

## **A SÍNDROME DE BURNOUT: UM ESTUDO SOBRE SUA INCIDÊNCIA NOS TÉCNICOS DE ENFERMAGEM EM BOA VISTA- RORAIMA**

**Luciane Santana Pereira; Karoliny Rodrigues Moura; Virgínia Marne da Silva Araújo**

1. Centro Federal de Educação Tecnológica de Roraima Av. Glaycon de Paiva nº2496, Bairro pricumã, Fone: (95)3621-8000, Fax(95)36218021, e-mail: [santanalucy@bol.com.br](mailto:santanalucy@bol.com.br), [santanalucy@hotmail.com](mailto:santanalucy@hotmail.com)

2. Centro Federal de Educação Tecnológica de Roraima, e-mail: [uol-liny@hotmail.com](mailto:uol-liny@hotmail.com), karoliny-moura@bol.com.br

3. Centro Federal de Educação Tecnológica de Roraima, e-mail: [vivimarne@yahoo.com.br](mailto:vivimarne@yahoo.com.br)

### **RESUMO**

Este artigo objetiva informar o suposto conhecimento dos técnicos em enfermagem do Estado de Roraima sobre o que venha ser o stress qualificado na Síndrome de Burnout, os fatores causadores de stress nesses profissionais e a possível correlação existente entre acidente de trabalho e esta patologia. Utilizamos uma metodologia qualitativa e quantitativa, baseada na concepção filosófica fenomenológica interpretativa com aplicação de questionários e visita in loco. Através dessa pesquisa pudemos verificar que estes profissionais apresentam sintomas da síndrome de burnout devido à falta de estrutura adequada para o desenvolvimento de suas atividades, o que abre as portas para instalação desse quadro patológico, a qual, se não tratada pode ocasionar câncer, problemas cardiovasculares e até suicídio.

**Palavras-chave:** Burnout . Técnicos . Stress

## • INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout se refere a um tipo de stress ocupacional e institucional com predileção a profissionais da área de saúde, pois estes mantêm uma relação constante e direta com outras pessoas. Os técnicos em enfermagem por trabalharem com pessoas em sofrimento podem vir a desenvolver essa síndrome que é resultado de um período de esforço excessivo no trabalho com intervalos muito pequenos para recuperação.

Existem fatores associados aparentemente a esta patologia que podem ser problemas de relacionamento com a chefia, com os colegas ou um sentimento de desqualificação e a falta de cooperação da equipe. Em termo psicológico o burnout é descrito como estado de exaustão prolongado e diminuição de interesse em relação ao trabalho. O quadro do clínico burnout é caracterizado por fadiga, ansiedade e depressão, que vem acometendo trabalhadores, levando-os à incapacidade total. E por ser irreversível, pode tornar o trabalhador inapto para a continuidade de suas atividades laborais.

Nesta perspectiva, entende-se por trabalho toda e qualquer atividade que modifique a natureza, com o objetivo inicial de suprir as necessidades de sobrevivência do homem, além de proporcionar satisfação individual ou coletiva, podendo, entretanto, desencadear efeitos nocivos à saúde. (Kanaane, 1999) Os trabalhadores têm sido acometidos de diversos tipos de doenças no ambiente de trabalho, incapacitando-os para as atividades laborais e sobrecarregando a previdência com os ônus por tais ocorrências que vai desde os tratamentos médicos especializados, até mesmo a aposentadoria por invalidez.

Assim a lei nº8. 213/91 art. 19 considera como acidente de trabalho aquele que ocorre pelo exercício do trabalho provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte, perda ou redução da capacidade permanente ou temporária, para o trabalho aponta Monteiro (1998). A lei subdivide as doenças ocupacionais em doenças profissionais e doenças do trabalho. As doenças profissionais são desencadeadas pelo exercício profissional peculiar a determinada atividade, podendo desencadear varizes, escolioses entre outros. Estas doenças resultam do risco específico direto (características do ramo da atividade). Enquanto que as doenças do trabalho são desencadeadas em função de condições especiais em que o trabalho é realizado e com ele se relacione diretamente. Ex: Na sala de raio-x, sala operatória e entre outros setores.

Percebendo que as condições de trabalho influenciam diretamente no processo de qualidade de vida dos profissionais, é indispensável perceber o papel do Estado como aquele que tem o dever de fiscalizar os locais laborais, para evitar as violências que continuam sendo praticadas no meio-ambiente de trabalho causadores do estresse lesionador, com base na própria regulamentação já existente que versa sobre ergonomia, Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional – PCMSO, Prevenção de Riscos Ambientais – PPRA, Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA, entre outros.

Por isso se fez necessário o desenvolvimento de uma pesquisa com os técnicos de enfermagem de Boa Vista- Roraima, com intuito de verificar junto a esses profissionais o nível de entendimento quando a sintomatologia que é oriunda do burnout e que acomete a saúde deste profissional, visando consequentemente um melhor atendimento a população, onde tomamos como meta o conhecimento dos técnicos em enfermagem sobre o que venha ser o estresse qualificado na síndrome burnout, efeitos e causas e ainda a correlação existente com acidente trabalho. Por isso foi realizado aplicações de questionários e anotações no diário de campo ,para verificar se estes profissionais apresentam alguns dos sintomas do burnout. O que nos levou ao desenvolvimento deste artigo.

## • REFERENCIAL TEÓRICO

O estresse está dividido em dois tipos básicos: o agudo e o crônico. Entre várias doenças caracterizadas pelo stress crônico encontra-se a síndrome de burnout ou doença profissional. O estresse agudo é uma resposta do organismo para certas situações cotidianas, como um acontecimento trágico, um susto ou até uma boa surpresa. É uma das reações essenciais do corpo, que serve para nos preparar e adaptar ao depararmos com uma nova circunstância. Filho (2001:148)

As primeiras pesquisas médicas sobre o estresse estudaram toda uma constelação de alterações orgânicas produzidas no organismo diante de uma situação de agressão, e fisicamente, este aparece quando o organismo é submetido a uma nova situação, como uma cirurgia ou uma infecção, por exemplo, do ponto de vista psicoemocional, quando há uma situação percebida como de ameaça, em nosso cotidiano o estresse é a capacidade natural do indivíduo, para reagir às situações de perigo enfrentando ou fugindo.

Já a síndrome de burnout é desenvolvida no ambiente de trabalho podendo perdurar por semanas, meses ou mesmo anos trazendo conseqüências duradouras para o organismo. A síndrome foi nomeada no início dos anos 70 por Herbet J. Freudenberger, a qual vem do verbo inglês “to burn out” e significa queimar por completo. Conhecida também Síndrome do Esgotamento profissional, caracteriza-se pela ausência de motivação ou desinteresse; mal-estar interno ou insatisfação ocupacional que parece prejudicar, em maior ou menor grau, a atuação profissional de alguma categoria ou grupo profissional.

Herbert J. Freudenberger publicou em 1980 o livro *Burn Out*. apud Narloch (2002) Nessa obra, o tema central é colocado pelo autor na representação de um “incêndio interno” que reduz as cinzas a energia, as expectativas e a auto-imagem de alguém antes profundamente entusiasta e dedicado ao trabalho. Essa denominação “esgotamento profissional” indica claramente uma vinculação com o trabalho, considerando a concepção original de Freudenberger (1980) é mais abrangente uma vez, que o mesmo afirma “uma pessoa ‘queimada’ é alguém que sofre de fadiga ou de frustração aguda causada por sua devoção por uma causa, um modo de vida ou um relacionamento que não produziu o resultado esperado”.

Baseando-se em seus numerosos estudos de caso, este autor identifica que especialmente dois tipos de pessoas estão expostos ao *burn out*: pessoa particularmente dinâmica e propensa a assumir papel de liderança ou de grande empenho em alcançar grandes metas, frequentemente impossíveis de serem atingidas, exigindo muito de si mesmos. A partir da perspectiva de diferentes autores que estudaram a síndrome, a mesma vertente dos estudos voltados para o estresse e situada por Chanlat (1990) apud Ballone (2002).

Seria, em síntese, “uma síndrome de esgotamento físico e emocional, no qual ocorre o desenvolvimento de imagens negativas de si mesmo, de atitudes desfavoráveis referentes ao trabalho e uma perda de interesse em relação aos clientes”. O desencadeante mais freqüente seria uma situação de sobrecarga ou de frustração de uma fase prévia a este desencadeamento, na qual o entusiasmo é substituído por uma vivência do tédio, surgindo irritabilidade e mau humor. Em geral, existe uma tendência a negar essas primeiras manifestações de desgaste por parte da pessoa afetada. Depois, eclode o quadro clínico, onde Freudenberger (1987) apud Ballone (2002) assinala: Perda de autocontrole emocional; Aumento da irritação; Manifestações de agressividade; Perturbações do sono; Manifestações depressivas e pela perda de disposição e interesse pelo trabalho.

A pessoa acometida apresenta manifestações como falta de realização pessoal, tendências a avaliar o próprio trabalho de forma negativa, vivências de insuficiência profissional, baixo auto-estima e sentimento de vazio seguido consequentemente, com o aumento da irritação onde o profissional perde a paciência tendo assim manifestações de agressividade, perturbações no sono e consequentemente chega o esgotamento ocorrendo desinteresse por sua atividade.

Algumas situações de trabalho têm merecido destaque especialmente como fonte das tensões que originam a síndrome, exemplificadas pelo trabalho nos centros de terapia intensiva e dos serviços de pronto-socorro. Várias pesquisas têm examinado as características que marcam a diferenças de gênero, em seus entrelaçamentos às experiências do cotidiano destes profissionais, de modo a diferenciar também, segundo gênero, os processos pelos quais se gera o esgotamento profissional (Mendes, 2002).

O trabalho na saúde está associado com valores sociais e éticos de grande alcance-vida, alívio do sofrimento, recuperação da saúde. O elevado significado do trabalho é tradicionalmente favorecido pelo fortalecimento da identidade e, portanto, para a saúde. As mudanças organizacionais e técnicas nas instituições de saúde trouxeram para um grande número de profissionais, sobrecargas de trabalho e perdas de conhecimento profissional que explicam a multiplicação de casos de burnout entre os prestadores de cuidado na atenção à saúde entre os quais se encontram os técnicos em enfermagem, que são profissionais de saúde prestando cuidados globais a um doente. Como por exemplo, cuidados de higiene, alimentação e outros.

O técnico dá apoio psicológico ao doente e família, administra medicação e monitora todos os sinais e sintomas inerentes à situação do doente, tendo ainda que ter em conta as suas carências sociais, no desenvolvimento das suas atividades se verifica uma polivalência o que torna seu trabalho sobrecarregado

levando a conflitos e ambigüidade de papel pois não é acompanhada de uma autonomia e diferenciação de funções bem definidas. Por outro lado, o trabalho de enfermagem é extremamente desgastante, não só pelos aspectos apontados, mas também devido às exigências relativas à prática de horários rígidos e ao trabalho por turnos. Assim, torna-se fácil compreender a problemática da profissão de enfermagem, da qual se diz ser de uma submissão consentida, que se vê confrontada com situações difíceis e perante as quais não pode deter-se a pensar em relações de poder, de autonomia de status, devendo, antes, agir. Portanto, o trabalho dos técnicos de enfermagem, em ambiente hospitalar, é um tipo de trabalho desenvolvido em circunstâncias altamente estressantes, as quais podem levar as situações laborais ao ritmo da: desmotivação, insatisfação profissional, absentismo, rotação e tendência a abandonar a profissão. Os técnicos em enfermagem são fortes candidatos a Síndrome de Burnout, pois sua profissão exige preparo não só físico, mas também emocional e psicológico, muitas vezes levando esse profissional ao stress crônico.

Algumas das características da síndrome são desinteresse, impaciência e insatisfação e podem levar a um acidente de trabalho, sendo este ocorrido pelo exercício do trabalho a serviço da empresa, ou ainda pelo exercício do trabalho dos seguros especiais, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause morte, a perda ou redução permanente ou temporária da capacidade para o trabalho. Também se considera como acidente de trabalho a doença em caso excepcional, quando resultante de condições especiais em que o trabalho é executado e com ele se relacione diretamente.

Há tempos a ciência sabe que o stress crônico - denunciado pelo alto nível do hormônio cortisol - debilita o sistema imunológico e o corpo fica mais suscetível às infecções. Fundamentalmente, não há órgão do corpo humano no quais agentes do stress não deixem sua marca. É por isso que um sistema hormonal em permanente atividade é capaz de deflagrar inúmeros males da síndrome do esgotamento. Em alguns, o stress prolongado repercute apenas na psique. A memória pode ser afetada segundo especialistas onde concordam que, por si só, uma jornada de 60 horas semanais não causa doença, contanto que se encontre o equilíbrio entre tensão e relaxamento. Pacientes afetados pela síndrome, ultrapassam muito a 'fronteira da adaptabilidade às demandas'. Os sistemas internos de processamento do stress dessas pessoas sofrem de sobrecarga crônica. Começando aí um calvário comum a muitos pacientes da síndrome do esgotamento profissional.

A dedicação exacerbada vai dar lugar a uma exaustão e a um desânimo que pioram cada dia mais desaparecendo o interesse por outras pessoas. O portador da síndrome vai se retraindo progressivamente, restringindo seus contatos sociais mais esta atitude só piora a situação, pois cedo ou tarde, a capacidade de desempenho dos portadores se reduz, então não conseguem se concentrar, deixam de ter idéias criativas e a memória passa a ser prejudicada. Como reação ao stress ocupacional crônico surge a Síndrome de Burnout (Benevides-Pereira, 2001.p.31), que é caracterizada, pelo esgotamento físico, psíquico, e emocional, em decorrência de trabalho estressante e excessivo. Um quadro clínico resultante da má adaptação do homem ao seu trabalho.

## • **METODOLOGIA**

Tem como concepção metodológica a percepção da realidade através da relação teórica e prática, tendo em vista a pesquisa qualitativa e quantitativa num hospital de referência na cidade de Boa Vista RR juntos aos técnicos de enfermagem investigados para intervir significativamente. Neste sentido buscou-se perceber os fatores causadores de stress nesses profissionais e a possível correlação existente entre acidente de trabalho e esta patologia. A pesquisa foi realizada, em 10 alas do hospital, e os profissionais submetidos a questionário foram escolhidos aleatoriamente e por adesão. Foi aplicado um questionário que versou sobre aspectos referentes a condições materiais do trabalho, suporte social, poder de decisão, demanda física, condições psicossociais e sintomatologias. A observação feita também foi pautada nesses critérios a fim de coletar dados objetivos e subjetivos na pesquisa. A relevância desta investigação consiste na necessidade de obter informações fundamentadas desta síndrome, capazes de sensibilizar o gestor para efeitos sociais no ambiente organizacional sugerindo possibilidades de promoção da saúde mental dos técnicos em enfermagem bem como melhoria do atendimento a população em geral.

## • ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Através da pesquisa feita com os técnicos em enfermagem de um hospital em Boa Vista-RR, percebeu-se que 50% dos técnicos que responderam o questionário encontram dificuldade de realizar seu trabalho diário devido à falta de material, pois segundo eles o hospital não oferece condições necessárias para a elaboração de suas tarefas diárias, o que vem contribuir para o desenvolvimento da síndrome de burnout. Entre esses profissionais 8% encontram dificuldade de pensar com clareza na rotina diária de seu trabalho devido à demanda de pessoas em sofrimento ser excessiva, as pressões psicológicas por parte da administração e a estrutura física contribuem para o sofrimento de tais profissionais, é o que podemos perceber na seguinte afirmação: ***“... nós ficamos abalados em ver os pacientes em sofrimento e consequentemente, sofremos com eles.” (Profissional da Saúde em Boa Vista RR).***

Contudo 12% desses técnicos adquiriram vícios após o começo do trabalho na área da saúde, porém os mesmos não admitem ter vícios e afirmam ser apenas um simples hábito. Percebe-se então um sintoma defensivo da síndrome, como vemos na frase obtida por um dos entrevistados qual seja: negação. ***“... não é um vício! É apenas um hábito”.***

No item referente a Sintomas Somáticos percebemos que entre os técnicos somente 6% destes apresentam distúrbios gástricos devido aos vícios e a má alimentação a qual é decorrente da falta de apetite sofrida por 6% dos mesmos, gerando assim dores de cabeça em 12% deles e consequentemente esses se encontram entre os 14% que apresentam distúrbios do sono, portanto todos esses sintomas fazem parte do quadro clínico do burnout. Como percebemos na afirmativa de um dos técnicos. ***“... devido ao trabalho excessivo me sinto exausto e não consigo dormir pensando como será o dia seguinte.” (Profissional da Saúde em Boa Vista RR).***

No item referente a questões psicossociais apenas 6% dos técnicos em enfermagem declararam sentir-se nervoso, tenso ou preocupado, porém analisando o comportamento dos demais e os depoimentos dos mesmos podemos perceber que os 84% restante apresentam um sintoma defensivo do burnout, trata-se da negação das emoções, pois uma técnica afirmou: ***“... nós ficamos abalados em ver os pacientes em sofrimento e consequentemente, sofremos com eles.”*** Percebe-se que o trabalho causa sofrimento, logo é motivo de nervosismo, tensão e preocupação. Percebe-se então a contradição com o dito anteriormente, Pois, 30% desses profissionais declararam ter perdido o interesse pelo trabalho, sendo esse, descrito por Freudenberg(1987) como o principal sintoma da síndrome estudada. Podemos perceber tal sintoma na seguinte declaração de um dos técnicos. ***“... antes dava gosto vir trabalhar, hoje só venho por que dependo desse salário”.*** (Profissional da Saúde em Boa Vista RR).

Com relação a atividades de lazer 75% desses profissionais possui, mas estas atividades se referiam a saída para o consumo de bebidas alcoólicas afirmando que era para se distrair e esquecer do trabalho. Como vemos nesta afirmativa. ***“... tenho sim atividade de lazer, é só ter uma folguinha que marco com os amigos pra tomar uma cerveja e esquecer desse hospital, afinal também tenho que cuidar da minha saúde.”*** (Profissional da Saúde em Boa Vista RR). Esses técnicos não conseguem desligar-se facilmente do trabalho, necessitando do consumo do álcool para “relaxar”, fato que mostra o auto nível de stress sofrido por tais profissionais.

No que se refere às condições materiais no trabalho a demanda no trabalho destes profissionais é excessiva, principalmente de pessoas em sofrimento, o que torna seu trabalho frenético podendo sofrer algum tipo de acidente de trabalho e consequentemente levando-os a desenvolver a síndrome de burnout. Contudo dos técnicos entrevistados, todos possuem o vínculo de trabalho estável, e não lhes incomoda a possibilidade de perder o emprego, pois todos são concursados. Considerando que 60% destes profissionais se incomodam em esperar pelos colegas para a execução de alguma atividade, o que nos mostra o alto nível de impaciência destes profissionais. Onde podemos verificar alguns dos sintomas na seguinte declaração. ***“... muitos chegam atrasado para a troca de plantão e apesar de ter que esperar isso não me incomoda, mas quando chegam lhes dou um sermão”.*** (Profissional da Saúde em Boa Vista RR). Em consequência destes sintomas mais de 56% desses técnicos já sofreram acidente de trabalho, afirmando que o responsável por estes acidentes é o fato do trabalho ser frenético o que o torna estressante. Verificando assim a forte correlação existente entre stress e acidente de trabalho.

No que se refere a Demanda Física do hospital os técnicos reclamam, pois seu trabalho exige que seu corpo esteja em posição incômoda, o que pode levar a ter problemas ergonômicos. Portanto, dentre os

causadores de estresse nos técnicos em enfermagem encontra-se a fadiga física, pois 88% afirmam que seu trabalho exige a permanência por longos períodos em posições incômodas. Afirma um dos técnicos. **“... muitas vezes ficamos por horas em pé e mesmo gostando do que faço penso em deixar a profissão...”**. (Profissional da Saúde em Boa Vista RR). O insuficiente nível salarial também contribui para o burnout, e todos os técnicos reclamaram de seus salários. Declara um dos técnicos. **“... ficamos tristes com a falta de reconhecimento de nosso trabalho... até os bombeiros do resgate ganham mais que nós, e o trabalho deles é só trazer a vítima até o hospital, quem realmente cuida e tem trabalho com ela somos nós aqui no hospital”**. (Profissional da Saúde em Boa Vista RR).

Quanto ao Poder de Decisão o que predomina no hospital é a escala hierárquica, o que torna o nível organizacional negativo, pois, onde predomina a hierarquia faz com que o profissional esteja mais suscetível a esta patologia desenvolvendo sintomas da síndrome do esgotamento profissional tornando-se um forte facilitador citado pelos estudiosos dessa síndrome. Pois 38% dos técnicos afirmaram que as decisões do Pronto Socorro Dr. Francisco Elesbão não são tomadas democraticamente. Verifica-se no dito seguinte: **“... já tentei expor minhas idéias, mas não deram à mínima. Eles chegam e ditam as regras e os incomodados que se retirem.”** (Profissional da Saúde em Boa Vista RR). Portanto foi verificado que na maioria dos 25% dos técnicos que disseram ser ouvidos na hora da tomada de decisões apresentavam três dos vários sintomas do burnout: Apatia, cinismo e ironia.

No item Suporte Social a síndrome de burnout reflete em um desenvolvimento crítico da sociedade. Em nosso mundo, as pessoas se definem cada vez mais por sua capacidade de desempenho no trabalho, pelo sucesso profissional e cada vez menos com base nas relações interpessoais ou nas atividades sociais. O convívio entre os técnicos do hospital é bom 88% dos entrevistados afirmaram. Em contrapartida, percebe-se que 22% não concordam e afirmam haver muita disputa entre eles, com isso esses técnicos vão se isolando e sentindo-se excluídos do grupo, o que faz sua auto-estima ficar baixa e se sentirem impotente, levando-os ao stress agudo e posteriormente a síndrome de burnout. Dos técnicos entrevistados 12% deles disseram que seus colegas de trabalho não se importam com o que acontece consigo o que pode levar esses profissionais a ter sentimento de vazio, quanto de frustração, sendo essas manifestações a porta de entrada para o burnout. E para 50% destes afirmam estar exposto a hostilidades e conflitos com os colegas de trabalho. Vejamos a declaração de uma das técnicas: **“... nos damos muito bem, só uma vez ou outra que tem discussões bobas, mas nada fora do comum.”** (Profissional da Saúde em Boa Vista RR).

Através da análise desses dados podemos perceber que os técnicos em enfermagem em Boa Vista RR possuem grande possibilidade de desenvolver a Síndrome de Burnout, pois são muitos os fatores estressantes em seu ambiente de trabalho, e a falta de conhecimento pela parte dos mesmos sobre o que venha a ser tal patologia, os impossibilita de prevenir-se.

## • CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada num Hospital em Boa Vista RR e teve o intuito de verificar o conhecimento dos técnicos em enfermagem, causas e efeitos da síndrome de burnout e a correlação existente com acidente de trabalho o que levou-nos a conclusões similares de Freunderberger (apud Ballone 2002), pois os técnicos em enfermagem apresentavam sintomas da síndrome de burnout como aumento da irritação, manifestações de agressividade, perturbações no sono incluindo o clima organizacional negativo, sintomas psicossomáticos, despersonalização e o baixo nível salarial. Devido a estes fatores estressantes mais de 50% dos técnicos em enfermagem já sofreram acidente de trabalho. Levando em consideração que estes profissionais não possuem conhecimento sobre esta patologia, tornam-se propícios a serem portadores em potencial desta doença, pois não tomam providências cabíveis com relação à síndrome.

A melhor maneira de prevenção desta doença é possuir atividades de lazer como natação, praticar esportes, sair com os amigos, ter um bom relacionamento com a família e outros. O passatempo é muito importante por isso se deve ter um.

Para o tratamento no ambiente de trabalho é recomendada ginástica laboral além da assistência a saúde do trabalhador no próprio hospital, porque se os funcionários faltam ou não realizam suas tarefas de forma adequada por causa de "burnout", o prejuízo é grande para o hospital devido sintomas da síndrome, ocasionando o mau atendimento para os clientes e o profissional acometido não obterá êxito em suas atividades. Quando a pessoa se encontra com os sintomas da síndrome deve procurar se tratar através de

psicoterapia, afastamento do trabalho e mudar os hábitos porque a fase mais grave do burnout pode desenvolver câncer, problemas cardiovasculares ou a pessoa pode cometer o próprio suicídio.

## REFERÊNCIAS

BALLONE GJ-Síndrome de Burnout-in.PsiqWeb Psiquiatria Geral, Internet, última revisão,2002 – disponível em <http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress4.html> 18:30h.

BENEVIDES, Ana Maria Pereira. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador**. São Paulo. Casa do Psicólogo, 2002

FILHO, José Pedro Jorge. **Em busca da Saúde Ideal**. Belo Horizonte: Editora Leitura, 2001.

KANAANE, Roberto. **Comportamento Humano nas Organizações**. 2. ed. São Paulo:Editora Atlas,1999.

MENDES, René. **Patologia do trabalho**. 2ª edição, SP, Editora Atlas 2002

MONTEIRO, Lopes Antonio e BERTAGNI, Souza Fleury Roberto. **Acidentes de Trabalho e Doenças**, SP, Atlas 1998

NARLOCH, Leandro. **Se o Trabalho Esvazia Você**. Revista Saúde é vital, N°299 Ano 2002 Págs.46-47.

**Ocupacionais**. 2ª edição, 1988, editora Saraiva.