

Síndrome de burnout e relação com comportamento alimentar: um estudo com profissionais da saúde

Milena Penido Coutinho¹; [0000-0003-3178-4285](tel:0000-0003-3178-4285)
Mariana Ribeiro Costa Portugal²; [0000-0002-9392-4661](tel:0000-0002-9392-4661)
Alden dos Santos Neves¹; [0000-0001-5719-8925](tel:0000-0001-5719-8925)

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

penidomilena2@gmail.com

2 – UERJ, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ.

marianarcosta@yahoo.com.br

Resumo: Comportamento é definido como modo de se comportar, de proceder, de agir diante de algo ou alguém, conjunto das atitudes específicas de alguém diante de uma situação. Sendo assim, entende-se por comportamento alimentar, não somente as observações práticas como, o que, quanto, quando, como e com quem comemos, mas também os aspectos subjetivos que envolvem a alimentação, uma vez que o comportamento alimentar é repetidamente associado a fatores de risco à saúde. Sabe-se que o estresse esta dentre os fatores que mais afetam a saúde e qualidade de vida de trabalhadores, e se a frequência dos estressores for prolongada, o quadro pode evoluir para a síndrome de burnout, diante do exposto, entende-se a necessidade de associar o Burnout ao comportamento alimentar, pois sabe-se que os fatores psíquicos influenciam diretamente nas escolhas dos indivíduos, incluindo a alimentação, faz-se fundamental a avaliação de como a síndrome de burnout pode influenciar no comportamento alimentar de profissionais da saúde, identificando a presença da síndrome nos profissionais e avaliando o comportamento alimentar dos mesmos, a fim de analisar a relação entre a síndrome de burnout e o comportamento alimentar. Neste trabalho, foram selecionados até o presente momento 21 profissionais da área da saúde de funcionários de um hospital da rede particular de Volta Redonda – RJ, e foram aplicados três questionários sendo eles voltados para classificação de nível de desenvolvimento da síndrome de burnout e consumo alimentar, constatou-se que 100% dos participantes possuem algum grau de desenvolvimento da síndrome de burnout, sendo 23,8% em fase inicial e 76,2% no grupo onde o burnout começa a se instalar, este estudo permitiu verificar que a síndrome de burnout tem influencia direta na auto avaliação negativa dos participantes.

Palavras-chave: Síndrome de burnout. Comportamento alimentar. Estresse.

Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

INTRODUÇÃO

Comportamento é definido por FERREIRA (2010), como modo de se comportar, de proceder, de agir diante de algo ou alguém, conjunto das atitudes específicas de alguém diante de uma situação, tendo em conta seu ambiente, sociedade, sentimentos etc.

Sob o ponto de vista psicológico observa-se que a confiança que o indivíduo tem em si próprio influencia em tomadas de decisões como por exemplo, na hora de escolher a alimentação fora de casa, dando preferência a alimentos mais sádaveis aos industrializados, e conseguir comer de forma controlada mesmo na presença de amigos (KLOTZ-SILVA; PRADO; SEIXAS, 2016).

Sabe-se que o estresse está dentre os fatores que mais afetam a saúde e qualidade de vida de trabalhadores, sendo este considerado um problema de saúde mundial, trabalhadores que atuam em saúde estão constantemente expostos a diversos componentes estressores ocupacionais que afetam o seu bem estar (GLÓRIA; MARINHO; MOTA, 2016).

Se a frequência dos estressores for prolongada, o quadro pode evoluir para a síndrome de burnout, que é descrita por FERREIRA (2010) como, "distúrbio psíquico ocasionado pelo excesso de trabalho, sendo capaz de levar alguém à exaustão extrema, estresse generalizado e esgotamento físico; comumente conhecido como Esgotamento Profissional ou Síndrome do Esgotamento Profissional." é um transtorno adaptativo crônico ligado às demandas do trabalho, cujo curso é astuto e muitas vezes não é reconhecido pelo paciente, de múltipla sintomatologia, prevalecendo o esgotamento emocional.

A Síndrome de Burnout é a resposta prolongada ao estresse crônico no trabalho. Verifica-se que profissionais de saúde são suscetíveis a desenvolver tal síndrome, pois cotidianamente lidam com intensas emoções, cargas excessivas de trabalho e situações estressantes. Diante de tal quadro, é esperado que o comportamento e o consumo alimentar sejam afetados e resultem em uma alimentação emocional, descontrolada e de pior qualidade, o que pode vir a impactar a saúde desses



Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

indivíduos.

Diante do exposto, o presente trabalho teve como objetivo associar o Burnout ao comportamento alimentar, pois sabe-se que os fatores psíquicos influenciam diretamente nas escolhas dos indivíduos, incluindo a alimentação, faz-se fundamental a avaliação de como a síndrome de burnout pode influenciar no comportamento alimentar de profissionais da saúde, desta maneira este trabalho visou identificar a presença da síndrome nos profissionais e avaliar o comportamento alimentar dos mesmos, a fim de analisar a relação entre a síndrome de burnout e o comportamento alimentar.

MÉTODOS

No presente trabalho, foram selecionados 20 Profissionais da área da saúde de funcionários de um hospital da rede particular de Volta Redonda – RJ, sendo estes profissionais com idade igual ou superior à 18 anos, de ambos os sexos e dentro das profissões: Enfermeiro, Técnico de enfermagem, Nutricionista, Fisioterapeuta e Médico.

Os participantes foram abordados pessoalmente, dentro da unidade hospitalar, informados sobre o objetivo da pesquisa e convidados a participar. A participação foi voluntária, após leitura e concordância do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que estava vinculado ao formulário digital. Os participantes em concordância com o termo foram orientados a responder três questionários apresentados de forma digital via forms, o 1º se refere a síndrome de Burnout, sendo este um questionário estruturado – Inventário Síndrome de Burnout de Maslach (MBI), traduzido e adaptado para o português por RobaYo-Tamayo (1997), o mesmo continha 22 perguntas fechadas para múltipla escolha de frequência numeradas de 1 a 5, sendo 1 – Nunca, 2 – Raramente, 3 – Algumas vezes, 4 – Frequentemente e 5 – Sempre. Ao final o questionário possibilita identificar a presença de síndrome de Burnout através do score obtido com as respostas, os pontos são somados da seguinte forma: ao final das repostas multiplica-se o número de “x” pelo valor da coluna correspondente 1, 2, 3, 4 ou 5, após multiplicar soma-se todos os totais

Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

chegando ao score do questionário, sendo: De 0 a 20 pontos: Nenhum indício da Burnout; De 21 a 40 pontos: Possibilidade de desenvolver Burnout; De 41 a 60 pontos: Fase inicial da Burnout; De 61 a 80 pontos: A Burnout começa a se instalar; De 81 a 100 pontos: Pode-se estar em uma fase considerável da Burnout.

O segundo questionário refere-se à coleta de informações sobre o comportamento alimentar, que foi avaliado através da versão traduzida para o português do Three Factor Eating Questionnaire-21 (TFEQ-21) (NATACCI; FERREIRA JÚNIOR, 2011). O T3FEQ-21 é um questionário que tem como objetivo avaliar três fatores, que são os comportamentos de restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar. A “restrição cognitiva” verifica como a proibição alimentar pode influenciar no peso ou a forma corporal, já a “alimentação emocional” busca a relação entre o comer exageradamente de acordo com as respostas aos estados emocionais negativos, e o “descontrole alimentar” fala sobre a tendência a perder o controle alimentar na presença da fome ou estímulos externos.

Por fim, com o propósito de avaliar o consumo alimentar, foi aplicado um terceiro questionário, proposto pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2013), com perguntas estruturadas com opções fechadas de resposta, com ênfase na frequência e tipo de alimento consumido. Dados antropométricos referentes ao peso e estatura serão auto relatados e posteriormente utilizados para o índice de massa corporal ($IMC = \text{peso}/\text{altura}^2 - \text{Kg}/\text{m}^2$), o qual será classificado de acordo com os pontos de corte propostos pela Organização Mundial de Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1995).

Na análise estatística, as variáveis contínuas estão apresentadas como média e desvio padrão e as categóricas como frequências absoluta e relativa (%). O teste Qui-Quadrado (χ^2) foi realizado para a comparação de frequências. Valores de χ^2 de Pearson $< 0,05$ indicam uma diferença significativa entre as frequências. As diferenças entre as médias são determinadas pelo teste T de Student. O nível de significância foi estabelecido em 5% e p-valores $< 0,05$ foram considerados significativos. O software Statistical Package for the social sciences (SPSS) versão 21.0 foi utilizado nas análises.

Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

Todos os procedimentos propostos por este estudo foram submetidos à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do Centro Universitário de Volta Redonda – UniFoa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizada análise da amostra coletada até o momento, análises descritivas de um total de 21 participantes, destes 85,7% (n=18) são mulheres, a idade média dos participantes foi de 32 anos \pm 9,7 DP, sobre a classificação do estado nutricional segundo o IMC foi analisado que 42,9% (n=9) dos participantes estão eutróficos, seguidos de 38,1% (n=8) classificados com sobrepeso e 19%(n=4) com obesidade.

Dos participantes 57,1%(n=12) são técnicos de enfermagem, seguidos por 19%(n=4) enfermeiros, 9,5%(n=2) nutricionistas e em igual participação 4,8% (n=1) fisioterapeutas e médicos.

Através do escore obtido com as respostas referentes ao questionário estruturado – Inventário Síndrome de Burnout de Maslach (MBI) constatou-se que 100% (n=21) dos participantes estão classificados em alguma fase do desenvolvimento do burnout.

Posteriormente iniciou-se uma análise separada dos participantes dividindo-os em dois grupos, grupo 1 os que fizeram pontuação no MBI de 41 a 60 pontos classificados então como em fase inicial, que foram 23,8% (n=5) dos participantes totais da pesquisa, destes 80% (n=4) são do sexo feminino e 20% (n=1) sexo masculino, e observa-se que 60%(n=3) estão com sobrepeso e 40%(n=2) com obesidade.

Em seguida separou-se o segundo grupo, constituído pelos participantes que pontuaram segundo o MBI de 61 a 80 pontos classificados então como grupo onde o burnout começa a se instalar, que foram 76,2% (n=16) dos participantes totais da pesquisa, destes 87,5% (n=14) são mulheres e 12,5%(n=2) são homens, em relação ao IMC observa-se que 56,3%(n=9) estão classificados como eutróficos, 31,3%(n=5) com sobrepeso e 12,5%(n=2) com obesidade.

Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

Foi avaliado então o consumo alimentar e foi observado que em ambos os grupos 80% ou mais relatam que sua rotina de trabalho influencia negativamente a qualidade da alimentação, foi avaliado o consumo diário de refeições e tipos de alimentos.

Na análise destes dados parciais não se considerou as respostas do Three Factor Eating Questionnaire-21(TFEQ-21). Sendo assim a discussão deste relatório levou em consideração apenas os resultados dos outros dois questionários MBI e questionário de avaliação do consumo.

Os dados apontam que a maioria dos participantes consideram que sua rotina de trabalho influencia negativamente na sua alimentação, porém foi demonstrado através da análise de dados que o comportamento alimentar desta maioria da população encontra-se adequada mediante os parâmetros do guia alimentar do ministério da saúde. Matos e Ferreira (2021) em seu estudo mostra a tendência de uma influência negativa em relação ao consumo alimentar, contrário aos resultados encontrados neste estudo. Este resultado oposto pode ser atribuído devido à baixa adesão ao preenchimento dos questionários até o presente momento.

Destaca-se também que a maioria dos participantes estão estróficos segundo o seu IMC, estando assim em bom estado nutricional, no entanto o consumo de verduras e legumes é baixa, assim como a ingestão de água e pratica de atividade física, fatores estes que podem ser contribuintes para piora do estado nutricional a longo prazo, como demonstrado por Silva, Leonidio e Freitas (2015),o qual revela que o estresse esta inversamente relacionado a pratica de atividade física e segundo a análise, os participantes com maior nível de estresse classificados no grupo 2, apresentam menor adesão à pratica de atividade física. Isso aponta para uma maior susceptibilidade dos mesmos para níveis mais elevados da síndrome de burnout.

Avaliando o consumo alimentar separadamente de ambos os grupos apesar de apresentarem um consumo adequado observa-se um consumo mais apropriado no grupo 1 em relação ao grupo 2, como esperado, devido ao nível de burnout mais avançado. Verifica-se que o grupo 1 consome menos quantidade de leite com alto teor de gorduras em relação ao grupo 2, isso pode ser justificado pelo fato descrito por

Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

Campos (2016), que mostra que quanto mais avançada a síndrome de burnout maior a tendência de preferir alimentos mais palatáveis.

O presente estudo apresenta algumas limitações, sendo elas: a baixa adesão ao preenchimento dos questionários, tendo em vista o conteúdo extenso e a falta de tempo dos profissionais que se queixam por estar sobrecarregados; O fato de se tratar de um estudo transversal, não é possível avaliar se as associações encontradas são causais ou não, além de se tratar de questionários alto preenchíveis.

Entretanto pode-se destacar os pontos fortes deste trabalho, levando em consideração ser um dos primeiros trabalhos a relacionar a síndrome de burnout com o consumo alimentar, e ser um trabalho que é realizado através de questionários validados para o país.

CONCLUSÕES

Este estudo possibilitou a identificação da síndrome de burnout entre os profissionais da saúde e permitiu verificar que a mesma tem influência direta na autoavaliação negativa dos participantes e conclui-se que será necessária uma amostra maior de participantes, para assim observar de maneira mais ampla a diferença no consumo alimentar, visto que na presente amostra 100% dos participantes apresentaram algum tipo de classificação para síndrome de burnout, além do fato de não terem sido consideradas as avaliações de um dos questionários. Dessa forma, o presente estudo estimula a reflexão sobre o tema e a elaboração de medidas voltadas à prevenção do desenvolvimento do quadro ou de suas possíveis complicações

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar, como ter uma alimentação saudável. 1ºed. Brasília-DF, 2013.

Campos, M. T. F. de S. A influência do luto no comportamento alimentar e suas implicações nas condutas nutricionais. Universidade Federal de Viçosa, 2016.

FERREIRA, A. B. DE H. Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa. 5. ed. [s.l.] Editora POSITIVO, 2010.

Tudo é Ciência: do Big Bang ao Metaverso

1º Congresso Brasileiro de Ciência
e Saberes Multidisciplinares

GLÓRIA, M. E.; MARINHO, V. L.; MOTA, D. S. Síndrome de Burnout nos Profissionais da Área de Saúde. *Amazônia Science & Health*, v. 4, n. 3, p. 29–37, 30 set. 2016.

KLOTZ-SILVA, J.; PRADO, S. D.; SEIXAS, C. M. Alimentação e Nutrição: Do que estamos falando? *Physis*, v. 26, n. 4, p. 1103–1123, 1 out. 2016.

MATOS, S. M. R. DE; FERREIRA, J. C. DE S. Estresse e comportamento alimentar. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, p. e26210716726, 21 jun. 2021.

NATACCI, L. C.; FERREIRA JÚNIOR, M. The three factor eating questionnaire - R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. *Revista de Nutrição*, v. 24, n. 3, p. 383–394, 2011.

Organização Mundial de Saúde – OMS. *Physical status: the use and interpretation of anthropometry*. Geneva: WHO, 1995.

SILVA, M. L.; DA CONCEIÇÃO REUBENS LEONIDIO, A.; DE FREITAS, C. M. S. M. *Prática De Atividade Física E O Estresse: Uma Revisão Bibliométrica*. Revista da Educação Física Universidade Estadual de Maringá, 2015.