# Síndrome de Burnout

O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA ENFRENTAR



**CREMERS**

CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL



RIO GRANDE DO SUL CAIXA DE ASSISTÊNCIA DOS ADVOGADOS



# Sumário

1	Apresentação	
	<i>Presidente do Conselho Regional de Medicina do RS (Cremers)   Dr. Eduardo Neubarth Trindade</i>	4
	<i>Presidente da Caixa de Assistência dos Advogados do RS (CAA/RS)   Dr. Pedro Zanette Alfonsin</i>	5
	<i>Autor e Coordenador Técnico da Cartilha   Dr. Jacques Vissoky</i>	6
2	Introdução	8
3	Estresse	10
4	Síndrome de Burnout	12
5	Estar Atento	16
6	Conclusões e Recomendações	20
7	Referências	22
8	Créditos e Agradecimentos	23

# 1 APRESENTAÇÃO



**Dr. Eduardo Neubarth Trindade**

*Presidente do Conselho Regional de Medicina do Estado do Rio Grande do Sul (Cremers)*

A missão de vida do médico é cuidar, curar e consolar. Muitas vezes, no entanto, ele acaba sacrificando sua própria saúde na tentativa de realizar o melhor trabalho possível. Estende suas horas em plantões sem fim, ultrapassa os limites do próprio corpo em cirurgias de grande porte, sofre o dano emocional de trabalhar sem segurança em locais perigosos, é engolido por um labirinto burocrático. Por isso, o esgotamento profissional está cada vez mais disseminado entre os médicos.

Assim como profissionais de outras áreas, o médico tem uma responsabilidade imensa na sociedade, e sofre pressões ainda mais monumentais para desenvolver seu ofício. Não só temos a vida de nossos pacientes nas mãos, como também carregamos nas costas o peso de uma crise interminável na saúde. Falta de recursos, condições de trabalho precárias, desvalorização por parte dos gestores: a cada dia, mais um ingrediente se soma à receita de estresse, cansaço e desânimo que acomete tantos colegas.

Apesar da paixão que nos levou a escolher a medicina, muitos chegam a desistir da profissão, outros acabam desenvolvendo doenças como depressão e ansiedade. Mas todos têm um resultado em comum: um grande, talvez irreversível, prejuízo à própria saúde e à de seus pacientes. O Burnout compromete não apenas a sanidade do médico, mas o sistema de saúde como um todo, a partir do momento em que o médico se vê incapacitado de exercer sua profissão.

Diante desse quadro, é com entusiasmo que ajudamos a promover a publicação desta Cartilha. Sendo uma das profissões mais afetadas pelo Burnout, o médico precisa ser lembrado de que também precisa cuidar da própria saúde. Esperamos que esta publicação seja um foco de luz nesse quadro tão sombrio, que amplie a discussão sobre a saúde mental dos profissionais. Que seja uma fonte de amparo a quem se vê no ofício de socorrer, mas frequentemente deixa de receber o socorro que necessita.



### **Dr. Ricardo Breier**

*Presidente da Ordem dos Advogados do Rio Grande do Sul (OAB/RS)*

A rotina do advogado, assim como a do médico, é extenuante. As preocupações não se limitam ao cumprimento de prazos e aconselhamento de clientes: precisamos nos envolver em questões financeiras, de divulgação de nossas especialidades; sem falar na dedicação em tempo quase integral à profissão, no desenvolvimento de nossas funções, deslocamentos, e em integrar um mercado altamente competitivo. O esgotamento mental é quase inevitável, mas não podemos fechar os olhos para este problema.

Integrante do Sistema OAB/RS, a Caixa de Assistência dos Advogados (CAA/RS) tem como missão zelar pela saúde e o bem-estar do (a) advogado (a) e sua família. Por este motivo, estamos lançando esta importante Cartilha — em parceria com o Cremers — e um programa de apoio aos colegas que sofrem com o Burnout e outros distúrbios emocionais: é o Previne Saúde Mental. Nossa proposta é oferecer atendimento psicológico on-line aos (às) colegas,



### **Dr. Pedro Zanette Alfonsin**

*Presidente da Caixa de Assistência dos Advogados do RS (CAA/RS) e da Coordenação Nacional das Caixas de Assistência dos Advogados (Concad)*

em plataforma criada exclusivamente para a Advocacia, e a baixo custo por consulta. Desta forma, pretendemos sanar também outra dificuldade da classe, a falta de tempo para o cuidado com a saúde. Sem deslocamentos, um psicólogo estará à disposição do (a) advogado (a) em horário pré-determinado. Basta uma conexão com a Internet e um *smartphone* – ou computador com câmera.

A verdade é que é momento de olharmos para nós mesmos. Parafraseando Dorival Cayme, é momento de “Gostar de si mesmo, sem egoísmo. Apreciar as pessoas em volta. Cuidar da saúde mental e física. Gostar dos seus horários. Não ficar melancólico, mas guardar na lembrança as melhores coisas da vida. E não abrir mão de ser feliz. A busca da felicidade já justifica a existência”.

Esperamos que, a partir desta Cartilha e do programa Previne Saúde Mental, possamos de fato fazer a diferença na vida de tantos colegas, trazendo de volta a tão almejada felicidade.

# A gente vive PARA trabalhar ou trabalha *para* *VIVER?*

Em qualquer profissão – e, em especial naquelas que exigem um esforço intelectual muito grande, como na Advocacia ou na Medicina – as situações de trabalho prazeroso e prazer trabalhoso muito se confundem. Da mesma forma, o trabalho duro é em geral recompensador, tanto pelo aspecto financeiro e de realização, mas também pelo *status*, reconhecimento e admiração pelos seus pares.

Assim, quando jovens — geralmente com os bolsos mais vazios, a cabeça cheia de ideias e o coração pleno de ideais — iniciamos uma caminhada em busca do sucesso, muitas vezes a qualquer preço. No começo, o preço a ser pago é mais em conta, pois a juventude perdoa muitos excessos. Depois de um certo tempo, no entanto, muitos entram em uma espiral de trabalho e envolvi-

mento de uma inércia difícil de frear. Ser *workaholic* não é fácil...

Muitos de nós crescemos escutando o mantra que só o trabalho duro leva ao sucesso. Mas quem anteciparia que, além de trabalhar duro, haveria outros elementos prejudiciais no caminho, em especial o estresse?

Além das jornadas estendidas e de um estilo de vida que às vezes não comporta exercícios físicos, alimentação saudável e balanço entre o trabalho e o lazer – *mens sana in corpore sano* – em algum momento a conta começa a chegar. Para uns, chega de repente, como um susto. Reversível ou irreversível. Para outros, mais afortunados, o aviso vem a conta-gotas e permite que algumas coisas possam ser feitas, *data vênia*, antes que a sentença definitiva e irrecorrível seja prolatada...

A evolução da humanidade tem mostrado que as mãos se estendem e devem ser estendidas por todos os lados. A vida é uma viagem, somos todos companheiros e testemunhas nessa nave chamada Terra, e o trabalho a várias mãos é aquele que mais frutifica e perdura.

Com esse objetivo, ao receber a missão de tentar unir o corpo de conhecimento atualizado e científico sobre um determinado problema de

saúde que atinge muitos profissionais – incluindo os Advogados – a Sociedade Gaúcha de Medicina do Trabalho, nas pessoas do coordenador técnico dessa cartilha e seus colaboradores, intenta alertar para a presença de tal problema, propor opções para evitá-lo e, ante a sua instalação, fornecer elementos para o seu enfrentamento e – se possível – anulação (mesmo que parcialmente) dos seus efeitos prejudiciais.

## *De quem falamos?*

Do estresse e de um de seus principais efeitos danosos, a **síndrome de Burnout**.

Esperamos que a leitura seja proveitosa e que, se conseguirmos com as informações aqui fornecidas, retirar alguém da “zona de conforto” daquela escalada do **excesso de trabalho ► estresse ► adoecimento**, já terá valido muito. Por óbvio que essa cartilha não se pressupõe definitiva e nem tem o condão de esgotar o assunto. Mas, com certeza, será um instrumento útil para conscientização do profissional da Advocacia.

*Boa leitura!*

### **Dr. Jacques Vissoky**


*Diretor Científico da Sociedade Gaúcha de Medicina do Trabalho  
Coordenador Técnico da Cartilha*



# 2 INTRODUÇÃO







A Advocacia é muito demandante. As atividades são em geral estressantes, com longas jornadas e envolvendo o ato de lidar com situações nada fáceis de litígio e sofrimento humano. Além disso, para ter sucesso na sua carreira profissional, é esperado que o advogado tenha um conhecimento profundo da sua área, apresente níveis elevados de energia e autocontrole, bem como tenha a paciência e calma para enfrentar os embates judiciais, às vezes longos e penosos, bem como aquelas batalhas pessoais (problemas de saúde, ou conjugais, por exemplo) que muitas vezes são travadas no anonimato e sem a possibilidade de uma “pausa para respirar”.

Contudo, há um grande problema que muitos operadores do Direito não veem chegar, já que estão muito empenhados em fazer com que as coisas funcionem profissionalmente:

se esquecem de si mesmos. Por tratar-se de um elemento fundamental na sua profissão, o advogado ou advogada apresenta uma tenacidade natural que permite avançar, apesar dos obstáculos que aparecem, mas também os força a subestimar a sua própria resiliência.

A continuidade de tais pressões pode minar a motivação e a energia pessoal, determinando maiores dificuldades no exercício profissional, perda do prazer de fazer algo bem feito, menor resistência física e emocional ante as demandas nos mais variados terrenos e, por fim, sintomas físicos, traduzidos por cansaço que não se anula com repouso, dores (difusas ou localizadas) e outros sintomas como palpitações, azia e mal-estar.

Tais sinais e sintomas podem estar relacionados com o estresse e suas consequências.

# 3 ESTRESSE

A prática da Advocacia é essencialmente dedicada aos seus clientes, propiciando o acesso à Justiça. Ao mesmo tempo, com uma natalidade profissional bastante intensa (também verificada em outras atividades profissionais), onde a competição é cada vez mais feroz, bem como a cobrança técnica por um serviço ético, de alto nível e eficaz, envolvem situações algumas vezes difíceis de lidar.

Nesse conjunto pode aparecer o

estresse, que é caracterizado por um desgaste anormal determinado por alguma situação de vida. Pode ser uma reação normal do indivíduo, como uma reação de defesa diante de uma ameaça interna ou externa, mas também pode ser um estado de tensão provocado por situações percebidas como cronicamente ameaçadoras, fora de controle, gerando reações psicossomáticas ou até transtornos psiquiátricos bem estabelecidos.



## O estresse é um fenômeno mundial



**1** em cada **4**

advogados americanos se queixa de angústia e sofrimento (em inglês, *distress*)

[Mauney, 2012].

Entre **21%** e **36%** dos advogados se qualificam como bebedores excessivos;

**28%** enfrentam depressão;

**19%** demonstram sintomas de ansiedade

[Krill et al, 2016].



Em nosso país, não há muitas estatísticas.

Contudo, um estudo demonstrou queixas compatíveis com estresse em

**30,9%** dos advogados

[Santana Silva, 2017].



## **Estresse** e *síndrome de Burnout* são a mesma coisa?

Não. A síndrome de Burnout é uma resposta a um estado prolongado de estresse, pela continuidade de exposição a fatores estressores no trabalho.

### Entre as principais diferenças:

Estresse	Burnout
Excesso de dedicação	Falta de motivação
Exaltação emocional	Embotamento emocional
Hiperatividade e hipervigilância	Impotência e desesperança
Perda de energia	Perda de esperança
Manifestação com ansiedade	Manifestação com depressão
“Choque” na área física	“Choque” na área emocional
Pode levar à morte	Pode fazer com que a vida não valha a pena

(Adaptado de <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>)

# 4 SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome de Burnout provavelmente existe há muito tempo e viceja em todas as culturas. O termo consagrou-se a partir dos estudos do psicanalista alemão Herbert J. Freudenberger que, durante a década de 70, atuava em clínicas de atendimento psicológico gratuitas. Naquela ocasião, percebeu o aparecimento de um processo de esgotamento emocional, deterioração no humor e diminuição da motivação dos trabalhadores voluntários que atuavam nessas clínicas (médicos, psicólogos e enfermeiros).

A psicóloga americana Christina Maslach, também na década de 70, observou que as pessoas portadoras da síndrome de Burnout apresentavam atitudes negativas e distanciamento pessoal. Assim, caracterizou a síndrome como uma resposta à tensão emocional, bem como estabeleceu as bases de interseção com as questões sociais, já que o conceito original de Freudenberger continha os aspectos da exaustão emocional e despersonalização, ao passo que Maslach acrescentou a dimensão da realização profissional.





## Assim, pode-se definir a síndrome de Burnout como:

- ▶ Um estado de exaustão emocional, física e mental causado por estresse excessivo e prolongado.
- ▶ A pessoa se sente impotente, emocionalmente drenada e incapaz de satisfazer as demandas.
- ▶ Reduz a produtividade e drena a energia.
- ▶ Tem repercussão multidimensional: na vida doméstica, no trabalho e na vida social.
- ▶ É um processo gradual, com sintomas inicialmente sutis.
- ▶ É um fenômeno da esfera psicossocial e, portanto, não existe nenhum teste sanguíneo, de imagem ou complementar que possa ser usado como um marcador.

*[Vissoy, 2015].*

## Quem pode apresentar a Síndrome de Burnout?

Profissionais prestadores de serviços  
(relação direta com pacientes/clientes) como:



- ▶ Médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais.
- ▶ Professores.
- ▶ Policiais e bombeiros.
- ▶ **Advogados.**



Interessante notar que os advogados envolvidos diretamente com a litigância teriam um risco mais alto de desenvolver a síndrome de Burnout que os advogados não envolvidos diretamente com litigância.

[Tsai, 2009].

## Quais as causas da Síndrome de Burnout?

Burnout se origina do trabalho; contudo, qualquer um que se sinta profissionalmente sobrecarregado e subvalorizado pode desenvolver Burnout.

Entretanto, Burnout não é causado SOMENTE pelo trabalho estressante ou pelo excesso de responsabilidades. Há outros fatores, que incluem o estilo de vida de cada pessoa e os traços de personalidade (ou seja, como a pessoa se comporta quando não está trabalhando e a sua visão sobre o mundo).



## Fatores relacionados ao **trabalho**

- ▶ Atuação em um ambiente caótico ou de grande pressão.
- ▶ Atividade monótona ou sem desafios cognitivos.
- ▶ Trabalho com expectativas difusas, ou excessivamente demandante.
- ▶ Ausência de reconhecimento ou do mérito mesmo com tarefas bem executadas ou exitosas.
- ▶ Sensação de pouco ou nenhum controle sobre as atividades de trabalho.

## Fatores relacionados ao **estilo de vida**

- ▶ Trabalho excessivo, não deixando tempo para atividades sociais, relaxantes ou esportivas.
- ▶ Falta de suporte social (carência de suporte familiar, de amigos ou colegas).
- ▶ Aceitação de muitas responsabilidades no trabalho, seja por necessidade, seja por valores morais ou religiosos.



## Fatores relacionados à **personalidade da pessoa**

- ▶ Tendência ao perfeccionismo.
- ▶ Visão pessimista de si mesmo e do mundo: “isso não vai dar certo”
- ▶ Necessidade de manter o controle e dificuldade em delegar tarefas e responsabilidades.
- ▶ Personalidade tipo A (tendência a procurar metas não bem definidas ou altas; competitividade; desejo contínuo de reconhecimento e progresso; envolvimento com múltiplas funções; incapacidade de relaxamento; entonação emotiva e explosiva na conversação normal).

# 5 ESTAR ATENTO

## Primeiros sinais de **ALERTA!**

- ⚠ Se todos os dias são ruins.
- ⚠ Se levar a vida no trabalho e em casa parece drenar toda a energia.
- ⚠ Se há sensação de exaustão o tempo todo.
- ⚠ Se a maioria do dia é gasta em atividades que não motivam ou parecem opressivas.
- ⚠ Se houver a sensação de que nada faz a diferença ou causa prazer.

*A identificação da síndrome de Burnout passa pelo reconhecimento de sinais e sintomas físicos; sinais e sintomas emocionais; e sinais e sintomas comportamentais.*



### Sinais e Sintomas Físicos

- ▶ Sensação de cansaço e fadiga a maior parte do tempo.
- ▶ Baixa imunidade, adoecimentos frequentes.
- ▶ Cefaleias ou dores musculares frequentes.
- ▶ Mudanças no apetite ou no padrão do sono.



### Sinais e Sintomas Emocionais

- ▶ Sensação de falha e autodubiedade.
- ▶ Sensação de impotência, aprisionamento ou derrota.
- ▶ Sensação de deslocamento (“estou só no mundo”).
- ▶ Perda de motivação.
- ▶ Tendência a pensamentos cínicos e negativistas.
- ▶ Diminuição da satisfação e senso de conquista.





## Sinais e Sintomas Comportamentais

- ▶ Uso de alimentos, álcool ou drogas.
- ▶ Imputação das frustrações sobre os outros.
- ▶ Negligenciar o trabalho (chegar tarde e sair cedo).
- ▶ Negligenciar responsabilidades.
- ▶ Isolamento social.
- ▶ Procrastinação de tarefas.

# Como se chega ao diagnóstico?

Precisa haver a chamada  
**“Tríade de Maslach”:**

**Exaustão emocional:** cansaço extremo e sensação de não ter a energia necessária para enfrentar o dia de trabalho.

**Despersonalização:** atitude de insensibilidade ou até hostilidade em relação às pessoas que devem receber o serviço prestado ou cuidado.

**Perda da realização pessoal:** sentimentos de incompetência e frustração pessoal e profissional.

## O que é a Exaustão Emocional?

- ▶ Sensação de não poder dar mais.
- ▶ Sentimento de que os problemas são maiores do que os recursos para a sua resolução.
- ▶ Desesperança.
- ▶ Crença que os objetivos no trabalho não serão alcançados.
- ▶ Sensação que o trabalho exige demais.
- ▶ Baixa autoestima profissional.
- ▶ Persistente esgotamento, cansaço, falta de energia.
- ▶ Pouca importância dada ao trabalho.
- ▶ Frustração e insatisfação relacionadas ao trabalho.
- ▶ Pouca motivação, poucos interesses.
- ▶ Desgaste e dificuldade para lidar com clientes/pacientes.

## O que é a **Despersonalização**?

- ▶ Não querer se esforçar mais.
- ▶ Sensação que os clientes/pacientes fossem objetos.
- ▶ Distanciamento emocional.
- ▶ Sensação de perda de sensibilidade com os problemas dos clientes/pacientes.
- ▶ Atitudes e comportamentos mecanizados e burocratizados.
- ▶ Conflitos e problemas de relacionamento com colegas e clientes/pacientes.
- ▶ Ausência de confiança quanto à organização, colegas de trabalho e clientes/pacientes.

## O que é a **Perda da Realização Profissional**?

- ▶ Falta de motivação, de interesse e de ideias.
- ▶ Perda da crença naquilo que se faz e nas realizações.
- ▶ Enfrentamento ruim dos problemas de clientes/pacientes, criando um ambiente de trabalho desagradável.
- ▶ Falta de vontade de auxiliar ou fazer o “algo mais”.
- ▶ Falta de envolvimento nos problemas do trabalho.
- ▶ Falta de capacidade de pôr-se no lugar do cliente/paciente ou colega de trabalho, sem envolver-se com os problemas ou sugerir soluções.

# 6 CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Nesses tempos de Google, onde as pessoas se autodiagnosticam e se autotratam, é fundamental que o profissional – ao apresentar determinadas características ou sinais e sintomas – procure auxílio especializado.

Obviamente, as abordagens para o tratamento da síndrome de Burnout devem ser guiadas pela gravidade do problema. Se for de baixa intensidade, recomendam-se medidas como as mudanças dos hábitos diários e a otimização do equilíbrio trabalho/vida, incluindo o alívio dos estressores, a recuperação por meio de atividades como relaxamento e esportes e uma atitude de “retorno à realidade”, visando o abandono das concepções e ideias de perfeição. Nos casos mais graves, são recomendadas as intervenções psicoterapêuticas e medicamentosas.

## Outras condutas aconselhadas incluem:

- ▶ Estenda a mão para o (a) seu (sua) companheiro (a), familiares e amigos. Trazer à tona o sofrimento não deve ser um peso para ninguém. Além disso, aquelas pessoas em quem confiamos vão se sentir honradas com a sua confiança, reforçando os laços.
- ▶ Seja mais sociável com os seus colegas, participe de comemorações e eventos sociais, converse mais, divida mais suas alegrias e preocupações.
- ▶ Limite seu contato com pessoas negativas, que somente pioram o seu humor.
- ▶ Comprometa-se com alguma causa comunitária, religiosa ou relativa a um interesse seu. Além de aliviar o estresse diário, é uma excelente oportunidade de fazer novos amigos.
- ▶ Valorize mais os pontos positivos de seu trabalho. Mesmo nas atividades mais simples, sempre é possível obter alguma gratificação moral e pessoal.
- ▶ Desligue-se periodicamente dos problemas e pressões do trabalho. Saia de férias, aproveite as folgas e feriados (quando possível), e recarregue as baterias.
- ▶ Fixe limites, aprenda como e quando dizer NÃO.



▶ Aprenda a se desconectar (nem que seja por alguns minutos) do computador, *smartphone* ou *e-mail*.

▶ Técnicas de relaxamento como ioga e meditação representam boas “saídas” para um alívio das pressões.

▶ Durma o suficiente. Cada pessoa tem o seu relógio biológico e as suas necessidades, mas respeite a sua “cota mínima”.

▶ Tenha uma dieta saudável. Açúcar, dieta rica em carboidratos ou gorduras *trans* e excesso de cafeína conspiram em direção ao adoecimento.

▶ Exercite-se. Se não puder fazer com frequência diária, procure ao menos caminhar uns 10 minutos por dia.

▶ Não fume. A nicotina é essencialmente um estimulante e que termina levando a níveis mais altos de ansiedade. Sem contar os outros efeitos danosos como doenças cardiovasculares, pulmonares e cânceres.

▶ Beba com moderação. O consumo de álcool em quantidades excessivas pode contribuir para problemas de saúde, conflitos familiares e queda de desempenho no trabalho.

# 7 REFERÊNCIAS

📎 Bellucci, Ana Amélia Ranieri. *O estresse no ambiente de trabalho do advogado em tempos modernos*. Revista de direito do trabalho, São Paulo, SP, v. 38, n. 146, p. 12-38, abr./jun. 2012

📎 Borges LO, Argolo JCT, Pereira ALS, Machado EAP, Silva WSA. *A Síndrome de Burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários*. Psicol Reflex Crit 2002; 15(1): 189-200.

📎 Campos, J. A. et al (2012). *Burnout syndrome among dental students*. Rev Bras Epidemiol, v. 15, n. 1, p. 155-65.

📎 Freudenberger, H. *Staff burnout*. Journal of Social Issues 30: 159-165, 1974.

📎 Patrick Krill, Ryan Johnson, and Linda Albert, *The Prevalence of Substance Use and Other Mental Health Concerns Among American Attorneys*, 10 Journal of Addiction Medicine 46, February 2016.

📎 Mauney, C Stuart. *The Lawyers' Epidemic: Depression, Suicide and Substance Abuse*, January 2012.

📎 Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. *Job burnout*. Annual Review Psychology, (2001) 52, 397-422.

📎 Mota, C. M.; Dosea, G. S.; Nunes, P. S. (2014). *Assessment of the prevalence of burnout syndrome in community health agents of the city of Aracaju in the state of Sergipe, Brazil*. Cien Saude Colet, v. 19, n. 12, p. 4719-26.

📎 Santana Silva, AD; Leite Rios, OF; França-Botelho, AC. *Presença de estresse e outros fatores de risco para doenças cardiovasculares em enfermeiros e advogados de um município de Minas Gerais – Brasil*. Cult. cuid; 21(49): 173-180, set.-dez. 2017.

📎 Selye, H. (1959). *Stress, a tensão da vida*. São Paulo: Ibrasa - Instituição Brasileira de Difusão Cultural.

📎 Trigo TR, Teng CT, Hallak JED. *Síndrome de Burnout ou Estafa Profissional e os Transtornos Psiquiátricos*. Rev. Psiquiatr. Clín. 2007; 34(5): 223-33.

📎 Tsai, F., Huang, W., & Chan, C. (2009). *Occupational stress and burnout of lawyers*. Journal of occupational health, 51 5, 443-50.

📎 Vissoky, J. (2015). *Dissertação de Mestrado. Caracterização da Dor Musculoesquelética e dos Achados de Imagem em Trabalhadores com Síndrome de Burnout*. Porto Alegre, RS, Brasil.

# 8 CRÉDITOS E AGRADECIMENTOS



## Créditos

### Autoria e Coordenação Técnica

*Jacques Vissoky* | Diretor Científico da Sociedade Gaúcha de Medicina do Trabalho

### Pesquisa Acadêmica

*Leonardo Moser Vissoky* | Acadêmico do curso de Psicologia

### Colaboradores

*Rosani Carvalho de Araujo* | Presidente SOGAMT Gestão 2018/2019

*Diretoria da SOGAMT* | Gestão 2018/2019

*Câmara Técnica de Medicina do Trabalho* | CREMERS

Projeto Gráfico | *Geraldine Timm*

Revisão | *Danielle Settin*

### Crédito das imagens:

Capa Freepik; pg 8 yanalya / Freepik; pg 11 rawpixel.com / Freepik; pgs 12 e 13 ahmed-zayan-t68JkU3JDTw-unsplash; pg 14 rawpixel.com / Freepik; pg 15 rawpixel.com / Freepik; pg 17 Freepik; pg 21 Pressfoto / Freepik; contracapa Freepik.

## Agradecimentos

Dr. Eduardo Neubarth Trindade | *Presidente do Conselho Regional de Medicina do RS*

Dr. Pedro Alfonsin | *Presidente da Caixa de Assistência dos Advogados do RS*

Pela oportunidade dada à SOGAMT de disseminar a cultura da saúde e da prevenção.

**CARTILHA**

# Síndrome de **Burnout**

**O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA ENFRENTAR**



**CREMERS**  
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

