


A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL (TCC): ABORDAGENS E MÉTODOS UTILIZADOS NA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT): APPROACHES AND METHODS USED IN BURNOUT SYNDROME IN HEALTHCARE PROFESSIONALS

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC): ENFOQUES Y MÉTODOS UTILIZADOS EN EL SÍNDROME DE BURNOUT EN PROFESIONALES SANITARIOS

 10.56238/CONEDUCA-038

Senyra Maria das Neves

Biomédica

Instituição: Faculdade Sete de Setembro (FASETE)

E-mail: senyramaria@hotmail.com

Orcid: <http://orcid.org/0009-0000-6360-0028>

Edson Costa Matos

Física Médica

Instituição: Universidade Federal de Sergipe (UFS)

E-mail: Edsonedcm2@gmail.com

Orcid: <http://orcid.org/0009-0007-5138-0815>

Dominique de Souza Farias

Enfermeira

Instituição: Universidade Estácio

E-mail: nyk.2010@hotmail.com

Orcid: <http://orcid.org/0009-0009-8203-0978>

Dilma dos Santos Messias

Farmacêutica

Instituição: Universidade Tiradentes (UNIT)

E-mail: dilma.messias@yahoo.com.br

Orcid: <http://orcid.org/0009-0005-2325-2467>

RESUMO

Atualmente vivemos em uma sociedade carregada de problemas emocionais aos quais estão pré determinadas por gatilhos desenvolvidos por uma tríade composta pela emoção, pensamento e comportamento, este por sua vez deixa o indivíduo propenso a desenvolver cognição distorcidas que impactam no comportamento e nas emoções. Objetivo: é demonstrar a relevância da terapia cognitiva comportamental como uma terapia libertadora para os pensamentos e gatilhos disfuncionais na síndrome de burnout em profissionais da saúde. Metodologia esse artigo será evidenciado através do



levantamento bibliográfico referenciado pela terapia cognitiva comportamental voltada para profissionais da saúde de centro cirúrgico com características patológicas da síndrome de burnout.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Terapia Cognitiva Comportamental. Gatilhos Disfuncionais.

ABSTRACT

We currently live in a society burdened by emotional problems predetermined by triggers developed by a triad of emotions, thoughts, and behaviors. This, in turn, leaves the individual prone to developing distorted cognitions that impact behavior and emotions. Objective: To demonstrate the relevance of cognitive behavioral therapy as a liberating therapy for dysfunctional thoughts and triggers in burnout syndrome in healthcare professionals. The methodology of this article will be highlighted through a bibliographic survey of cognitive behavioral therapy aimed at surgical center healthcare professionals with pathological characteristics of burnout syndrome.

Keywords: Burnout Syndrome. Cognitive Behavioral Therapy. Dysfunctional Triggers.

RESUMEN

Actualmente vivimos en una sociedad agobiada por problemas emocionales, determinados por desencadenantes que se desarrollan mediante una tríada de emociones, pensamientos y comportamientos. Esto, a su vez, predispone al individuo a desarrollar cogniciones distorsionadas que impactan en el comportamiento y las emociones. Objetivo: Demostrar la relevancia de la terapia cognitivo-conductual como terapia liberadora para pensamientos y desencadenantes disfuncionales en el síndrome de burnout en profesionales de la salud. La metodología de este artículo se presentará mediante una revisión bibliográfica de la terapia cognitivo-conductual dirigida a profesionales de la salud de centros quirúrgicos con características patológicas del síndrome de burnout.

Palabras clave: Síndrome de Burnout. Terapia Cognitivo-Conductual. Desencadenantes Disfuncionales.



1 INTRODUÇÃO

Atualmente vivemos em uma sociedade carregada de problemas emocionais aos quais são desenvolvidos por determinados gatilhos baseados por uma tríade composta pela emoção, pensamento e comportamento. Desta forma é visto que a terapia cognitiva exerce um papel fundamental no auxílio do comportamento humano na sociedade, logo a terapia cognitivo comportamental apresenta um alto impacto nos casos de morbidade e mortalidade, como o suicídio e doenças mentais como a depressão (SOUSA et. al; 2022).

Assim é visto a suma relevância das práticas aplicadas pela terapia cognitiva comportamental tendo como objetivo identificar as cognições distorcida ligadas as emoções desenvolvidas pelo ser humano, conforme Beck (2013) concebeu uma psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais.

Desta forma essas alterações disfuncionais observadas no decorrer do desenvolvimento deste artigo será a argumentação e descrição das técnicas utilizadas pela abordagem da terapia comportamental desenvolvida para profissionais da saúde de setores fechados como o centro cirúrgico, cujo objetivo é minimizar o esgotamento físico e emoção para o não desenvolvimento da síndrome de burnout (PERNICIOTTI,2020).

Logo o centro cirúrgico de uma instituição hospitalar é caracterizado por ser uma área restrita estéril, onde os profissionais de saúde estão expostos a altos níveis de gatilhos emocionais no seu cotidiano como: stress é definido atualmente como um processo de alteração mental e físico causado por situações de cansaço e/ou desgaste extremos, que pode evoluir com manifestações psicopatológicas (SOUZA,2015).

Conforme Cândido e Souza (2017), o burnout é a manifestação física que leva a um esgotamento emocional apresentada pela maioria dos profissionais da saúde, pelo simples fato da prestação de serviço assistencial como o zelo e cuidado pelo outro, pois esse esgotamento físico e mental desencadear uma exaustão que leva a um esgotamento mental e redução da produtividade.

2 METODOLOGIA

Sabemos da relevância dos trabalhos desenvolvidos através dos levantamentos bibliográficos, por esta razão esse artigo será baseado na argumentação dos conteúdos selecionados na literatura, aos quais serão fundamentados em obras publicadas em livros, artigos científicos e revistas disponíveis eletronicamente, logo podemos afirmar que:



A pesquisa científica é iniciada por meio da pesquisa bibliográfica, em que o pesquisador busca obras já publicadas relevantes para conhecer e analisar o tema problema da pesquisa a ser realizada. Ela nos auxilia desde o início, pois é feita com o intuito de identificar se já existe um trabalho científico sobre o assunto da pesquisa a ser realizada, colaborando na escolha do problema e de um método adequado, tudo isso é possível baseando-se nos trabalhos já publicados. A pesquisa bibliográfica é primordial na construção da pesquisa científica, uma vez que nos permite conhecer melhor o fenômeno em estudo. Os instrumentos que são utilizados na realização da pesquisa bibliográfica são: livros, artigos científicos, teses, dissertações, anuários, revistas, leis e outros tipos de fontes escritas que já foram publicados (DE SOUSA et al; 2021, p.64-65.).

Assim recapitularemos às etapas da composição do levantamento bibliográfico utilizado para o desenvolvimento deste artigo, que se inicia com a busca dos questionamentos a serem abordados no decorrer do desenvolvimento, incluindo as palavras-chaves nas bases de dados de informações do assunto supracitado e selecionar cada conteúdo com um olhar crítico, e em seguida sistematizar as informações para contextualização do artigo. A pesquisa foi realizada nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e na Scientific Electronic Library Online (SciELO).

3 DISCUSSÃO

Partindo do pressuposto da efetividade da terapia cognitiva comportamental, questionamos quais os princípios básicos a serem utilizados nas abordagens terapêuticas apresentadas pela tríade da emoção, pensamento e comportamento desenvolvida pelo indivíduo acometido pela síndrome de burnout. À vista disto a terapia cognitiva comportamental descrita por Aaron Beck, nos anos 60, ressalta psicoterapia estruturada de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais, ou seja, o modelo cognitivo propõe que o pensamento disfuncional é comum a todos os transtornos psicológicos (BECK, 2013).

Sendo assim, os gatilhos emocionais são respostas aos estímulos psicológicos ocasionados no dia a dia, a depender da intensidade dessas respostas emocionais, o indivíduo pode apresentar crises relacionadas à tristeza, raiva, medo, ansiedade. Segundo Miguel (2015), o senso comum até hoje dita, que as expressões emocionais têm origem em algum evento interno, ou seja, se sentimos alguma coisa então expressamos uma emoção. Partindo deste pressuposto questionamos como lidar com essas emoções construídas no cotidiano do trabalho dos profissionais de saúde da área assistencial de um centro cirúrgico, que estão expostos a todo instante a pressão psicológica emocional, assédio moral acarretando as demandas profissionais.

Segundo De Moraes et al, (2022), assim o centro cirúrgico é caracterizado por ser uma unidade restrita por desenvolver procedimentos de pequena, média e alta complexidade de caráter estéril, que



por sua vez já deixa o profissional em sinal de alerta, além das fontes dos riscos químicos e físicos aos quais são responsáveis pelos acidentes de trabalho ocorridos nos centros cirúrgicos ou doenças profissionais, que pode interferir na sua capacidade de realizar a atividade (ALENCAR et al,2022).

O esgotamento profissional, em profissionais de saúde na área assistencial é desenvolvida por sintomas físicas tais como cansaço pela exaustão física e mental excessiva, dores de cabeça, problemas de sono, alterações no apetite, perda ou ganho de apetite, com compulsão alimentar em alguns casos e doenças cardiovasculares (LOPES et al,2016).

Para Ezaias et al. (2012), os sintomas comportamentais são desenvolvidos por atributos à tensão emocional crônica no processo de trabalho e constitui-se em uma experiência subjetiva que gera sentimentos como: isolamento, agressividade, redução do desempenho profissional, falta de entusiasmo e energia, mudanças de humor e ausências no trabalho.

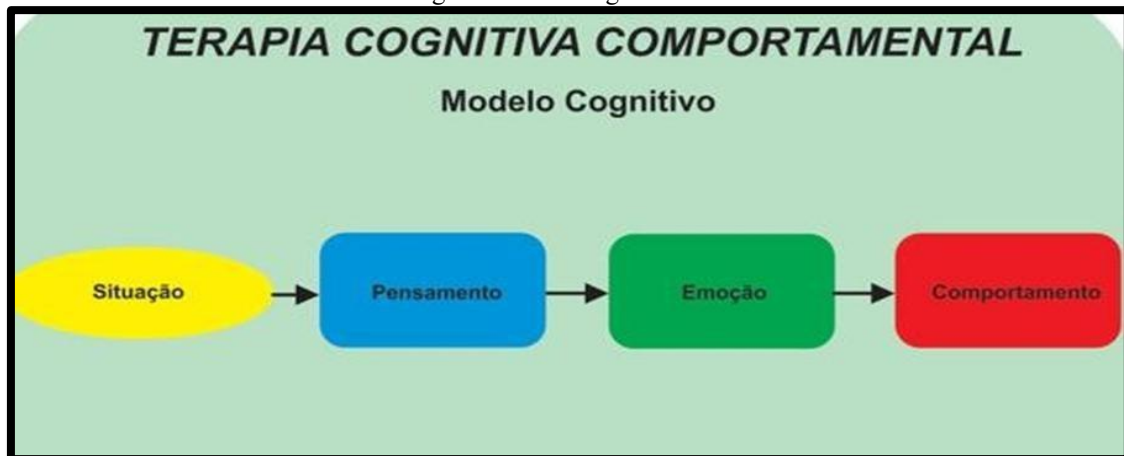
Sendo assim com as sintomatologias apresentadas acima citadas é visto em suma relevância a prática terapêutica da aplicação da terapia comportamental cognitiva-TCC de forma individualizada para cada indivíduo acometido pela síndrome de burnout, pois os pensamentos projetam e conduzem os comportamentos e essa prática terapêutica busca corrigir a aprendizagem e como dominar seus problemas e situações (PEREIRA,2014).

Dentre o arcabouço de possibilidades no tratamento a TCC se utiliza de uma abordagem colaborativa e psicoeducativa para que as experiências se desenhem e o indivíduo possa dentro de um esquema de treinos: identificar e monitorar pensamentos automáticos, como também, distinguir as relações existentes entre o pensamento, emoções e comportamento, avaliação desses pensamentos automáticos e crenças, ajustamentos de conteúdos tendenciosos, deslocar pensamentos distorcidos x pensamentos realísticos, identificar para modificar as crenças centrais (SOUZA e BEZERRA, 2019).

Sabe-se que para aplicar a terapia baseada na abordagem do TCC é necessário que a intervenção esteja focada nos gatilhos emocionais ao qual será demonstrado na figura 01.



Figura 01: Abordagem da TCC



Fonte Adaptada: SANTOS et al, 2023.

De acordo com as evidências na literatura da psicologia e psiquiatria as estratégias a serem utilizadas na terapia cognitiva comportamental está interligada aos invés do foco do problema da emoção e do comportamento, ambos são desenvolvidos pela situação vivenciada no cotidiano do indivíduo, conforme Bahl e Navolar, (2004) a teoria cognitiva é uma abordagem mentalista enquanto a teoria comportamental é a relação ambiental ao qual o indivíduo está inserido, e apesar das diferenças, a integração destas duas abordagens apresenta resultados satisfatórios.

Enquanto a prática terapêutica parte do pressuposto de uma ajuda psicológica baseada na identificação do problema, reconhecimento e gerenciamento das emoções. Sendo que na identificação do problema é observado os gatilhos emocionais apresentado por um feedback vivenciado pelo indivíduo, esse diagnostico será crucial para entender e lidar com o problema de caráter pessoal ou profissional.

4 CONCLUSÃO

Desta forma concluímos que a terapia comportamental cognitiva é de suma relevância no diagnóstico e tratamento terapêutico em profissionais da área da saúde, que estão susceptíveis aos gatilhos emocionais desenvolvidas em ambientes de trabalho, assim é visto que essa terapia possui diferentes abordagens e métodos utilizados na prática da psicologia para ajudar as pessoas a lidar com questões emocionais e comportamentais, no intuito de inseri-lo de volta no setor de trabalho.



REFERÊNCIAS

- ALENCAR, Bruno Eduardo Rocha et al. Compreendendo o adoecimento mental pelo esgotamento profissional da Síndrome de Burnout: uma revisão integrativa Understanding Burnout Syndrome mental illness: an integrative. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 1, p. 2642-2658, 2022.
- BAHLS, Saint Clair; NAVOLAR, Ariana Bassetti Borba. Terapia cognitivo-comportamentais: conceitos e pressupostos teóricos. *Rev Eletrônica Psicol. Curitiba*, v. 37, n.1, Jul, 2004.
- CÂNDIDO, J; Souza, LR. Síndrome de Burnout: as novas formas de trabalho que adoecem. *Psicologia. pt*, v. 28, p. 1-12, 2017.
- DE MORAES, Bárbara Lúcia Barbosa; PIES, Pâmela Carolini Thomas; GONZAGA, Marcel Noronha. Conhecendo a Unidade de Centro Cirúrgico. *COORTE-Revista Científica do Hospital Santa Rosa*, n. 14, 2022.
- DE SOUSA, Angélica Silva; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. *Cadernos da FUCAMP*, v. 20, n. 43, 2021.
- EZAIAS, Gabriela Machado; HADDAD, Maria do Carmo Fernandez Lourenço; VANNUCHI, Marli Terezinha Oliveira. Manifestações psico-comportamentais do burnout em trabalhadores de um hospital de média complexidade. 2012.
- LOPES, Francinara Pereira et al. Burnout Syndrome/Síndrome de Burnout. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 14, n. 2, p. 171-177, 2016.
- PERNICIOTTI, Patrícia et al. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: Atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. *Revista da SBPH*, v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020.
- MIGUEL, Fabiano Koich. PSICOLOGIA DAS EMOÇÕES: Uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. *Psico-usf*, v. 20, p. 153-162, 2015.
- PEREIRA, Ana Maria T Benevides. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 4 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.
- SOUSA, Emanuela Ribeiro; FERNANDES, Sheila Maria Pereira. Cognitivo comportamental: uma terapia eficaz. Disponível em revista eletrônica <https://unifasc.edu.br/wp-content/uploads/2022/08/05>. Acesso em 01/06/2025.
- SOUZA, L. F. S. C.; BEZERRA, M. M. M. Síndrome de Burnout e os cuidados da terapia cognitivo-comportamental. *Rev. Mult. e de Psic. Id on line*, v. 13, n. 47, 2019.
- SOUZA, Geisa Silva de; SILVA, Vilma dos Santos; CORREIA, Cíntia Mesquita. O estresse vivenciado pela equipe de enfermagem no centro cirúrgico (2015). Disponível em: <https://repositorio.bahiana.edu.br:8443/jspui/handle/bahiana/330>. Acesso em 03/05/2025.
- SKOREK, Josenei et al. Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem em unidades de terapia intensiva. problematizando o cuidar em saúde, p. 9.