



Evento: XXXIII Seminário de Iniciação Científica ▾

SÍNDROME DO ESGOTAMENTO MENTAL: FERRAMENTAS DIAGNÓSTICAS ¹

Alessandra Caroline Deppner ², Taís Eduarda Rosso Staziaki ³, Patrícia Vargas Binicheski ⁴, Bárbara Catharina Creda Franco ⁵, Eduardo Afonso Kehl Padilha ⁶, Marco Arthur Dessoy Weiler ⁷, Bruno Luiz Guidolin ⁸

¹ Trabalho desenvolvido pela Diretoria da Liga Acadêmica de Psiquiatria e Saúde Mental - LAPSM - do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJIÚ.

² Acadêmica do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJIÚ. Bolsista PIBEX. E-mail: alessandra.deppner@sou.unijui.edu.br

³ Acadêmica do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJIÚ. E-mail: tais.staziaki@sou.unijui.edu.br

⁴ Acadêmica do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJIÚ. E-mail: patricia.binicheski@sou.unijui.edu.br

⁵ Acadêmica do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJIÚ. E-mail: barbara.franco@sou.unijui.edu.br

⁶ Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJIÚ. E-mail: eduardo.kehl@sou.unijui.edu.br

⁷ Acadêmico do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, UNIJIÚ. E-mail: marco.dessoy@sou.unijui.edu.br

⁸ Psiquiatra. Docente do curso de medicina da UNIJIÚ. Graduação em medicina pela Universidade Luterana do Brasil e especialização em Psiquiatria (PUCRS). Mestre em Gerontologia Biomédica (PUCRS). Orientador da Liga Acadêmica de Psiquiatria e Saúde Mental, LAPSM. E-mail: bruno.guidolin@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

O burnout, caracterizado por um estado de exaustão emocional, física e cognitiva, decorrente de estresse crônico, tem se consolidado como um importante entrave à saúde ocupacional. Nesse contexto, a Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM) revela-se como uma ferramenta fundada especificamente para avaliar as três dimensões centrais no burnout, configurando-se como um instrumento autoavaliativo sensível e eficiente na detecção do esgotamento mental e físico (Gomes, 2023). A relevância desse quadro é reforçada pelos dados epidemiológicos, uma vez que estudos têm evidenciado a prevalência elevada do fenômeno: até 81,2% em amostras de atenção primária e 16,6% na população geral (Edu-Valsania, Laguía, Moriano, 2022).

Embora o burnout não esteja oficialmente classificado no DSM-5, ele é amplamente reconhecido como um transtorno ocupacional (Mendanha, 2021). A definição clássica de Maslach e Jackson (criadores do inventário de Burnout de Maslach) descreve o distúrbio como a combinação de três fatores: exaustão emocional, despersonalização e redução da realidade pessoal no trabalho. Entretanto, diferentes autores expõem de maneiras alternativas



suas definições a respeito do burnout, assim como Shirom e Melamed, que caracterizam o transtorno a partir da tríade de exaustão física, emocional e cognitiva, enfatizando a perda de recursos de energia essenciais ao funcionamento cotidiano (Gomes, 2023). Além disso, revisões recentes pontuam que a definição de burnout não deve ser dissociada do seu contexto social e ocupacional, sendo o reflexo, não apenas individual da resposta ao estresse que o indivíduo é exposto, mas também de condições de trabalho mais exigentes (Edu-Valsania, Laguía, Moriano, 2022).

Apesar do amplo conhecimento acerca do burnout, como uma condição relacionada ao trabalho, sua conceituação ainda apresenta inconsistências significativas. A ausência de critérios diagnósticos padronizados dificulta a obtenção de estimativas epidemiológicas consistentes. Tal limitação, contribuiu para que o burnout permanecesse como uma entidade conceitualmente difusa, e frequentemente sobreposta a outras condições, como a depressão. Ademais, persiste a controvérsia quanto a sua classificação formal: enquanto o DSM-5 não o reconhece como transtorno mental específico, a CID-11 o descreve apenas como um fenômeno ocupacional, não sendo considerado uma condição médica. Essa indefinição diagnóstica reforça a necessidade de critérios clínicos mais precisos e de instrumentos validados que possibilitam a uniformização das pesquisas e a implementação de intervenções consistentes em saúde ocupacional (Gomes, 2023; Edu-Valsania, Laguía, Moriano, 2022).

Portanto, tem-se a relevância de estudos que fundamentam critérios diagnósticos para essa síndrome, considerando seu impacto psíquico, físico, social e laboral, o que convém aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável da ONU, vide Saúde e Bem Estar (ODS 3). Discorrer-se-á, em revisão integrativa da literatura, questionários e scores passíveis de serem utilizados no diagnóstico dessa condição.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa, estudo qualitativo e descritivo, com o fito de estabelecer critérios para facilitar a compreensão e diagnóstico da síndrome do esgotamento mental (Burnout). Foram usados como descritores “Burnout”, “syndrome”, “mental exhaustion”, “criteria”, “diagnosis” “tools” em diversas combinações. As bases de dados utilizadas foram SciELO, PUBMED, Science Direct e Google Scholar. Os estudos que traziam ferramentas de diagnóstico, não se restringiam à populações específicas,



estavam disponíveis na íntegra e eram posteriores a 2015, foram selecionados para análise, totalizando 15 estudos ao final para elaboração deste trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Síndrome do Esgotamento Mental foi incorporada à Classificação Internacional de Doenças (CID) pela primeira vez em sua décima primeira edição, publicada em 2022 e prevista para vigorar no Brasil em 2027. Esta define o Burnout como um “fenômeno ocupacional” decorrente do estresse crônico no ambiente de trabalho, sendo caracterizado por três dimensões 1) sensação de falta de energia ou exaustão; 2) aumento da distância mental em relação ao trabalho, ou sentimentos negativos ou cínicos relacionados ao trabalho; e 3) uma sensação de ineficácia e falta de realização (WHO, 2024). Tal ausência nos manuais de diagnóstico, como o CID e o DSM (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) se explica pela falta de um instrumento diagnóstico padronizado validado e internacionalmente aceito, pelo desconhecimento acerca da etiologia e patogênese e, ainda, pela indefinição se há sobreposição deste com demais transtornos, como depressão e ansiedade (Kaschka, Korczak, Broich, 2011; Koutsimani, Montgomery, Georganta, 2019).

Desde sua concepção como síndrome em 1970, o Burnout popularizou-se enraizado em três dimensões, a saber, exaustão, cinismo e ineficácia. Nessa perspectiva, surgiram ferramentas para avaliá-lo, como o Maslach Burnout Inventory (MBI), o mais usado até o momento por sua capacidade de englobar essas três esferas. A indefinição acerca da fisiopatologia da condição junto da possível sobreposição com outros transtornos, sugere que o esgotamento mental possa ser melhor avaliado como parte de um espectro depressivo, tendo surgido, assim, o Inventário de Depressão Ocupacional (Bianchi, Swingler, Schonfeld, 2024; Kaschka, Korczak, Broich, 2011).

Assim, tem-se como medidas utilizadas o Inventário de Burnout de Maslach (MBI), a Medida de Burnout de Pines, o Inventário de Burnout de Psicólogos (PBI), Inventário de Burnout de Öldenburger (OLBI) e o Inventário de Burnout de Copenhague (CBI). Há ainda o Inventário de Depressão Ocupacional (ODI), a Medida de Burnout Shirom-Melamed (SMBM) e o Burnout Assessment Tool (BAT). Shoman et al (2021), ao verificar a validade dessas medidas em revisão sistemática, observaram que a CBI e, em menor grau, a OLBI, possuíam maior robustez nas propriedades psicométricas. Todavia, em estudo posterior, ao comparar a



BAT com as anteriores, constatou ser esta superior ao SMBM e, também, as ferramentas analisadas anteriormente. As limitações condizem à heterogeneidade e o uso das versões originais dos questionários somente (Shoman et al, 2021; Shoman, Hostettler, Canu, 2023; Nadon, De Beer, Morin, 2022).

Estudos recentes demonstram ser o BAT ferramenta mais precisa no rastreamento de Burnout, visto que tem uma base conceitual sólida e qualidades psicométricas adequadas, além de ser utilizável para todas as ocupações e integrar todas as sub pontuações dimensionais em uma pontuação total. O BAT baseia-se em quatro dimensões principais — exaustão, distância mental e comprometimento emocional e cognitivo — e duas dimensões secundárias — sofrimento psicológico e queixas psicossomáticas, as quais asseveram ser esta condição pautada essencialmente na exaustão, mas não restrita a ela (Schaufeli, Desart, De Witte, 2020; Hadžibajramović, Schaufeli, De Witte, 2020).

Nadon, Beer e Morin (2022) pontuam que nenhuma das medidas atuais parece adequada para capturar toda a realidade do burnout como um transtorno mental vinculado a um diagnóstico clínico distinto. Isso reforça a importância de que, na suspeita diagnóstica de esgotamento mental, primeiro seja bem caracterizado o quadro clínico, com ênfase na presença de sintomas físicos além de mentais, segundo, se os sintomas ocorrem somente no ambiente de trabalho e, terceiro, se há algum outro transtorno que justifique esses sintomas. Complementar à avaliação, sugere-se o uso das ferramentas de rastreamento, com preferência por aquelas melhor validadas, tal como o BAT e a MBI.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a Síndrome do Esgotamento Mental é um fenômeno ocupacional com compreensão restrita acerca de sua fisiopatologia e mecanismos, sendo assim, um diagnóstico em parte de exclusão, amparado não somente nas dimensões de exaustão, cinismo e ineficácia, mas na presença destes ocasionados em ambiente de trabalho e não justificados por outros transtornos. Ressalta-se a importância do uso de ferramentas diagnósticas, com ênfase nas validadas, a exemplo MBI e BAT, mas não restrita à estas.

Palavras-chave: Esgotamento Mental. Burnout. Diagnóstico. Ferramentas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



BIANCHI, Renzo; SWINGLER, Gail; SCHONFELD, Irvin Sam. The Maslach Burnout Inventory is not a measure of burnout. *Work* (Reading, Mass.), v. 79, n. 3, p. 1525–1527, 2024. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11612947/>>.

EDÚ-VALSANIA, Sergio; LAGUÍA, Ana; MORIANO, Juan A. Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 3, p. 1780, 2022. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/3/1780>>.

GOMES, A. Rui. Medida de “Burnout” de Shirim-Melamed (MBSM). 2023. Disponível em: <<https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/87555>>.

HADŽIBAJRAMOVIĆ, Emina; SCHAUFELI, Wilmar; DE WITTE, Hans. A Rasch analysis of the Burnout Assessment Tool (BAT). *PLOS ONE*, v. 15, n. 11, p. e0242241, 2020. Disponível em: <<https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0242241>>.

KASCHKA, Wolfgang P; KORCZAK, Dieter; BROICH, Karl. Burnout: a Fashionable Diagnosis. *Deutsches Ärzteblatt International*, v. 108, n. 46, p. 781–787, 2011. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3230825/>>.

KOUTSIMANI, Panagiota; MONTGOMERY, Anthony; GEORGANTA, Katerina. The Relationship Between Burnout, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, v. 10, p. 284, 2019. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2019.00284/full>>.

MENDANHA, Marcos Henrique. Saúde Ocupacional. Onde Burnout estaria se fosse descrita no DSM-5? (Parte 1). 2021. Disponível em: <<https://www.saudeocupacional.org/2021/03/onde-burnout-estaria-se-fosse-descrita-no-dsm-5-parte-1.html>>.

NADON, Lindsey; DE BEER, Leon T.; MORIN, Alexandre J. S. Should Burnout Be Conceptualized as a Mental Disorder? *Behavioral Sciences*, v. 12, n. 3, p. 82, 2022. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8945132/>>.

SCHAUFELI, Wilmar B.; DESART, Steffie; DE WITTE, Hans. Burnout Assessment Tool (BAT)—Development, Validity, and Reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 24, p. 9495, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7766078/>>.

SHOMAN, Yara; HOSTETTLER, Roy; CANU, Irina Guseva. Psychometric validity of the Shirom-Melamed Burnout Measure and the Burnout Assessment Tool: a systematic review. *Archives of Industrial Hygiene and Toxicology*, v. 74, n. 4, p. 238–245, 2023. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10750325/>>.

SHOMAN, Y.; MARCA, S. C.; BIANCHI, R.; et al. Psychometric properties of burnout measures: a systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, v. 30, p. e8, 2021. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8057391/>>.

WHO. CID-11 para Estatísticas de Mortalidade e de Morbidade. 2024. Disponível em: <<https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/pt#12918028>>.