

**Síndrome de Burnout e a fadiga da compaixão: das vulnerabilidades dos profissionais de veterinária****Burnout's syndrome and the fatigue of compassion: the vulnerabilities of veterinary professionals**

DOI:10.34117/bjdv6n1-292

Recebimento dos originais: 30/11/2019

Aceitação para publicação: 27/01/2020

**Giordanna Lourdes Zani**

Pós-Graduanda de Mestrado Profissional em Clínicas Veterinárias – UEL  
Universidade Estadual de Londrina  
E-mail: gih-z@hotmail.com

**Camila Lima Rosa**

Pós-Graduanda de Mestrado Profissional em Clínicas Veterinárias – UEL  
Universidade Estadual de Londrina  
E-mail: camila\_limarosa@hotmail.com

**Marco Antônio Machado**

Orientador

**RESUMO**

Veterinários estão expostos a sintomas negativos, causados pelos sentimentos de incapacidade de cura ou pela dificuldade em lidar com a dor e sofrimento de animais sob seus cuidados, e de seus tutores. Desse modo, tornam-se suscetíveis a um estresse crônico, uma fadiga crônica que pode refletir negativamente em sua saúde física, psíquica e social. Objetivos: realizar uma síntese desses contextos, evidenciar as principais discussões e delimitar os conceitos sobre os temas propostos. Método: revisão narrativa teórica da literatura, de caráter exploratório e qualitativo. Conclusão: Foi possível concluir que, os médicos veterinários estão dentre os grupos de risco para desenvolvimento de Burnout e Fadiga por Compaixão, causados pelas características da profissão que os expõe às situações de stress, sofrimento e dor, devido à afeição e forte empatia pelos animais e seus tutores, principalmente quando se trata de eutanásia.

**Palavras-chave:** Burnout, Fadiga por Compaixão, Veterinários, Medicina Veterinária, Empatia.

**ABSTRACT**

Veterinarians are exposed to negative symptoms caused by feelings of inability to cure or difficulty in dealing with the pain and suffering of animals under their care, and their guardians. Thus, they become susceptible to chronic stress, chronic fatigue that can negatively reflect on their physical, psychic and social health. Goals: to summarize these contexts, highlight the main discussions and delimit the concepts on the proposed topics. Method: theoretical narrative review of the literature, exploratory and qualitative. Conclusion: It was possible to conclude that veterinarians are among the risk groups for development of Burnout and Compassion Fatigue, caused by the characteristics of the profession that exposes them to situations of stress, suffering and pain, due to affection and strong empathy for animals and their tutors, especially when it comes to euthanasia.

**Key words:** Burnout, Compassion Fatigue, Veterinarians, Veterinary Medicine, Empathy.

## 1 INTRODUÇÃO

O ser humano está sempre em busca de realização, criando perspectivas e objetivos de vida, não apenas a nível pessoal, mas também profissional. Para uma expressiva maioria, o conteúdo do trabalho, a vida profissional traz enorme satisfação. Através de objetivos e metas pessoais, os profissionais procuram a sua autorealização, a concretização de suas ambições. O prazer e a satisfação originários do trabalho, as perspectivas desafiadoras de progresso e de desenvolvimento pessoal contribuem para a autorealização do indivíduo e para o seu bem-estar<sup>1</sup>.

Entretanto, quando sob condições negativas, a atividade profissional pode gerar experiências estressantes e desencadear nos profissionais, sentimentos de insegurança e de instabilidade, pois, nem tudo o que se projetou ou idealizou, se torna realidade ou se concretiza. Dessa forma, o trabalho torna-se fonte de sentimentos negativos que levam ao sofrimento. Para Maslach e Jackson, o Burnout manifesta-se como resposta de uma reação afetiva, na sequência de uma exposição ao longo do tempo ao stress contínuo, crônico, que leva a exaustão emocional, desumanização e reduzida realização pessoal no trabalho<sup>2</sup>. A exaustão emocional abrange sentimentos de desesperança, solidão, depressão, raiva, impaciência, irritabilidade, tensão, diminuição de empatia; sensação de baixa energia, fraqueza, preocupação; aumento da suscetibilidade para doenças, cefaleias, náuseas, tensão muscular, dor lombar ou cervical, distúrbios do sono<sup>3</sup>.

O Burnout é a resultante da relação entre o sujeito e o trabalho e na percepção em que o profissional mede a sua própria atuação, ao verificar que seus esforços são ineficazes para o trabalho a que se propôs. Está diretamente ligado ao contexto de stress e vinculado a determinados fatores de natureza profissional que ocorre de um processo longo no tempo e no espaço. Rodrigo refere que o Médico Veterinário no seu cotidiano se defronta com a morte ao acompanha todos os processos de adoecimento e morte de seus pacientes, além de muitos outros fatores, como a falta de reconhecimento profissional, a baixa remuneração, a falta de espaço pessoal e o convívio com o sofrimento de animais e seus tutores. Essas situações podem levar ao desenvolvimento da Síndrome da Fadiga por Compaixão e ao Burnout<sup>9</sup>.

Dessa forma, a área médica veterinária é muito vulnerável a síndrome de Burnout. Pesquisadores têm estudado e trabalhado no intento de identificar, evitar e combater o que se denominou, segundo Freudenberg, uma síndrome caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e falta de realização profissional. O Burnout tem sido pesquisado no mundo inteiro por ser um fator causal importante de morbimortalidade, perda de saúde mental e de bem estar daqueles que a desenvolvem, porém esta síndrome pode ter mais relação com um problema social e do ambiente profissional em que o indivíduo está inserido do que com o próprio indivíduo<sup>10</sup>. Em uma revisão de 28 estudos relacionados ao estresse e Burnout na profissão veterinária, realizada por Platt,

o autor relata que 67 por cento dos médicos veterinários pesquisados apresentaram sinais de síndrome de Burnout<sup>11</sup>. Médicos Veterinários podem ser vitimados pela Síndrome de Burnout por diferentes fatores, notadamente por questões psíquicas da formação do profissional, carga de estudos, condições de trabalho, dificuldades relacionais e interpessoais, pouca habilidade relacional no ambiente de trabalho e/ou social, relação com a dor do animal e da família, prática da eutanásia, sentimentos de culpa, medo de errar<sup>12</sup>.

A fadiga da compaixão tem origem em um extremo comprometimento com o trabalho que envolve cuidar de outras pessoas e é avaliado por alguns como um tipo de transtorno de estresse pós-traumático secundário<sup>6</sup>. Os profissionais da Medicina Veterinária dedicam-se intensamente aos animais de que cuidam, e ainda, tem empatia pelos tutores desses animais, além de ficarem diariamente expostos a diferentes tipos de fatores estressantes. Um desses fatores de extrema importância se relaciona com a eutanásia, grande causadora de conflitos éticos e morais nos profissionais, que são afetados por intenso sofrimento psíquico quando da realização de uma eutanásia. E ainda, muitos desses profissionais têm jornada dupla de trabalho, atuam em outras áreas e instituições, o que acarreta uma sobrecarga física, mental e emocional tornando-os altamente vulneráveis à fadiga da compaixão. Todo esse quadro tem como consequência a fadiga por compaixão em médicos veterinários, ou seja, estão no grupo de risco para desenvolvimento de Burnout e Fadiga por Compaixão<sup>12</sup>

Diante desta realidade e da importância da discussão sobre a Síndrome de Burnout e a Fadiga da Compaixão dentre os profissionais de Medicina Veterinária, esse estudo tem como objetivos realizar uma síntese desses contextos, evidenciar as principais discussões, delimitar os conceitos e identificar as lacunas sobre os temas propostos, bem como, identificar quais as medidas que os profissionais devem adotar para prevenir o surgimento desses problemas.

A justificativa para a presente pesquisa se observa, pelo fato de que a Síndrome de Burnout e a Fadiga da Compaixão enfrentada pelos médicos veterinários são fenômenos que causam danos físicos, emocionais e psicológicos, os quais ocasionam um grande impacto na qualidade de vida desses profissionais, e, portanto, a pesquisa se torna relevante para compreender os fatores desencadeadores da Síndrome de Burnout e da Fadiga da Compaixão dentre os profissionais de Medicina Veterinária, e, trazer à tona a discussão no meio acadêmico. Para tanto, utilizou-se de uma revisão narrativa de conteúdo da literatura sobre os temas, de caráter exploratório, em uma análise de narrativa teórica.

A pesquisa bibliográfica tem sido uma metodologia muito utilizada nos trabalhos de caráter exploratório e a narrativa teórica e sua indicação para esses estudos relacionam-se ao fato de a aproximação com o objeto ser dada a partir de fontes bibliográficas. Deste modo, a pesquisa

bibliográfica permite um amplo alcance de informações, permite a utilização de dados dispersos em inúmeras publicações, e, auxilia também na construção/definição do quadro conceitual que abrange o objeto de estudo proposto, com vistas a conhecer as contribuições científicas que se efetuaram sobre determinado assunto<sup>13</sup>.

A revisão narrativa refere-se a uma síntese qualitativa de diversas publicações que permite contextualizar e discutir um tema por meio da busca de publicações em livros, artigos e outras fontes, constituídos em bases de dados científicas, e, assim agregar resultados de vários tipos de estudos. São adequadas para descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado assunto, sob o aspecto teórico ou contextual sob a análise crítica do autor, e, visa contribuir no debate de sobre a temática abordada, levantando questões e contribuindo na aquisição e atualização do conhecimento em breve espaço de tempo<sup>14</sup>. A pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar uma maior compreensão do problema, enquanto que a pesquisa explicativa, por meio da análise e da interpretação, visa identificar os fatores que causam ou que colaboram para a ocorrência dos fenômenos<sup>15</sup>.

## **2 REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1 CONTEXTUALIZANDO A SÍNDROME DE BURNOUT**

Foi em 1974, que Freudenberger, psicanalista norte-americano, utilizou pela primeira vez o termo Burnout, para expor uma situação vinculada à complexa problemática dos trabalhadores que pertenciam ao serviço social e ficavam expostos no seu local de trabalho a um estado de stress crónico. Manifestava-se através de uma verdadeira crise de identidade, colocando em questão todas as características da pessoa, no plano físico, psíquico e relacional, caracterizando-o como o estado de fadiga ou frustração causado pela devoção a uma causa. Para Freudenberger, o Burnout é um conjunto de sistemas médico-biológicos e psicossociais inespecíficos, resultado de uma exigência elevada de energia no trabalho, uma combinação de uma longa e persistente exaustão emocional, fadiga física, falta de envolvimento no trabalho, desumanização para com os usuários de um serviço e baixa realização pessoal<sup>10</sup>.

Mais tarde, Freudenberger (1983) avalia os estilos de vida ou relação dos resultados que não se apresentaram conforme a expectativa ambicionada como um dos aspectos importantes para a síndrome do Burnout estar presente. Desse modo, o Burnout se define como uma situação que se caracteriza por um estado de cansaço ou de frustração originado pelo envolvimento, durante longo tempo, em condições ou situações emocionalmente desgastantes, e dão origem a alterações emocionais que permitem sentimentos de vazio e de fracasso pessoal ou incapacidade para o trabalho. Para Freudenberg, o Burnout seria resultante da dedicação a uma causa, estilo de vida, constituindo-se desse modo uma relação com os estilos de vida dos indivíduos<sup>16</sup>.

Segundo Maslach, Burnout seria um processo de erosão psicológica que decorre da exposição crônica a estressores ocupacionais de forma constante, produzindo efeito cumulativo e de maneira gradual, cujas defesas dos indivíduos vão tornando-se vulneráveis<sup>17</sup>. A síndrome de Burnout afeta os profissionais que, ao cuidar de pessoas estão sujeitos a grandes cargas emocionais, e, em busca de uma definição centrada nos elementos principais do fenômeno, Maslach e Jackson avaliam como uma resposta inadequada a um stress emocional crônico e reformulam a definição do conceito de Burnout, considerando-o como uma síndrome de esgotamento emocional, despersonalização e redução da realização pessoal que pode surgir em indivíduos que trabalham com pessoas, e que acarreta uma perda de motivação. A característica principal desta síndrome é uma mudança na forma como se encara os outros, passando de uma forma positiva e preocupada a outra forma negativa e negligente que progride com sentimentos de inadequação e de fracasso. Esse esgotamento ou exaustão se refere à tensão causada pelos conflitos individuais e à redução do enfrentamento perante os estressores<sup>18</sup>.

Desse modo, Maslach e Leiter definem Burnout como um processo, que toma a forma de um desgaste que instala ao longo do tempo de forma progressiva e seus efeitos se expande para além dos serviços que trabalham com pessoas. O conceito de Burnout é ampliado nas suas principais dimensões e este fenômeno é redefinido como uma crise nas relações com o trabalho, contudo, não se configura essencialmente como uma crise com as pessoas do trabalho. Nesta nova concepção multidimensional, o fenômeno do Burnout manifesta-se em três dimensões diferentes, que seriam a exaustão emocional e física, o cinismo e a ineficácia profissional<sup>20</sup>.

Quanto à exaustão emocional, Codo e Vasquez-Menezes concordam com Maslach e Leiter ao conceituarem o fenômeno do Burnout como uma deterioração de vínculo afetivo na relação indivíduo-trabalho, ou aquilo que deixou de funcionar por exaustão de energia. A dinâmica da síndrome acontece quando o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho, de forma que nada mais lhe importa e qualquer esforço lhe parece inútil. A exaustão emocional é um componente que pode ter manifestações, físicas e/ou psíquicas e está ligada à falta de recursos emocionais, ao sentimento de que não se é útil aos outros, e que não se tem nada para lhes oferecer e resulta na falta de envolvimento no trabalho<sup>21</sup>.

Dessa forma, compreende-se a síndrome de Burnout como um conceito multidimensional que não pode ser explicado apenas por uma variável e sim por múltiplas inter-relações. O fenômeno é complexo, multifacetado e determinado por diversos fatores, e, portanto, deve ser analisado a partir da reconstrução dessa dinâmica<sup>21</sup>.

A esse respeito, Codo e Vasques-Menezes, comentam ainda, os três componentes da síndrome de Burnout definidos por Maslach e Jackson<sup>18</sup>: exaustão emocional, despersonalização e realização

pessoal. I) Exaustão Emocional - condição em que os trabalhadores sentem que não podem dar mais de si mesmo no aspecto afetivo. A maior causa de exaustão no trabalho é a sobrecarga e o conflito pessoal nas relações, caracterizada pela falta de energia e pelo um sentimento de esgotamento de recursos, cujo sintoma mais comum é receio, o temor de voltar ao trabalho no dia seguinte. II) Despersonalização - desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas e de cinismo. Ocorre quando o vínculo afetivo é substituído por um racional. É um estado psíquico em que predomina o cinismo ou a dissimulação afetiva, a crítica exagerada de tudo e de todos os demais e do meio ambiente, endurecimento afetivo, tendência de uma evolução negativa no trabalho - sentimentos negativos, de atitudes e condutas de cinismo frente às pessoas com quem trabalha. Caracteriza-se por tratar os clientes, colegas e a instituição como meros objetos. Os sintomas comuns nessa fase são ansiedade, irritabilidade, desmotivação, descompromisso com os resultados, alienação e conduta voltada a si mesmo. III) Diminuição da realização pessoal no trabalho: a redução no senso da auto-eficácia relacionada à depressão e à inabilidade em suportar o trabalho, exacerbada pela falta de suporte social e oportunidades de desenvolvimento profissional, torna as pessoas infelizes com elas próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento profissional. Caracteriza-se como uma forma de se auto-avaliar de forma negativa e um declínio no sentimento de competência e no êxito no seu trabalho, bem como na capacidade de interagir com outras pessoas<sup>21</sup>.

De acordo com Queirós, a síndrome de Burnout tem três características e tem sua origem na oposição recorrente entre expectativas e realidades e manifesta-se, tanto no estado físico quanto no psíquico, como um processo, sob a forma de um desgaste que se instala de forma progressiva ao longo do tempo. A fase de Exaustão é a fase dos sintomas de Burnout na qual a fadiga física torna-se crônica a nível psicológico. O pessimismo e o cinismo são acompanhados de sintomas de abandono, solidão e incompreensão. A despersonalização é o elemento chave entre as três características de Burnout, pois, constitui uma manifestação específica de stress das profissões assistenciais. Os comportamentos designados de despersonalização aparecem como uma forma de mitigar a tensão vivenciada. Os profissionais limitam o grau e a intensidade das relações com os outros, no processo de adaptação a uma nova situação. Desse processo, surge a dimensão da despersonalização ou cinismo. O profissional mostra-se cínico, distanciado e utiliza rótulos depreciativos para se referir aos utilizadores dos seus serviços. Quando um indivíduo não se sente envolvido no seu trabalho não executa o trabalho com prazer, desempenha o papel profissional que não o estimula, não tem envolvimento com o ambiente e com as pessoas. Queirós concluiu que a exaustão emocional e física bem como a despersonalização ou cinismo são mais reduzidas quando existe maior envolvimento. O arrefecimento da realização pessoal é a terceira característica do Burnout, e se traduz por um



sentimento completo de inadequação pessoal e profissional no local de trabalho e na incapacidade para responder ao que lhe é pedido<sup>22</sup>.

Nesse contexto, os sintomas de Burnout são agrupados por Cherniss em quatro áreas: sintomas psicossomáticos, comportamentais, emocionais e defensivos. Quanto aos sintomas Psicossomáticos, o autor enumera: queixas de fadiga crônica, dores frequentes na cabeça e estômago, úlceras ou perturbações gastrointestinais, asma, perda de peso, hipertensão, dores musculares e nas mulheres, perda dos ciclos menstruais. Quanto aos sintomas comportamentais, o autor destaca o absentismo laboral, o aumento de comportamentos violentos e dos comportamentos de alto risco, tais como: condução imprudente, incapacidade para relaxar, dependência de substâncias, atitudes suicidas e conflitos matrimoniais e familiares. Quanto aos sinais emocionais destacam-se o distanciamento afetivo: provoca a sensação de alienação em relação aos outros; a irritabilidade; a impaciência; a desconfiança que pode conduzir a sentimentos paranóicos, dificuldades de concentração; decréscimo das capacidades de memorização, de raciocínio abstrato e elaboração de juízos; dúvida sobre a sua própria competência e distorção da percepção dos outros. Os sinais defensivos nascem da dificuldade dos indivíduos em Burnout aceitarem os seus sentimentos como a negação das emoções, supressão consciente de informação, o despreendimento de sentimentos por coisas e situações, a atenção seletiva e racional como maneira de evitar a experiência negativa<sup>23</sup>.

Para Stamm, o Burnout é considerado como um elemento negativo da fadiga por compaixão; tem origem na exposição prolongada de diferentes formas e fatores de stress e está associado a sentimentos de desalento, dificuldades em lidar com algo de forma positiva e eficaz. Estes sentimentos geralmente principiam lentamente, progredindo até à sensação de desânimo nas tarefas diárias. O Burnout e o stress traumático apesar de serem dois fenómenos distintos partilham uma orientação comum em alguns aspectos de stress<sup>24</sup>.

## 2.2 CONTEXTUALIZANDO A FADIGA POR COMPAIXÃO

De acordo com Lago e Codo, o termo fadiga por compaixão foi empregado pela primeira vez, por Charles Figley, em 1991, na obra *Helping Traumatized Families*<sup>31</sup> ao tratar sobre Transtorno de Estresse Pós-Traumático no propósito de criar um novo conceito. As discussões sobre o tema, apesar da relevância do assunto, são escassas e controversas. Lago e Codo afirmam que na literatura internacional existe uma quantidade expressiva de pesquisas sobre Burnout e fadiga por compaixão, contudo não há um consenso, as conclusões são ainda confusas, discordantes em relação ao conceito e observam que ainda há muito trabalho a ser feito<sup>7</sup>.

Para Lago e Codo, alguns autores consideram a fadiga por compaixão como um estágio avançado do Burnout, enquanto que outros acreditam que fadiga por compaixão e a síndrome de

Burnout são um único fenômeno nomeados de formas distintas, e também há aqueles que argumentam que a síndrome de Burnout é uma das dimensões da fadiga por compaixão. Desse modo, os autores sugerem outra forma de distinguir fadiga por compaixão e Burnout, a diferença entre os dois fenômenos seria no tipo de atendimento oferecido à clientela. A fadiga por compaixão teria relação com o sofrimento de profissionais que realizam atividades distintas, ligadas a um tipo especial de clientela, com uma demanda característica e urgente de sofrimento e dor. Para os autores o que caracterizaria a Fadiga por compaixão seria o aspecto de sua ligação com o atendimento de uma clientela especial, no atendimento e tratamento da dor e do sofrimento: a compaixão<sup>7</sup>.

A fadiga por compaixão foi considerada por Figley como uma forma de Burnout, a ajuda fica extenuada, quando no processo de realização do cuidado a outrem, determinando a origem de uma condição de vitimização secundária, uma excitação emocional aparentemente associada a uma reação empática e simpática. Devido a essa conexão emocional, os profissionais são afetados negativamente, emocionalmente drenados por cuidar profundamente, o que os torna emocionalmente vulneráveis. Na maioria das vezes, esses nomes estão associados com dor emocional, é o ônus da assistência para os outros. Este fenômeno é chamado de vitimização secundária<sup>25</sup>.

Para Figley, a fadiga por compaixão é caracterizada como um fenômeno de exaustão biológica, psicológica e social, vinculada à compaixão. É uma atitude que o profissional empreende como forma de suportar o sofrimento e a preocupação empática. Por outro lado, fatores como, a Empatia, Resiliência e as Estratégias de *Coping*, têm sido associados à fadiga por compaixão<sup>8</sup>. É preciso que o profissional tenha dentro de si um forte desejo de aliviar a dor ou o sofrimento do outro. A empatia é considerada como a motivação para responder às necessidades das pessoas, compreendida como a capacidade em ajudar os outros, sem a qual a ligação entre usuário e profissional tendo como objetivo principal manter uma aliança terapêutica de forma a prestar serviços mais eficazes<sup>4</sup>.

A empatia pode ser definida como um conjunto de relações criado por capacidades inerentes à inteligência emocional. A empatia e a resiliência estão associados aos níveis menores de stress e é o elemento que possibilita aos indivíduos uma comunicação eficaz, através da conexão, dos laços em um grupo<sup>42</sup>. A empatia está associada ao processo da fadiga por compaixão, visto que, muitos dos componentes da empatia são essenciais para determinar esse processo. De acordo com Figley, a capacidade empática, refere-se à motivação para ajudar e é vista como a aptidão do profissional para entender a dor do outro; é essencial na ajuda e na recuperação da outra pessoa, ao lado da preocupação empática, definida como a motivação para dar resposta às necessidades das pessoas<sup>8</sup>.

Em concordância com o conceito de Figley, o fenômeno da fadiga por compaixão é descrito por Codo e Lodo como uma fadiga física e mental e resulta da compaixão que os profissionais da



saúde vivenciam diariamente com pessoas vitimas de sofrimento físico e mental, contudo, não são capazes de lidar de forma positiva com sentimentos negativos que nascem do sofrimento alheio<sup>26</sup>.

Seguindo essa linha de raciocínio, Carvalho e Sá asseveram que, o alto nível de exposição aos fatores de stress pode causar determinados estados de exaustão, relacionados com dificuldades sentidas tanto ao nível profissional quanto ao nível pessoal<sup>5</sup>. À medida que essa situação se repete, configura-se o quadro da Síndrome de Burnout, que, conforme Maslach é o resultado dos estressores que se perpetuam com o tempo<sup>19</sup>.

Stamm evidencia que a fadiga por compaixão é uma consequência do envolvimento emocional e afetivo dos profissionais, ao sofrimento sobre aqueles que lhes são prestados os cuidados necessários. A fadiga por compaixão resulta do aspeto negativo da qualidade de vida, do sentimento do contato de um indivíduo enquanto pessoa que presta auxílio ou ajuda outra. Conforme a autora, esse aspecto negativo inclui os aspectos do stress traumático secundário e do Burnout. O stress traumático secundário seria a resultante da exposição contínua a eventos traumáticos, e manifesta-se através de sentimentos de medo, ou de intrusão de imagens de memórias traumáticas que recordem tais episódios; e do Burnout, seria o esgotamento psíquico e físico resultante do elevado stress crónico. A fadiga por compaixão se manifesta através de sentimentos de exaustão, tristeza, frustração, descontentamento, raiva e depressão, e, está ligada a sentimentos de impotência proveniente do excesso de trabalho e das suas dificuldades em administrar a pressão e a fraca estrutura de suporte no trabalho<sup>24</sup>.

Stamm acrescenta, ainda, que os profissionais que estão sob o risco da fadiga por compaixão são os profissionais que estão direcionados para a prestação de apoio ao nível de situações de emergência: voluntários, bombeiros, socorristas, polícias, entre outros; e ainda, os clínicos que lidam diariamente com indivíduos toxicodependentes; assistentes sociais; professores e todos os profissionais que prestam os seus serviços em situações geradoras de trauma e sofrimento, notadamente os profissionais de saúde<sup>24</sup>.

Nesse contexto, Ignatti observa que, o trabalho que mobilize sentimentos negativos no trabalhador pode levá-lo ao sofrimento e a partir disso adoecer devido às pressões psíquicas da atividade. As profissões estressantes, geradoras de agravos à saúde física e psíquica, contribuem para o adoecimento do profissional, quando este fica exposto regularmente a agentes estressores<sup>30</sup>. As condições inadequadas de trabalho, sobrecarga de tarefas e responsabilidades, alto nível de exigência, excesso de carga horária contínua de trabalho, remuneração deficiente e insatisfação profissional, exposição a perdas, sofrimento e morte causam desgaste de energia física e psíquica no profissional<sup>27</sup>.

Na linha de raciocínio de Carvalho e Sá<sup>6</sup> e Stamm<sup>24</sup>, a fadiga por compaixão para Barbosa et al., é uma síndrome que apresenta sintomas muito parecidos com o Burnout e com o estresse

traumático secundário, porém, procede da constante compaixão e cuidado a outrem, ao longo do tempo e causa nos profissionais um declínio em sua habilidade de experimentar alegria ou sentir preocupação com alguém, como a capacidade de colaborar para o bem - estar dos outros. Diversas doenças de caráter psicológico podem afetar os mais variados profissionais, entretanto, existem maiores probabilidades de profissionais que prestam auxílio emergencial serem acometidos pela Síndrome de Burnout. O trabalho contínuo com a dor e sofrimento alheio envolve um custo emocional para os profissionais envolvidos. Os autores evidenciam que os profissionais de saúde que trabalham com animais ou pessoas em risco de morte, enfermos ou vitimados por situações traumáticas podem ser afetados pela dor e pelo sofrimento do outro, e manifestar problemas de saúde como Burnout e Estresse Traumático Secundário ou a Fadiga por Compaixão, que causam danos à saúde física, psíquica e social do indivíduo, com enorme probabilidade de repercutir negativamente no serviço que eles fornecem aos usuários e à sua organização<sup>28</sup>.

### **3 DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os médicos veterinários, além da preocupação também desenvolvem grande afeição por seus pacientes, o que aumenta o risco de fadiga por compaixão nestes profissionais<sup>32</sup>, visto que, a fadiga por compaixão está intrinsecamente ligada à empatia, usualmente citada como a capacidade de se colocar no lugar do outro, de tal modo que, ao se perceber o sofrimento do outro se assimila a emoção observada, vivenciando-as como se fossem emoções próprias. A empatia age como auxiliar no processo de ajuda para com o outro, visto que, sendo uma condição humana, torna-se difícil nos profissionais de saúde não compartilhar uma emoção sentida por outra pessoa. Contudo, de acordo com Lago, caso o profissional não desenvolva meios para se proteger dessa simbiose de emoções, caso não tenha condições apropriadas para se inserir em um contexto de ajuda, deixará de focar no sofrimento do outro para focar no seu próprio. Condutas de autoproteção, de tristeza e/ou evitamento de contato social são exemplos de resposta ao estresse empático<sup>29</sup>. Dessa forma, a empatia poderá levar ao fenômeno da fadiga por compaixão e, se essas sensações escondem uma dor profunda e um sofrimento enorme, essa capacidade de empatia se potencializa, a fadiga de compaixão se torna mais evidente, pois, quanto maior a empatia do profissional com seu paciente, maior é a chance de ele internalizar os problemas do outro<sup>33</sup>.

Quando a realidade do trabalho entra em choque com os desejos, as aspirações, as motivações e os sonhos dos trabalhadores; quando o trabalhador consumiu o máximo de suas capacidades intelectuais, psicoafetivas, de aprendizagem e de adaptação, vem a certeza de que o nível alcançado de insatisfação não pode mais diminuir, e nesse ponto, tem o início do sofrimento<sup>34</sup>. O estado de insatisfação, fadiga física e emocional, sentimentos de vazio e de fracasso pessoal surgem através de

certas condições específicas, desde a incompetência e a negativa autoimagem até a impotência e o desinteresse frente à produtividade no trabalho, e nasce como resposta ao impacto causado por uma história individual permeada de projetos, de esperanças, de desejos e expectativas iniciais que não se realizaram, pois a realidade revelou ser muito diferente do que inicialmente foi idealizada<sup>21</sup>. Esse processo dá origem à falta de envolvimento no trabalho, baixo investimento em desenvolvimento pessoal, desinteresse generalizado, traduzido como um desgaste na relação indivíduo-trabalho<sup>26</sup>.

O trabalho do médico veterinário se caracteriza por elevado investimento pessoal nas atividades profissionais, sendo assinalado pelo enfrentamento de situações estressantes durante sua jornada de trabalho. Além dos aspectos obrigatórios e desgastantes do trabalho, é frequente para esses profissionais o pluriemprego como forma de organização profissional. Esses aspectos contextuais, entre outros, podem ameaçar a saúde física e psicológica, o bem-estar desse profissional, favorecendo o adoecer pelo estresse crônico e contribuindo para o colapso da saúde, através da síndrome de Burnout e fadiga por compaixão.

Sob esse aspecto, Lago e Codo argumentam que, o profissional que testemunha o sofrimento de outrem e não possui recursos amplos para se engajar em um comportamento de ajuda, deixando de focar no sofrimento do outro para focar no seu próprio sofrimento, desenvolve comportamentos de autoproteção, tristeza e evitamento de contato social como resposta ao estresse empático<sup>29</sup>. Nessa linha de raciocínio, Fogaça et al. observam que, o profissional de saúde exposto à tensão e estresse causados pela ameaça da morte, à inconstância entre o sucesso e o fracasso são suscetíveis a sentimentos de inadequação, insegurança e impotência, capazes de influenciar de forma negativa os relacionamentos interpessoais e a capacidade profissional<sup>35</sup>. Na medicina veterinária em específico, conforme observam Faraco e Seminotti, o profissional se conecta com o sentimento dos tutores assim como com o sofrimento dos animais<sup>36</sup>.

Quanto aos sintomas comportamentais, Cherniss destaca o absentismo laboral, o aumento de comportamentos violentos e dos comportamentos de alto risco, tais como: condução imprudente, incapacidade para relaxar, dependência de substâncias, atitudes suicidas<sup>23</sup>. De acordo com Bartram, os médicos veterinários estão em alto risco de suicídio, com uma razão de mortalidade proporcional quatro vezes maiores do que a população em geral e cerca de duas vezes superior ao de outras profissões de saúde. Durante o exercício da profissão, veterinários convivem com decisões difíceis, como resultado de seus deveres para com os animais e os clientes, notadamente quando as necessidades do cliente estão em conflito com os interesses ou o bem-estar do animal<sup>37</sup>.

Sob esse aspecto, Pulz et al. evidenciam que, pessoas que se envolvem em maior grau com os animais que estão tratando, desenvolvem uma intensa relação com o paciente não humano, pois a comunicação e a interação de sentimentos acontecem de forma natural com a rotina. Os profissionais

de Medicina Veterinária convivem com o sofrimento, com a morte natural ou através da eutanásia. A eutanásia provoca efeitos psicológicos, que se manifestam por tristeza, pena ou arrependimento, sobre os veterinários que a realizam e não somente sobre os proprietários do animal. Desse modo, a constante exposição e participação nesse evento poderão causar efeitos psicológicos, como um forte senso de insatisfação com o trabalho ou alienação, que podem ser expressos por agressividade, distração e falta de cuidados com os animais<sup>31</sup>.

Nessa linha de raciocínio, para Schaufeli os efeitos mais usuais do Burnout são as infecções recorrentes, irritabilidade, impaciência, frustração, mau-humor, distresse, suores frios, palpitações, depressão, queixas psicossomáticas, problemas de sono, tremores, dores, tensão muscular, fadiga constante, falta de energia, reações violentas ou agressivas, insatisfação profissional, redução do desempenho laboral, atitudes negativas no trabalho, comportamento organizacional perturbado e *turnover*<sup>38</sup>.

Em concordância com Schaufeli, Cherniss e Pulz et al., Dejours observa que, a ausência de significação do trabalho desenvolve no trabalhador sentimentos de frustração, de inutilidade e de indignação<sup>39</sup>, e, no complemento de Kanaane, sentimentos de fadiga, insatisfação, frustração, angústia, medo, ansiedade e agressividade, visto que, a ausência de significação do trabalho é uma experiência subjetiva, envolve atitudes e sentimentos que levam ao cansaço, à amorfia e à desistência e podem acarretar problemas de ordem prática e emocional ao trabalhador. Desencadeiam uma diminuição das expectativas pessoais e uma crescente autodepreciação, sentimentos de fracasso e baixa autoestima nesse trabalhador<sup>1</sup>, pois esse, ao ignorar a finalidade e a importância de seu trabalho, considera-o insignificante e desestimulante, realizando-o, geralmente, de maneira desqualificada<sup>39</sup>.

A vivência de procedimentos que envolvam a morte acarreta às pessoas um desgaste emocional que compromete a saúde física e psicológica de cada uma delas. A eutanásia de animais de pequeno porte, como cães e gatos, é uma situação de um alto fator de estresse, não apenas para o proprietário do animal, mas também para aqueles que têm responsabilidades na realização de tal processo, como veterinários ou trabalhadores em animais de abrigos<sup>32</sup>. Nesse sentido, segundo Lago e Codo, a fadiga por compaixão é o resultado negativo de uma conexão empática criada ao lidar com pessoas em sofrimento, sujeitos ao desgaste emocional que é inevitável quando se trabalha com a função de ajudar ou amenizar o sofrimento do outro, devido à empatia, que é intrínseca e biológica no ser humano. De acordo com os autores, a fadiga por compaixão tem origem na experiência da compaixão, determinada pelo um nível de preocupação, e de aflição pelo bem-estar de outrem, vinculada ao estresse e o desconforto que o sofrimento alheio nos causa<sup>7</sup>.

Nesse contexto, Stamm argumenta que, diante da prolongada exposição a eventos estressantes em sua rotina e da dificuldade ou até impossibilidade de se modificar uma determinada situação,

surtem mecanismos de defesa psíquica de autopreservação manifestando-se através de sentimentos de medo, ou até mesmo de intrusão de imagens resultantes de memórias traumáticas que poderão lembrar tais episódios; e o Burnout, pelo qual se manifesta através de sentimentos de frustração, tristeza, exaustão, descontentamento, raiva e depressão<sup>24</sup>. O veterinário tem a exigência de lidar com o sofrimento e tristeza ou até mesmo com a insensibilidade de alguns donos em relação ao animal; a sensação de impotência por não poder tratar o paciente e reconhecer suas limitações; a sensação de culpa e situações que exigem autocontrole, como agressões psicológicas causadas pelo convívio com a morte de pacientes<sup>31</sup>. Além das manifestações do Burnout, conforme Dejours et al., o sofrimento iniciado com a insatisfação no trabalho, acumula-se no aparelho psíquico originando desprazer, tensão, depressão, distúrbios psicomotores ou comportamentais<sup>39</sup>.

Para evitar a fadiga por compaixão é preciso conhecer e respeitar seu próprio limite e estabelecer uma carga horária máxima de trabalho diária e não a exceder, ter um equilíbrio entre vida pessoal e vida profissional. É importante ainda, fortalecer as relações interpessoais, seja com familiares ou amigos, praticar exercícios com regularidade, meditar, ter uma dieta saudável e disciplina quanto ao horário de dormir e fazer do quarto um santuário de repouso, ou seja, não levar problemas de trabalho enquanto estiver nele<sup>32</sup>. Já o distanciamento, é visto como um fator que tende a diminuir ou a prevenir a fadiga por compaixão. Esta variável centra-se na capacidade consciente e racional do profissional em conseguir um distanciamento do doente. Em alguns casos, é recomendável que o indivíduo procure a ajuda de profissionais que possam orientá-lo e dar-lhe o suporte necessário para enfrentar as ocorrências do Burnout e da Fadiga por Compaixão.

#### **4 CONCLUSÕES**

Constatou-se no presente estudo que, quando os profissionais de saúde ficam expostos à dor e ao sofrimento daqueles sob seus cuidados, quando esses profissionais se tornam infelizes e insatisfeitos com seu desenvolvimento profissional, experimentam um declínio no sentimento de competência e de êxito no seu trabalho, bem como, de sua capacidade de interagir com outras pessoas. Tais atitudes e sentimentos podem originar problemas de ordem prática e emocional e problemas de ordem física e psíquica, relacionados à Síndrome de Burnout e à Fadiga por Compaixão.

Dessa forma, foi possível verificar, no presente estudo, que a Síndrome de Burnout, assim como a Fadiga por Compaixão, são consequências de um processo recorrente de esgotamento físico e emocional, causados por diversas experiências específicas dos profissionais envolvidos em atividades que lidam com a dor e o sofrimento.

Foi possível concluir ainda que, os médicos veterinários estão dentre os grupos de risco para desenvolvimento de Burnout e Fadiga por Compaixão, causados pelas características da profissão

que os expõe, no seu dia-a-dia, às situações de stress, sofrimento e dor, devido à afeição e forte empatia pelos animais e seus tutores, principalmente quando se trata de eutanásia.

## REFERÊNCIAS

- 1 KANAANE, R.. **Comportamento humano nas organizações: o homem rumo ao século XXI**. São Paulo: Atlas, 1995.
- 2 MASLACH, C.; JACKSON, S. E. **Maslach Burnout Inventory Manual**. Palo Alto: University of California. CA: Consulting Psychologists Press. 1986
- 3 CHERNISS, C. - **Professional burnout in human service organizations**. Praeger, New York, 1980.
- 4 FIGLEY, C. R. **Compassion fatigue: psychotherapist's chronic lack of selfcare**. Journal of Clinical Psychology, v. 58, n. 11, p. 1433-1441, 2002. 4
- 5 CARVALHO, P.; SÁ, L. **Estudo da Fadiga Por Compaixão nos Cuidados Paliativos em Portugal**: Tradução e adaptação cultural da escala “Professional Quality of Life 5”. Dissertação apresentada ao Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa, para obtenção de grau de Mestre em Cuidados paliativos, orientada pelo Professor Doutor, Luís Octávio de Sá, Porto. 2011
- 6 BARBOSA, S. da C.; SOUZA, S.; MOREIRA, J. S. **A fadiga por compaixão como ameaça à qualidade de vida profissional em prestadores de serviços hospitalares**. Revista Psicologia Organizações e Trabalho. v. 14, n. 3, set/2014
- 7 LAGO, K.; CODO, W.. **Fadiga por compaixão: o sofrimento dos profissionais em saúde**. Editora Vozes: Petrópolis. 2010
- 8 FIGLEY, C. **Compassion Fatigue: Secondary Traumatic Stress Disorders from Treating the Traumatized**. New York: Brunner/Mazel. 1995



- 9 RODRIGO, M. L. **Estrés de los profesionales de enfermería: sobre qué o quien repercute?** Revista ROL de Enfermería, 201, 65-68. 1995
- 10 FREUDENBERGER, H. **Staff Burnout**. *Journal of Social Issues*, v.30, n.1, p.159- 165.1974
- 11 PLATT, B.; HAWTON, K.; SIMKIN, S.; MELLANBY, R.J. **Systematic Review of the prevalence of suicide in veterinary surgeons**. *Occupational Medicine*, v.60, n.6, p.436-446. 2010
- 12 NAURATH, P. E. **A eutanásia na prática clínica veterinária: conflitos bioéticos envolvidos na tomada de decisão** Niterói- RJ. 92 f. Orientador: Rita Leal Paixão Dissertação - Universidade Federal Fluminense, Faculdade de Medicina, 2015.
- 13 GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- 14 ROTHER, E. T. **Revisão sistemática X revisão narrativa**. *Acta Paulista de Enfermagem*. 2007; 20(2): vii-viii.
- 15 GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- 16 FREUDENBERGER, H. J. . **The issues of staff burnout in therapeutic communities**. *Journal of Psychoactive Drugs*, 18(2), 247-251.1986
- 17 MASLACH, C. **Burned-out**. *Human behavior*. 9(5),16-22., 1976
- 18 MASLACH, C.; JACKSON, S. **The measurement of experienced burnout**. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.1981
- 19 MASLACH, C. **Burnout: a multidimensional perspective**. In W. B. SCHAUFELI; C. MASLACH; T. MARCK (Eds.). *Professional Burnout: recent developments in theory and research*. Washington: Taylor & Francis, 19-32. 1993
- 20 MASLACH, C.; LEITER, M. **The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it**. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.1997

- 21 CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. **O que é burnout?** In: CODO, Wanderley Coord. Educação, carinho e trabalho. Petrópolis, RJ: Vozes; Brasília, DF: CNTE; UnB. p. 237-254. 1999
- 22 QUEIRÓS, P. J. **Burnout no trabalho e Conjugal em Enfermeiros Portugueses.** Coimbra: Formasau, 23-283.2005
- 23 CHERNISS, C. . . *Professional burnout in human service organizations.* New York: Praeger. 1980
- 24 STAMM, B. *The Concise ProQOL Manual*, 2nd Ed. Pocatello, ID: ProQOL.org. 2010
- 25 FIGLEY, C. R. . . *Catastrophes: An overview of family reaction.* In C. R. Figley & H. I. McCubbin (Eds.), Stress and the family: Vol. 2. Coping with catastrophe (pp. 3-20). New York: Brunner/Maze!. 1983
- 26 LAGO, K. C. **Fadiga por Compaixão: quando ajudar dói.** Dissertação de mestrado, Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil. 2008. Recuperado em 12 julho, 2011, de <http://repositorio.unb.br/handle/10482/1291>
- 27 LAUTERT L. **O desgaste profissional do enfermeiro.** Tese. Salamanca (ES):Universidade Pontifícia de Salamanca, Faculdade de Psicologia; 1995
- 28 BARBOSA, S.C; SOUZA. S; MOREIRA. J.S. **A fadiga por Compaixão como ameaça à qualidade de vida profissional em prestadores de serviços Hospitalares.** Revista Psicologia: Organizações e trabalho, pp. 315-323 ISSN 1984-6657, v.14, n.3, Florianópolis. 2014
- 29 LAGO, K.; CODO, W. **Fadiga Por Compaixão: Evidências De Validade Fatorial E Consistência Interna Do Proqol-Br.** Estudos De Psicologia, v.18(2), 213-221). Universidade Federal do Rio Grande do Norte Natal, Brasil. 2013
- 30 IGNATTI, C. **Sofrimento psíquico de enfermeiros – um olhar mitológico.** Científica Integrada. 2012; 1(1):1-12. 2012

- 31 PULZ, R.S.; KOSACHENCO, B.; BAGATHINI, S.; SILVEIRA, R.S; MENEGOTTO, G.N; SCHNNEIDER, B.N. **A eutanásia no exercício da medicina veterinária: aspectos psicológicos.** Veterinária em Foco, Canoas, v. 9, n. 1, p.88-94, jul. 2011.
- 32 COHEN, S.P. *Compassion Fatigue and the Veterinary Health Team.* *Veterinary Clinics Small Animal Practice*, v.37, p.123-134, 2007
- 33 CONRAD, D.; KELLAR-GUENTHER, Y. *Compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among Colorado child protection workers.* *Child Abuse and Neglect*, v.30, p.1071-1080, 2006.
- 34 DEJOURS, C. O. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho.** 5. ed. São Paulo: Cortez-Oboré, 2000.
- 36 FOGACA, M. de C.; CARVALHO, W. B. de; CITERO, V. de A.; NOGUEIRA-MARTINS, L. A.. **Fatores que tornam estressante o trabalho de médicos e enfermeiros em terapia intensiva pediátrica e neonatal:** estudo de revisão bibliográfica. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*. vol.20, n.3, pp.261-266. ISSN 0103-507X. 2008
- 37 FARACO, C. B.; SEMINOTTI, N. **A relação homem-animal e a prática veterinária.** *Revista do Conselho Federal de Medic. Veterinária*, v.32, p.57-61. 2004
- 38 BARTRAM, D.J.; BALDWIN, D.S. *Veterinary surgeons and suicide: influences, opportunities and research directions.* *Veterinary Record*, v.162, pp. 36-40; pp. 10, 2008
- 39 SCHAUFELI, W. B. *Past performance and future perspectives of burnout research.* *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(4), 1-15. 2003
- 40 DEJOURS, C.; ABDOUCHELI, E.; JAYET, C. **Psicodinâmica do trabalho: contribuições da escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho.** São Paulo: Atlas, 1994.