

BURNOUT EM PSICÓLOGOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE A RESPONSABILIDADE ÉTICA DO AUTOCUIDADO

Alaci Bernardo Nascimento De Medeiros

Discente do curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Terezinha (FCST)

Ana Beatriz Souza Xavier

Discente do curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Terezinha (FCST)

Ayrton Axiel Lima De Medeiros

Discente do curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Terezinha (FCST)

Lisandra Beatriz De Jesus Santana

Discente do curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Terezinha (FCST)

Jardson Araújo Ramalho

Docente do curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Terezinha (FCST)

Jaylane Maria De Oliveira Medeiros

Docente do curso de Psicologia da Faculdade Caicoense Santa Terezinha (FCST)

RESUMO: A Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, é uma condição que compromete o bem-estar físico e emocional de diversos profissionais, incluindo psicólogos. Este artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a relação entre o burnout em psicólogos clínicos e a responsabilidade ética vinculada ao autocuidado. Buscou-se compreender os impactos do esgotamento na prática clínica e de que forma a negligência com a saúde emocional pode afetar a qualidade dos atendimentos. A relevância do estudo fundamenta-se no aumento expressivo de casos de burnout e na escassez de discussões sobre esse tema na categoria profissional. Os objetivos específicos incluem: identificar as principais causas do burnout no contexto clínico; investigar as consequências da ausência de responsabilidade ética em relação ao próprio cuidado; e compreender o papel do autocuidado na promoção de uma prática ética e eficaz. Para a coleta de dados, foram utilizadas bases digitais com os descritores “burnout”, “psicólogo”, “autocuidado” e “responsabilidade ética”. Os resultados apontam que a negligência com o autocuidado interfere diretamente na postura ética do psicólogo, comprometendo sua clareza, imparcialidade e a qualidade dos atendimentos. Conclui-se que o cuidado consigo mesmo é essencial para uma atuação clínica responsável e comprometida com o bem-estar do paciente.

Palavras-chave: Burnout. Psicólogo. Autocuidado. Responsabilidade ética.

ABSTRACT: Burnout Syndrome, also known as Professional Exhaustion Syndrome, is a condition that compromises the physical and emotional well-being of various professionals, including psychologists. This article aims to analyze, through an integrative literature review, the relationship between burnout in clinical psychologists and the ethical responsibility related to self-care. It seeks to understand the impacts of burnout on clinical practice and how neglecting emotional health can affect the quality of psychological care. The relevance of the study is based on the significant increase in burnout cases and the lack of discussions on this issue within the profession. The specific objectives include identifying the main causes of burnout in the clinical context; investigating the consequences of the absence of ethical responsibility in relation to self-care; and understanding the role of self-care in promoting ethical and effective practice. Data collection was carried out using digital databases with the descriptors “burnout,” “psychologist,” “self-care,” and “ethical responsibility.” The results show that neglecting self-care directly affects the psychologist's ethical conduct, compromising clarity, impartiality, and the quality of care. It is concluded that taking care of oneself is essential for responsible clinical practice and a genuine

commitment to the patient's well-being.

Keywords: Burnout. Psychologist. Self-care. Ethical responsibility.

1 INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea tem se tornado cada vez mais complexa à medida que a tecnologia e o conhecimento de mundo avançam. Essa complexidade implica em um constante bombardeio de estímulos, desde o momento em que acordamos até a hora de dormir. E Em muitos momentos, não somos capazes de assimilar, compreender e reagir adequadamente à quantidade de informações apresentadas, o que provoca estresse físico e mental, muitas vezes sem que o percebamos.

Os fatores estressores são comumente encontrados no ambiente laboral, em que passamos a maior parte do dia. Em geral, o repouso e o lazer são suficientes para aliviar esse estresse. No entanto, quando isso não ocorre, pode haver o desenvolvimento de um quadro de estresse crônico, que pode evoluir para a Síndrome de Burnout (SB), também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional.. O termo “burnout” tem origem inglesa e significa “queimar-se por completo”, ou seja, refere-se à pessoa que atinge um estado de exaustão física e emocional em decorrência das condições laborais.

Almeida (2016, p. 4624) caracteriza a síndrome como:

Sentimentos de inutilidade, esgotamento, ansiedade e descontentamento, que ocorrem devido à má adaptação do homem ao seu trabalho, gerando sensações de exaustão física, psíquica e emocional, como também alterações de personalidade.

Dessa forma, compreende-se que o burnout está diretamente relacionado ao trabalho e que os agentes estressores podem prejudicar o profissional no exercício de sua função, afetando também outras esferas da vida. Isso é especialmente evidente em profissões que exigem interação constante com outras pessoas, as quais frequentemente se tornam uma fonte adicional de estresse.

Pêgo (2016) relata que “o Burnout foi avaliado nas categorias profissionais que envolvem o cuidado e o lidar com pessoas. São eles: professores, profissionais da enfermagem, policiais, bombeiros, médicos, dentre outros”. Assim, observa-se que a síndrome acomete profissionais de diversas áreas, especialmente aqueles cuja atuação envolve cuidado interpessoal.

Nesta perspectiva, percebe-se uma escassez de estudos sobre os impactos do burnout nos próprios psicólogos, profissionais que acolhem a dor do outro, promovem saúde mental e atuam com base na dignidade, integridade e liberdade individual, conforme os princípios dos Direitos

Humanos (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2022). Por isso, esses profissionais devem agir com responsabilidade ética, pois suas decisões afetam diretamente a vida das pessoas que acompanham. Qualquer atitude que fuja das diretrizes expostas no Código de Ética Profissional do Psicólogo, poderá impactar no futuro daqueles que se permitiram ser cuidados na intenção de desenvolver seu pleno potencial.

A relevância deste estudo se justifica diante do aumento significativo de casos de Síndrome de Burnout entre psicólogos, aliado à escassez de discussões sobre os impactos da exaustão emocional na qualidade dos atendimentos clínicos. Apesar da crescente valorização do bem-estar no exercício da psicologia, ainda é pouco debatido como a negligência com o autocuidado pode comprometer a responsabilidade ética dos profissionais da área.

Dessa forma, este estudo tem como objetivo geral analisar a relação entre a Síndrome de Burnout e a responsabilidade ética na atuação de psicólogos clínicos, compreendendo de que forma o cuidado com o próprio bem-estar influencia a qualidade dos atendimentos oferecidos. Para alcançar esse propósito, foram estabelecidos três objetivos específicos: (1) identificar as principais causas do burnout no contexto da prática clínica de psicólogos; (2) investigar as consequências da negligência ética relacionada ao descuido com a saúde emocional do profissional; e (3) compreender a importância do autocuidado como um componente fundamental da ética profissional e da eficácia clínica.

2 METODOLOGIA

Para o presente artigo, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, na qual foram analisados artigos científicos, revistas online e periódicos, tanto brasileiros quanto estrangeiros. Dessa forma, tornou-se possível identificar a carência de estudos acerca do autocuidado do psicólogo em sua prática clínica. Além disso, autores como B. F. Skinner, Carl Rogers e Richelson Freudenberg foram relevantes para a construção da fundamentação teórica, abordando contextos que exploram a cultura, a política, a economia e a influência do ambiente no desenvolvimento de certas patologias, como a Síndrome de Burnout, por exemplo.

Para a coleta de dados, utilizou-se bases digitais, a partir dos descritores “burnout”, “psicólogo”, “saúde mental”, “autocuidado”, “responsabilidade ética”, “bem-estar emocional”. Os critérios de inclusão foram textos que abordassem o burnout em psicólogos, bem como a responsabilidade ética desses profissionais frente a essa condição que afeta o emocional do indivíduo e, consequentemente, pode influenciar a qualidade dos atendimentos.

Devido à dificuldade em encontrar conteúdos que tratassem especificamente do Burnout em psicólogos, foram utilizados artigos que explorassem a Síndrome de Burnout principalmente na área da saúde, mas também em outros contextos laborais. Além disso, houve um enfoque na responsabilidade ética do profissional, buscando compreender os impactos que a falta de autocuidado pode provocar no ambiente de trabalho, ou seja, quais consequências.

3 CONCEITUANDO O BURNOUT

A Síndrome de Burnout começou a ter mais visibilidade na década de 1970, em decorrência de questões econômicas, sociais e históricas. Entretanto, o termo “Burnout” já havia sido utilizado em décadas anteriores em diferentes contextos, porém sempre relacionado ao mesmo viés: o trabalho direto com pessoas e a exaustão seguida por um desapontamento em relação às condições laborais.

O psicanalista norte-americano Herbert Freudenberger inaugurou um estudo sistemático sobre o burnout em 1974, a partir de um quadro de esgotamento físico e mental relacionado às condições irregulares de trabalho de profissionais da saúde que atuavam na área de dependência química. Em suas palavras, ele descreveu a Síndrome de Burnout (SB) como um “incêndio interno”, um “esgotamento dos recursos físicos e mentais”, além do esgotamento para atingir metas estabelecidas pela própria pessoa ou pela sociedade (Freudenberger; Richelson, 1987).

Em outros termos, a SB é a exaustão causada pelo trabalho, pode ser o trabalho direto com pessoas ou condições de trabalhos inadequadas, que exigem do trabalhador mais esforço do que ele pode suportar, levando-o ao seu limite. Segundo outros estudos de pesquisadores e colaboradores, define como “síndrome psicológica em reação a estressores interpessoais crônicos no trabalho”, identificando três pontos (Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001):

- A exaustão emocional: Ter a sensação de que não vai conseguir enfrentar mais um dia de trabalho. Um cansaço mental de não saber mais o que fazer para enfrentar problemas contínuos dentro do espaço de trabalho;
- Despersonalização: Adotar um comportamento hostil com outros colegas de trabalho ou desconfiar e jogar seus problemas nas pessoas ao seu redor e convívio;
- Perda da realização pessoal: Se sentir incompetente naquilo que se propôs a fazer. Não ter mais uma ideia de futuro, pois acha que os esforços atuais não funcionam para os problemas do momento, então não irá funcionar para os futuros.

Atualmente, a Síndrome de Burnout é discutida entre psicólogos, porém pouco se aborda

ou se considera essa condição como uma possibilidade real em diversas situações laborais que envolvem contato direto com o público e os limites humanos em relação à jornada de trabalho. Mesmo no caso do psicólogo, que trabalha diretamente com o ser humano, ouvindo, atuando e ajudando seus pacientes em situações muitas vezes fora de controle, lidando com frustrações, medos e problemas diários, há baixa adesão no senso comum à ideia de que o profissional precisa estabelecer limites para a sua atuação a fim de preservar seu estado físico e mental.

Não se está aqui conceituando burnout como qualquer tipo de cansaço físico ou mental que o trabalhador sente em suas funções, mas sim como o excesso de atividades em condições degradantes presentes no mercado de trabalho. Essa exaustão pode não ser exclusivamente decorrente do trabalho, mas também do próprio indivíduo e das expectativas pessoais ou impostas por pessoas próximas. Dessa forma, é importante destacar que:

O termo burnout é definido, segundo um jargão inglês, como aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia. Metaforicamente é aquilo, ou aquele, que chegou ao seu limite, com grande prejuízo em seu desempenho físico ou mental (Ramos, 2006, p. 225).

Assim, se o indivíduo chega ao ponto de não possuir mais energia física ou mental para enfrentar os desafios do laborais, há grande probabilidade de estar com Burnout. O excesso, o prolongado tempo e os elevados níveis de estresse levam a um estado no qual não se tem mais saúde emocional ou até biológica, para dar continuidade às atividades diárias.

A Síndrome de Burnout é um problema global que atinge todos os gêneros, idades, classes e etnias, tornando-se evidente a necessidade de pautar esse tema nas empresas, promovendo a saúde do trabalhador por meio da criação de ambientes acolhedores, distribuição adequada das funções e preservação da saúde mental. Todavia, essa discussão deve ultrapassar o âmbito empresarial, tornando-se um tema de debate público prioritário nas questões trabalhistas.

A Síndrome de Burnout é um problema global que atinge todos os gêneros, idades, classes sociais e etnias, tornando-se evidente a necessidade de pautar esse tema nas empresas, promovendo a saúde do trabalhador por meio da criação de ambientes acolhedores, distribuição adequada das funções e preservação da saúde mental. Todavia, essa discussão deve ultrapassar o âmbito empresarial, tornando-se um tema de debate público prioritário nas questões trabalhistas.

Diante dos fatos apresentados, considera-se que esse cansaço mental provoca desânimo, sensação de fracasso, desespero, medo, solidão, entre outros estados emocionais que atingem uma vasta comunidade de trabalhadores que lidam diretamente com pessoas ou trabalhos que exigem mais do que o necessário do seu esforço, muitas vezes sem

receber uma remuneração digna por isso.

3.1 AS CAUSAS DO BURNOUT

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2023), cerca de 90% da população brasileira com estresse diariamente, o que pode levar ao desenvolvimento de um quadro mais grave, como ansiedade, depressão, crises de pânico, entre outros.

O estresse é um dos principais fatores para a Síndrome de Burnout, levando o trabalhador ao estado de exaustão. Além disso, a SB é reconhecida como um distúrbio diretamente relacionado ao trabalho, caracterizada pelo esgotamento físico, emocional e mental. Suas causas são multifatoriais e envolvem, principalmente, as demandas do ambiente profissional.

Estudos indicam que a sobrecarga no trabalho é um dos fatores mais comuns. Expectativas irreais, o acúmulo de trabalho, prazos apertados para entrega, geram pressão constante no indivíduo, comprometendo o seu tempo de descanso e aumentando o estresse. A dificuldade em cumprir todas as demandas, a insatisfação com a empresa e os conflitos com colegas também são consequências comuns.

O ambiente profissional é outro fator determinante. Locais marcados por , competitividade excessiva, ausência de reconhecimento, e o acúmulo de pressão exaustiva para esses indivíduos, pode contribuir diretamente para o desenvolvimento do Burnout. Para Skinner (1938), o comportamento humano é influenciado pelas consequências que produz no ambiente.. O autor destaca o reforço positivo que ocorre quando um estímulo agradável é apresentado após a ocorrência de comportamento, aumentando a chance de que ele se repita e o reforço negativo, que consiste na retirada de um estímulo desagradável quando ocorre um comportamento desejado

Em casos de Burnout, essa teoria se encaixa tanto no reforço positivo quanto no negativo, podendo também ocorrer o caso de extinção. O funcionário é reconhecido pelo seu trabalho (reforço positivo), reforçando para que suas ações se repitam, entretanto, assume tarefas extras, se sobrecarregando, com o passar do tempo a empresa adquire o hábito de depender desse funcionário em relação a prazos e trabalhos. Ele percebe que mesmo com esses trabalhos extras, não recebe mais os elogios que o fez chegar até ali, ou ao menos é reconhecido pelo seu trabalho, causando a extinção do seu reforçador positivo. Mesmo com a sobrecarga, o indivíduo continua com o seu trabalho e atribuindo mais horas extras, pois ao fazê-los evita críticas e atritos com o chefe, adicionando um reforçador para retirar um estímulo aversivo (reforço negativo). Ele passa a depender tanto desse reforço negativo, que o estresse passa a tomar conta dos seus dias, junto à

exaustão levando a um possível Burnout.

Em suma, as causas do Burnout envolvem interações entre o indivíduo e a sociedade, ambiente de trabalho e vulnerabilidades individuais, causando relações conturbadas entre elas quando chegada ao seu limite. É necessária a compreensão dessas relações e o entendimento de que o ser humano não é uma máquina e que também precisa cuidar das suas próprias emoções e da saúde física, a fim de evitar a exaustão extrema.

3.2 AUSÊNCIA DE RESPONSABILIDADE ÉTICA E SUAS CONSEQUÊNCIAS

ética é um conjunto de princípios que circunda uma sociedade, gerando um bem-estar e confiança entre os indivíduos que nela convivem, desempenhando um papel crucial na organização das relações interpessoais e sociais. Quando há ausência de responsabilidade ética em um meio social, as consequências podem gerar desconfiança. Quando esse sigilo é quebrado, o princípio ético, por sua vez, acaba comprometendo instituições, estruturas sociais e o desenvolvimento saudável em uma sociedade.

Mas o que seria a responsabilidade ética? Trata-se da capacidade de agir conforme padrões, normas e expectativas sociais, respeitando valores como a honestidade, a justiça, a empatia e o respeito pelos direitos dos outros, o que favorece a boa convivência entre empresas, governos e sociedade. Nesse sentido, Rampazzo (2024) destaca que a ética profissional está fundamentada na exigência de que os profissionais atuem de acordo com os princípios valorizados tanto pela sociedade quanto pelas instituições às quais pertencem, ressaltando elementos como honestidade, integridade, responsabilidade, respeito e justiça como bases desse comportamento.

A ética é fundamental tanto para o profissional quanto para o paciente. Profissionais que atuam com ética têm sua credibilidade e sua integridade preservadas. O papel do psicólogo acolher o sofrimento do paciente com empatia, buscando compreender suas questões de forma humana e respeitosa, independentemente de crenças, raças, orientação sexual ou outras características individuais. Quando a ética é cumprida de maneira correta, ela beneficiará tanto a quem pratica, quanto a quem recebe.

A falta de responsabilidade ética pode gerar consequências graves para ambas as partes. De modo geral, na sociedade, uma das principais consequências é a perda de confiança e de credibilidade. No campo da Psicologia, a relação de confiança entre psicólogo e paciente é

essencial para o sucesso do tratamento. A quebra dessa confiança, por atitudes antiéticas, pode prejudicar significativamente o processo terapêutico e comprometer a reputação do profissional.

Além disso, o psicólogo que comete violações éticas está sujeito a sanções disciplinares previstas pelo Conselho Federal e pelos Conselhos Regionais de Psicologia, conforme estabelece o Código de Ética Profissional do Psicólogo (Resolução CFP nº 10/2005). Essas sanções podem incluir advertência, censura pública, multa, suspensão do exercício profissional por até 30 (trinta) dias e, em casos mais graves, a cassação definitiva do direito de exercer a profissão. Além das penalidades administrativas, o profissional também pode responder judicialmente, dependendo da natureza da infração cometida.

De acordo com Oliveira (2018), o Conselho Federal de Psicologia é o responsável por orientar e fiscalizar a atuação dos psicólogos, zelando pela ética e contribuindo com o desenvolvimento da profissão. O autor também destaca que o Código de Ética em vigor desde 2005 é o terceiro da categoria e reflete as necessidades atuais da Psicologia, em conformidade com a legislação e o contexto do país.

A ausência de autocuidado compromete a integridade do psicólogo, afetando sua saúde mental e física, e gerando um desgaste contínuo, especialmente em profissionais que apresentam sintomas da Síndrome de Burnout. Isso pode resultar em falhas na responsabilidade ética e em negligência no atendimento ao paciente.

Do ponto de vista ético, um profissional que desenvolve esse tipo de distúrbio acaba violando o princípio da responsabilidade pelo próprio bem-estar. Quando o psicólogo perde o interesse pela profissão, há uma diminuição na qualidade dos atendimentos, além do risco de vivenciar uma crise de identidade profissional.

A irresponsabilidade em não cuidar de si mesmo pode trazer consequências sérias tanto para o profissional quanto para o paciente. O bem-estar emocional do psicólogo influencia diretamente seu desempenho durante os atendimentos, além de afetar sua forma de se relacionar com o outro. Ao negligenciar sua saúde mental, o profissional se torna cada vez mais vulnerável ao agravamento do quadro de Burnout.

Quando ocorre o processo de negligência da responsabilidade ética os princípios fundamentais que rodeiam uma sociedade o individualismo, o desrespeito e o desprezo relacionados a outras pessoas são alguns dos aspectos dessa ausência, resultando em um comportamento totalmente voltado ao benefício próprio, o que ocasiona um ambiente desordenado e sem confiança.

No contexto empresarial, a ausência dessa responsabilidade pode se manifestar em

práticas como corrupção, discriminação, exploração de trabalho e descaso com o meio ambiente. Empresas que não adotam condutas éticas, costumam enfrentar problemas financeiros e de reputação, frequentemente envolvidas em escândalos resultados da depreciação da empresa e do profissional.

5 O AUTOCUIDADO DO PSICÓLOGO

Não podemos mais negligenciar a importância e a urgência de ampliarmos o nosso olhar para os profissionais de saúde, que acolhe dores psicológicas tão faladas e vivenciadas, o sofrimento humano. O que não significa que os psicólogos também não sintam o peso existencial da profissão por se sentirem responsáveis pela “cura” dos seus pacientes.

A Psicologia está presente em diversas áreas como, hospitalar, esportiva, jurídica, educacional e outras. Pensando nessa perspectiva de atribuições e responsabilidades psíquicas, abordamos o autocuidado como um pilar para a construção e o fortalecimento da saúde emocional e mental desse profissional, tão importante para o desenvolvimento saudável da sociedade.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2022):

"O autocuidado é a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades de promover sua própria saúde, prevenir doenças, manter a saúde e lidar com doenças e deficiências com ou sem o apoio de um profissional de saúde."

Assim, o profissional da psicologia, precisa olhar para si, cuidando da sua saúde, adquirindo hábitos saudáveis e que promovam um bem-estar físico e mental, pois, sendo uma área que trata com diversos problemas psicológicos, o profissional acaba por se sentir desgastado mentalmente e emocionalmente, por isso a importância do autocuidado para o psicólogo, como sustentação da sua prática profissional, logo, estando bem consigo mesmo, poderá ser fonte de ajuda com leveza e segurança.

De acordo com Dattilo (2015) “Os psicólogos e psicólogas não possuem uma reserva inesgotável de empatia, energia, paciência e tolerância”. Portanto, estão sujeitos a situações de risco mais comuns, como:

- Níveis elevados de exigência cognitiva e emocional;
- Isolamento físico e psicológico;
- Sedentarismo;
- Níveis elevados de preocupação e ansiedade;
- Traumatização vicariante;

- Os desafios da empregabilidade;
- A instabilidade financeira e a insegurança laboral;
- Experiências pessoais traumáticas.

Aprendemos historicamente, que sempre haverá um “salvador” pra nos resgatar do sofrimento ou situação conflitante, e o psicólogo talvez tenha adquirido esse lugar, por isso sem perceber veste-se de uma “armadura” que o impede de entrar em contato com as suas próprias emoções e de perceber limitações, necessidades físicas e psicológicas. Além da sua exaustiva carga de trabalho e inadequada remuneração, mesmo que prazerosa, essa rotina pode desencadear estresse e até mesmo um quadro depressivo, afinal o psicólogo é um ser humano e como todo ser, não está imune as fragilidades da vida.

De acordo com Melo e Raupp (2020), as extensas jornadas de trabalho e a baixa remuneração enfrentadas pelos profissionais da saúde contribuem para o desenvolvimento de baixa autoestima, estresse, pressão por produtividade e falta de tempo para o lazer e o autocuidado. Esses fatores podem levar ao esgotamento e à insatisfação com a atividade profissional, afetando negativamente a qualidade do trabalho desempenhado.

Assim, quando falamos de pessoas que trabalham diretamente com a saúde de outras pessoas é preocupante pensar que se aplica a lógica do “faça o que eu digo e não faça o que eu faço”, portanto, assim como seus pacientes, os psicólogos também precisam de alguém que lhes cuide, fato este que leva a um grande número de profissionais da saúde em algum tipo de sofrimento psíquico.

É essencial que tenhamos presente que o psicólogo/a é a sua principal” ferramenta” de trabalho. Por isso, reconhecer os riscos relacionados com a prática da psicologia, admitir as barreiras ao seu reconhecimento e desenvolver estratégias de gestão do sofrimento psicológico a ele associado é de primordial importância. Neste âmbito, assumir uma responsabilidade pessoal pelo autocuidado é uma obrigação ética (Bridgeman & Galper, 2010), não apenas no sentido de assegurar o próprio bem-estar e qualidade de vida, mas também o bom desempenho e a qualidade dos nossos serviços.

Nesse sentido, sabemos do poder de direcionamento e flexibilidade que o Código de ética ocupa na construção do ser psicólogo, com seus princípios e deveres que norteiam na prática os atendimentos em Psicologia. Um aspecto que pode agregar valor à vida do psicólogo é a contemplação do autocuidado no Código de Ética vigente, visto que ainda não encontramos dados sólidos de como está a saúde dos psicólogos devido à escassez de estudos sobre aqueles

que acolhem e cuidam de outras pessoas. Dito isso, torna-se válida a reflexão: será que alguém mais se preocupa com a saúde desses profissionais?

Em nossa sociedade, a vulnerabilidade é vista como fraqueza, incerteza e medo diante da vida, pois fomos condicionados a sermos fortes, guerreiros e resilientes desde os primórdios para sobrevivermos, assim nos anestesiemos e não nos permitimos sentir o fluxo natural da vida. Porém, para o desenvolvimento de práticas terapêuticas é imprescindível que o profissional de psicologia busque autoconhecimento para ter compaixão por si mesmo e acolher-se com aceitação, assim como relata Rogers:

Descobri que sou mais eficaz quando posso ouvir a mim mesmo aceitando-me, e quando posso ser eu mesmo [...] julgo que aprendi isto com meus clientes, bem como através da minha experiência pessoal - não podemos mudar, não podemos afastar do que somos enquanto não aceitarmos profundamente o que somos. (Rogers, 2009, p.20)

A postura dos profissionais de psicologia precisa contemplar atitudes de autocuidado, como uma filosofia de vida, obrigação ética e contínua, necessárias à função que o psicólogo desempenha, pois este não conseguirá oferecer uma escuta ativa, acolhedora, de qualidade e uma postura humanizadora, quando o próprio profissional não consegue acolher sua vulnerabilidade e perceber a importância do autocuidado para a sua vida pessoal e profissional.

Araújo (2008) defende que assim como o plano ideal de tratamento dos pacientes perpassa por uma equipe interdisciplinar, o cuidado com estes profissionais também possa ser amplo, onde um possa apoiar-se no outro, dividindo experiências e vivências, a fim de aliviar os sentimentos que afloram em qualquer atendimento psicológico.

Nesse sentido, a proposta desenvolvida almeja provocar inquietações e reflexibilidades, direcionando um olhar atento, cuidadoso e consciente sobre e com os profissionais da saúde, os nossos queridos psicólogos, que cotidianamente estão em contato com os mais diversos tipos de sofrimentos psicológicos e que são vistos como “íntactos” às suas próprias fragilidades humanas, por serem psicólogos. Por isso, é importante pensar possibilidades de criação de redes de apoio que fomentem diálogos sobre a importância e práticas de autocuidado, compartilhamento de situações, respeitando o código de ética, entre os próprios psicólogos, para o fortalecimento individual e coletivo dos que cuidam da saúde mental.

6 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O presente estudo tornou possível conhecer e verificar o conceito da Síndrome de Burnout (SB) em diferentes contextos, mas, especificamente, na realidade do psicólogo — profissional que estuda as causas do adoecimento mental e é responsável por atuar na promoção da qualidade de vida, da saúde mental, da dignidade e da liberdade do ser humano. Dito isso, percebeu-se que a SB se trata de um “esgotamento de recursos físicos e mentais” (Freudenberger; Richelson, 1987), oriundo da má adaptação do profissional ao ambiente de trabalho, seja por altas jornadas de trabalho, baixa remuneração, muitas cobranças, etc. Juntamente, foram identificados sintomas de esgotamento profissional, despersonalização e baixa realização no trabalho. Isso abriu uma janela para o questionamento: quem cuida daquele que, normalmente, é o cuidador?

Portanto, pretendeu-se investigar a responsabilidade ética do psicólogo em termos de autocuidado, fomentando a relevância, bem como as consequências geradas por negligenciar o próprio bem-estar emocional. Assim, foi possível identificar que o Código de Ética Profissional do Psicólogo protege tanto o paciente quanto o psicólogo, servindo como um norteador para as ações do profissional, ao afirmar que todas as decisões tomadas devem considerar o menor prejuízo possível ao paciente (Conselho Federal de Psicologia, 2022). Dessa forma, ao perceber que o corpo e a mente necessitam de descanso, o psicólogo pode articular estratégias para diminuir os riscos, tanto para ele, quanto para o paciente, agindo, portanto, com ética.

A ética não parece ser algo fácil de explicar, embora a maioria de nós saibamos o que significa a partir do senso comum. Em seu livro *Ética e Moral*, Leonardo Boff (2003) a define como algo que institui princípios e valores que orientam as pessoas e sociedades. Ela é reflexiva e construtiva, pois tudo está em constante transformação e é a partir do campo das ideias que a ética dita a conduta humana e protege a convivência em sociedade. Por isso a importância da responsabilidade ética na psicologia (como em qualquer outro campo), pois é baseado na reflexividade que se consegue respeitar as diferenças, ser solidário e lutar contra as injustiças e discriminações.

Diante de todo o exposto, foi possível compreender que o autocuidado é primordial para a prática psicológica, pois o profissional, em seu exercício de acolher a dor do outro, também se vulnerabiliza e, como qualquer ser humano, está sujeito ao sofrimento psíquico. Com isso, entende-se que o psicólogo tem um dever ético com a sociedade que precisa ser respeitado, mas também tem um dever consigo mesmo, pois, para cuidar de outra pessoa, é essencial que exista o autocuidado..

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos textos analisados, foi possível identificar uma grande escassez de estudos que abordem a Síndrome de Burnout em psicólogos. De forma geral, o tema é bastante discutido, inclusive na área da saúde; no entanto, quando o foco se restringe à Psicologia, o número de pesquisas diminui consideravelmente. Diante disso, percebe-se a importância de promover o diálogo e colocar em pauta o cuidado que os próprios profissionais da área devem ter entre si, considerando que são eles os responsáveis por acolher as dores e lidar com as diferenças presentes na sociedade o que, muitas vezes, pode se tornar um trabalho bastante desafiador.

Nesse cenário, a ética contribui para que o psicólogo reconheça seus próprios limites e evite que suas preocupações e angústias pessoais interfiram na prática clínica. Isso porque tais interferências podem gerar insegurança, dúvidas e até comprometer a relação de confiança com o paciente, além de resultar em avaliações e intervenções inadequadas. Assim, ter responsabilidade ética significa compreender que, ao conquistar a confiança do paciente, todas as decisões do psicólogo passam a ter grande peso podendo influenciar positivamente ou negativamente a vida da pessoa atendida. Por isso, é fundamental que o profissional esteja atento a si mesmo e não ignore os sinais de que sua mente e corpo precisam de descanso.

Portanto, conforme os objetivos propostos, foi possível compreender melhor o que é a Síndrome de Burnout, como ela pode impactar a qualidade dos atendimentos, e o quanto é essencial que o psicólogo olhe para si com a mesma empatia que dedica aos seus pacientes. Só assim será possível enfrentar e superar os desafios diários da profissão.

A percepção do que acontece dentro e fora de si é apenas o primeiro passo em direção ao autocuidado. Nesse sentido, buscar ajuda também faz parte do processo, pois o psicólogo é, acima de tudo, humano e não tem controle sobre tudo. Encarar suas próprias fragilidades é um ato de coragem que nem todos estão dispostos a vivenciar; no entanto, é preciso desconstruir velhas ideias para que algo novo e mais saudável possa ser construído.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Larissa Amorim; MEDEIROS, Isadora Dantas de Souza; BARROS, Adriana Gonçalves de; **et al.** Fatores geradores da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde. **Rev Fund Care Online**, v. 8, n. 3, p. 4623-4628, jul./set. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2016.v8i3.4623-4628>. Acesso em: 15 nov. 2024.

ARAÚJO, Carolina Guimarães. **A Saúde Mental está doente! A Síndrome de Burnout em Psicólogos que Trabalham em Unidades Básicas de Saúde**. 2008. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

BOFF, Leonardo. **A busca de um ethos planetário**. Cadernos IHU Ideias, São Leopoldo, ano 10, n. 169, 2012. Disponível em: <http://www.ihu.unisinos.br/images/stories/cadernos/ideias/169cadernosihuideias.pdf>. Acesso em: 25 nov. 2024.

BRIDGEMAN, D.; GALPER, D. **Listening to our colleagues. 2009 Practice Survey – Worries, Wellness, & Wisdom**. American Psychological Association, 2010.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Brasília, DF: CFP, 2022.

DATTILO, Frank M. The self-care of psychologists and mental health professionals: a review and practitioner guide. **Australian Psychologist**, v. 50, p. 393-399, 2015.

FREITAS, Geisa Rodrigues de; CALAIS, Sandra Leal; CARDOSO, Hugo Ferrari. Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/RfDxQsvDBdk3KH5hPqMDT4x/#>. Acesso em: 24 nov. 2024.

MELO, Mirele Rodrigues de; RAUPP, Luciane Marques. O autocuidado da saúde mental de psicólogos: uma revisão bibliográfica. **Revista Científica Perspectiva: Ciência e Saúde**, 2020. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/293/391>. Acesso em: 23 nov. 2024.

OLIVEIRA, Adriele. **A importância da Ética na Psicologia**. 2018. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/cursos-e-faculdades/psicologia/noticias/a-importancia-da-etica-na-psicologia>. Acesso em: 25 nov. 2024.

PÊGO, Francinara Pereira Lopes e; PÊGO, Delcir Rodrigues. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, Belo Horizonte, mai./ago. 2016. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/09/1833/rbmt-v14n2_171-176.pdf. Acesso em: 15 nov. 2024.

RAMPAZZO, Ruffato. **Ética profissional: o que é, importância e como desenvolver**. Junho de 2024. Disponível em: <https://www.metadados.com.br/blog/eticaprofissional>. Acesso em: 24 nov. 2024.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se Pessoa**. Tradução Manuel José do Carmo Ferreira e Alvamar Lamparelli; revisão técnica Claudia Berliner. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

SAÚDE, Ministério da. **Segurança do paciente: valorização do autocuidado é tema de campanha do Ministério da Saúde em 2022**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/abril/seguranca-do-paciente-valorizacao-do-autocuidado-e-tema-de-campanha-do-ministerio-da-saude-em-2022>. Acesso em: 23 nov. 2024.

TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista Psiquiatria Clínica**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/6CTppSZ6X5ZZLY5bXPPFB7S/>. Acesso em: 24 nov. 2024.

VIEIRA, Isabela. Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/KTtx79ktPdtVSxwrVrkkNyD/#>. Acesso em: 24 nov. 2024.