

RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PET INTERSUS-PEL: ATIVIDADES SOBRE SÍNDROME DE BURNOUT E SÍNDROME DO IMPOSTOR

ANA JULIA AGUIAR LUCENA¹; EMANUELE PINTO ROCKEMBACH ²;
LEANDRO MOREIRA HERNANDES JUNIOR³; YASMIN CAMARGO⁴; CÉLIA
SCAPIN DUARTE⁵;

FERNANDA DE REZENDE PINTO⁶:

¹*Universidade Federal de Pelotas – anajulialucena1@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas - rockembachemanuele02@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas– leehmore30@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – asbyasmincamargo@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas – cscapinduarte@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – f_rezendevet@yahoo.com.br*

1. INTRODUÇÃO

O Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET- Saúde) tem como foco na sua edição atual (Edital 2024-2026) abordar temas relacionados à equidade de gênero, de identidade de gênero, de raça, de etnia e de deficiências com objetivo de realizar em ações junto aos servidores do Sistema Único de Saúde (SUS) com a finalidade de proporcionar o acolhimento e a valorização desses grupos, além de abordar outros assuntos pertinentes no ambiente de trabalho como saúde mental, gestação e maternagem. Além disso, o PET-Saúde fortalece a integração ensino-serviço-comunidade para os profissionais e futuros profissionais do SUS, incluindo alunos de cursos da área da saúde. (BRASIL, 2023; CIGETS, 2024).

A Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio visto cada vez mais nos profissionais que estão dentro de unidades de saúde, causado pela sobrecarga de trabalho, estresse, competitividade e outros fatores no serviço, levando a exaustão emocional, despersonalização e sentimentos de redução da realização pessoal no ambiente de trabalho afetando assim o seu desenvolvimento pessoal e profissional. (KMAIL, 2025; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2025).

Da mesma forma, a Síndrome do Impostor ou Fenômeno do Impostor, mesmo não sendo muito conhecida, é bastante presenciada no ambiente de trabalho, e também prejudica o desenvolvimento do trabalhador, pois gera um falso sentimento de baixa capacidade intelectual e incapacidade de alcançar os seus objetivos profissionais. O indivíduo tende a não atribuir suas conquistas ao seu próprio talento e esforço, o que pode acarretar em um esgotamento emocional. (MADDOX, 2023; SANTIAGO, 2022; BATUR, 2023).

Ademais, essas síndromes normalmente estão relacionadas e podem ter impacto negativo no bem estar físico e mental do trabalhador, podendo levar ao desenvolvimento de outros distúrbios como ansiedade e depressão e também afetar a sua rotina no trabalho e atenção ao paciente, podendo levar assim a possíveis erros no atendimento. (KMAIL, 2025; MADDOX, 2023; SANTIAGO, 2022).

O objetivo do presente trabalho é apresentar as atividades educativas desenvolvidas junto aos(as) trabalhadores(as) dos serviços de saúde do

município de Pelotas sobre os temas Síndrome de Burnout e Síndrome do Impostor e verificar o impacto dessas síndromes para com estes servidores.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

No projeto PET interSUS-PEL aprovado pela Universidade Federal de Pelotas em 2024, existem 5 grupos tutoriais com temáticas diferentes, mas com o mesmo objetivo: levar acolhimento e informação para os trabalhadores do SUS acerca do assunto equidades.

O grupo tutorial “Equidade na Gestação” possui oito bolsistas, divididos em duplas, das quais duas duplas desenvolvem suas atividades nas Farmácias Municipal e Estadual de Pelotas e as outras na Unidade Básica de Saúde (UBS) Cohab Pestano.

Foram realizadas duas atividades educativas com os servidores dos serviços de saúde: a primeira abrangeu o tema Síndrome do Impostor e a outra abordou a Síndrome de Burnout.

A primeira foi desenvolvida em março de 2025, no mês alusivo ao dia da mulher. Foi desenvolvido um documento prévio elaborado a partir de leituras de estudos que continham os tópicos: a importância e os desafios da mulher no ambiente de trabalho, destacando-se a Síndrome da “Impostora” entre eles. Como era uma atividade voltada para as mulheres, além dessa síndrome ser relatada em maior índice em mulheres (MADDOX, 2023), então nesse momento a síndrome foi citada no termo feminino. Foi criado também um card no aplicativo Canva com mensagens de parabenização pelo dia da mulher e um poema, o qual foi impresso e distribuído no dia, como forma de acolhimento.

Esse documento prévio foi utilizado no dia da atividade como referencial bibliográfico para iniciar uma conversa informal com as mulheres trabalhadoras presentes. A atividade foi bem aceita e durante a conversa as mulheres relataram suas experiências, e embora muitas não conhecessem o termo Síndrome da Impostora, em algum momento da sua trajetória já tiveram os sintomas compreendidos na síndrome, com prejuízos a sua rotina pessoal e no ambiente de trabalho.

A segunda atividade foi realizada em junho de 2025, a partir de um documento prévio com os seguintes tópicos sobre a Síndrome de Burnout: definição da síndrome, quais são os sentimentos/sintomas característicos da síndrome e algumas estratégias para lidar com o problema. Foi perguntado aos trabalhadores presentes se conheciam a Síndrome de Burnout e foi relatado que muitos a conheciam pelo nome, mas não sabiam exatamente do que se tratava. Foi explicado aos presentes sobre a síndrome e os sentimentos persistentes da mesma e por fim, eles foram aconselhados que, na presença desses sintomas, devem procurar ajuda profissional. Após a explicação houve relatos de sentimentos parecidos, principalmente relacionados ao estresse e exaustão mental.

Foram criados “post-its” com auxílio do aplicativo Canva, contendo uma frase motivacional, para serem preenchidos pelos trabalhadores para descobrir como eles estavam se sentindo ultimamente. Posteriormente foi criado o mural “Você não está sozinho!” e os post-its poderiam ser colados, de forma anônima, pelos trabalhadores, pois o texto já estava digitalizado, para manter o sigilo e discrição. O mural foi afixado na parede da sala de convivência dos trabalhadores com objetivo de mostrar que eles compartilham sentimentos semelhantes.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se que as duas atividades educativas desenvolvidas foram muito produtivas, pois proporcionaram conhecimento de situações que acontecem no dia a dia do trabalhador e muitas vezes passam despercebidas, além de mostrar a importância de conhecer mais dos assuntos apresentados, para reconhecer quando a própria pessoa ou algum colega precisa de ajuda. Além disso, mostrar como as síndromes podem prejudicar o trabalhador e a sua rotina na unidade de saúde para mostrar que além de afetar o pessoal, impacta o ambiente de trabalho como um todo.

Por fim, essas atividades indicaram urgência em evidenciar a importância da saúde mental do trabalhador no seu dia a dia, pois é um assunto que deve ser constantemente discutido no ambiente de trabalho, por meio de ações voltadas a saúde mental, sempre com empatia, acolhimento, compreensão e apoio, pensando no bem estar do servidor e da equipe.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATUR, A., AKSAN, A., MENEKSEDAĞ, Y., KARACA, M.A. Fenômeno do impostor e síndrome de burnout entre médicos de emergência: um estudo transversal. **Arquivos de Saúde Ambiental e Ocupacional**, Ancara, v. 78 (7–8), p. 379–388, 2023.

BRASIL, GOVERNO FEDERAL. **PET-Saúde Equidade**. 16 nov. 2023 Acessado em 27. jun. 2025. Online. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sgtes/pet-saude/pet-saude-equidade>.

CIGETS. **Sobre a 11a edição do PET-Saúde - CIGETS**. 05 fer. 2024. Acessado em 27. jun. 2025. Online. Disponível em: <https://petsaude.org.br/sobre/sobre-a-11-edicao-do-pet-saude>.

KMAIL, Z. M. DORCY, S. K, LAING S.S. Burnout Predictors Among Direct Clinical Services Health Care Professionals in Community Health Centers: A Cross-Sectional Study. **American Journal of Health Promotion**, Washington, v. 39, n. 6, 2025.

MADDOX, E. S. Burnout and impostor phenomenon in nursing and newly licensed registered nurses: A scoping review. **Journal of Clinical Nursing**. Houston, v. 32, n. 5-6, 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Síndrome de Burnout**. 2025. Acessado em 27. jun. 2025. Online. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>.

SANTIAGO, I. F. ET AL. Síndrome do impostor e sua associação com depressão e burnout entre estudantes de medicina. **REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA**. Fortaleza, v.46, n. 68, 2022.