SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM

Burnout Syndrome in Nursing Professionals

COSTA, Jaqueline de Assis Corrêa; OLIVEIRA, Lucas Gomes Brunn de; PESSANHA, Gabrielly Rangel de Macena; PINTO, Vitória Fernanda de Quadro; SILVA, Marta Santos da. [1]

SOUZA, Viviane de Melo [2]

RESUMO

A síndrome de Burnout é assimilada como um comportamento de estresse crônico e se denota por reações como exaustão emocional e física, perda de sentimento de realização no trabalho com produtividade diminuída, a despersonalização extrema com respeito às outras pessoas, manifestando-se através medidas que auxiliem no desenvolvimento da qualidade de vida e bem estar da saúde do trabalhador, para que a assistência prestada ao cliente seja eficiente causando uma satisfação não só para o cliente mas também para o profissional envolvido. Diante disso, este estudo teve como objetivo geral em compreender a ocorrência da Síndrome de Burnout em profissionais da área da Enfermagem. E, como objetivos específicos em analisar os principais motivos que levam ao enfermeiro ser diagnosticado com esta síndrome, em ressaltar as possíveis formas de tratamento para profissionais diagnosticados, e por fim, em refletir as práticas trabalhistas excessivas diante do bem-estar, da saúde e do prazer profissional dos trabalhadores da área da Enfermagem. Onde, utilizou-se como metodologia de pesquisas bibliográficas, de cunho qualitativo e do tipo explicativa. Por isso, obteve-se como resultados a afirmativa de que síndrome de Burnout é uma doença ocupacional, causada por diversos fatores caracterizada por três componentes: a exaustão emocional, refere-se ao esgotamento emocional, onde o profissional fica sem energia; a despersonalização, refere-se a perda de interação tanto com o paciente quanto aos colegas de trabalho onde esses profissionais tendem a se isolar; e a ausência de realização profissional, onde os profissionais de enfermagem precisam compreender todos os sinais dados pelo seu corpo, já que essa síndrome está relacionada diretamente e pessoalmente a uma série de problema que afetam a saúde.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Enfermagem. Esgotamento Profissional. Área da Saúde.

ABSTRACT

Burnout syndrome is assimilated as a chronic stress behavior and is denoted by reactions such as emotional and physical exhaustion, loss of feeling of fulfillment at work with reduced productivity, extreme depersonalization with respect to other people, manifesting itself through measures that help in developing the quality of life and wellbeing of the worker's health, so that the assistance provided to the client is efficient, causing satisfaction not only for the client but also for the professional involved. Therefore, this study had the general objective of understanding the occurrence of Burnout Syndrome in professionals in the field of Nursing. And, as specific objectives in analyzing the main reasons that lead nurses to be diagnosed with this syndrome, in highlighting possible forms of treatment for diagnosed professionals, and finally, in reflecting excessive labor practices in the face of well-being, health and professional pleasure of nursing workers. Where, it was used as a bibliographical research methodology, of a qualitative and explanatory nature. Therefore, the results were the statement that Burnout syndrome is an occupational disease, caused by several factors characterized by three components: emotional exhaustion, refers to emotional exhaustion, where the professional is left without energy; depersonalization refers to the loss of interaction with both the patient and co-workers where these professionals tend to isolate themselves; and the lack of professional fulfillment, where nursing professionals need to understand all the signals given by their body, as this syndrome is directly and personally related to a series of problems that affect health.

Keywords: Burnout Syndrome. Nursing. Professional Burnout. Health Area.

1. INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout, ou como conhecido popularmente como a Síndrome do Esgotamento Profissional, de acordo com o Ministério da Saúde, Brasil (1999), tem como caracterização os sintomas de exaustão extrema, fortes pancadas de estresse e esgotamento físico, onde são resultantes de diversificadas situações de excesso de trabalhos desgastantes, na qual demandam do profissional muita competitividade e responsabilidade em todo um contexto. Atualmente, a Síndrome de Burnout está ligada a atividades laborais relacionadas ao cuidado com pessoas, principalmente à profissionais da área da saúde. A escolha por esta temática surgiu durante a interação com colegas de trabalho que atuam neste âmbito. Ao desenvolver a pesquisa referente a este estudo, teve-se como principal motivação a análise da Síndrome de Burnout nos profissionais do campo da Enfermagem, destacando as causas, os

1- Alunos do curso de Graduação em Enfermagem.

2- Professora Orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso.

impactos e os processos de tratamento e desenvolvimento para a recuperação deste profissional.

Nesta circunstância, este estudo é justificado diante de que os enfermeiros, profissionais da área da saúde que são essenciais e constituem grande parte deste trâmite profissional, estão e são frequentemente sujeitos e expostos à Síndrome de Burnout devido à diversificados contextos englobados. Estes casos, ocorrem como resultado de tamanho sobrecarregamento e exposição a constantes tipos de angústias e estresses físicos, mentais e emocionais, entre outros aspectos. Por ter que trabalhar neste tipo de condições, o enfermeiro fica mais suscetível a cometer erros desnecessários e, consequentemente diminuem a satisfação para com o seu trabalho realizado. Por isso, estiga-se esta pesquisa para que de tal forma, venha-se a entender e compreender os casos que vem sendo popularmente acompanhados parte dos profissionais da área de Enfermagem.

Saber sobre a Síndrome de Burnout, é de tamanha importância e necessidade, não só de cunho especial ao âmbito de profissionais da área da saúde, como também em escala de um contexto sociocultural. Por isso, a relevância desta pesquisa ao tratar deste assunto em escala geral, pode-se dizer que grande parte da população, poderá tomar conhecimento de tal exposição e, com isso, prevenir-se deste agravante. Diante disso, a prevenção no ambiente de trabalho deve ser destinada a todos os trabalhadores e tem como objetivo reduzir ou eliminar os fatores de risco organizacionais para a ocorrência de Burnout, como o apoio adequado aos trabalhadores, humanização dos horários de trabalho, implantação de planos de equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, realização de programa de boas-vindas e desenvolvimento de liderança de gestores. Neste caso, especificamente é essencial práticas como estas, serem voltados aos trabalhadores da área da saúde, destacando os profissionais de Enfermagem.

É crucial compreender como o Burnout desempenha um papel na vida dos enfermeiros. Com eles sendo colocados sob pressão constante, os sintomas de esgotamento estão afetando a mentalidade e o desempenho do seu trabalho. É necessário levar informações para que os profissionais consigam cuidar da sua saúde mental da melhor maneira possível. Esse é um assunto novo, pelo momento em que estamos vivendo. Todavia, é um assunto que já existe há muito tempo e que precisa

ser discutido, pois ainda temos poucas discussões acerca dele. Com isso, essa pesquisa teve como objetivo geral em compreender a ocorrência da Síndrome de Burnout em profissionais da área da Enfermagem. E, como objetivos específicos em analisar os principais motivos que levam ao enfermeiro ser diagnosticado com esta síndrome, em ressaltar as possíveis formas de tratamento para profissionais diagnosticados, e por fim, em refletir as práticas trabalhistas excessivas diante do bem-estar, da saúde e do prazer profissional dos trabalhadores da área da Enfermagem. Diante disso, pode-se dizer que é de extrema importância que essa temática esteja sempre em pauta em todo o cotidiano mundial, sendo de fundamental importância que todos os envolvidos, não somente os trabalhadores da saúde, mas toda a sociedade, participe dessa discussão, importante e necessária.

2. METODOLOGIA

A metodologia na qual ocorreu o desenvolvimento desta pesquisa, foram formatadas em Pesquisa Bibliográfica, de cunho qualitativo e do tipo explicativa. De acordo com Gil (2002), o autor afirma que a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. O autor ressalta ainda que, a pesquisa bibliográfica possui a vantagem de uma cobertura mais ampla do que fazer uma pesquisa de campo.

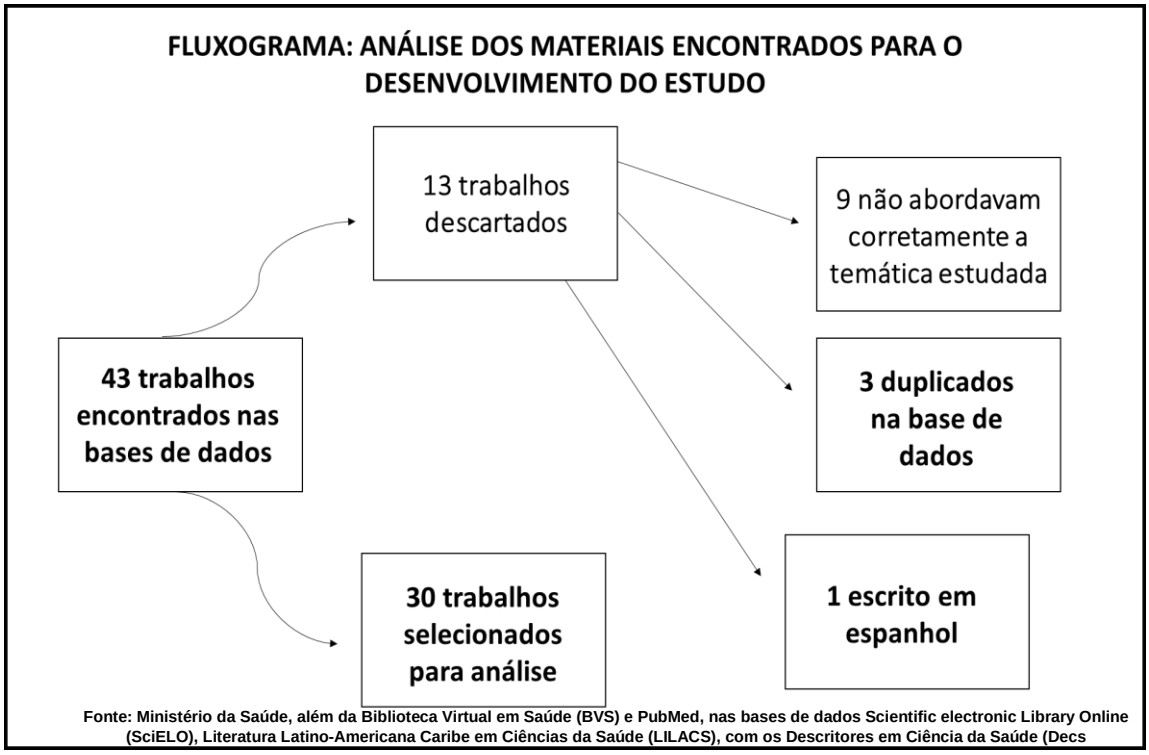
A abordagem qualitativa é indispensável, pois faz parte de todos os campos disciplinares, além de construir uma espécie de artefatos heurísticos de construção da realidade. Complementando, Malhotra (2001, p.155), diz que “a pesquisa qualitativa proporciona melhor visão e compreensão do contexto de um problema”. Ainda em Malhotra (2001), nos define que a pesquisa qualitativa é uma metodologia de pesquisa não estruturada e exploratória, baseada em pequenas amostras que proporciona percepções e compreensão inicial de um problema de pesquisa. Minayo (2008), nos ressalta que na pesquisa qualitativa, o que é relevante é a objetivação, pois no decorrer da investigação científica é necessário identificar a complexidade do objeto de estudo, reconsiderar de forma crítica as teorias sobre o tema averiguando todo o material de forma particular.

A pesquisa explicativa busca identificar as causas dos fenômenos estudados, além de registrar e analisá-los, através do levantamento teórico da temática apresentada. A complexidade deste tipo de pesquisa advém exatamente do fato de

seu objetivo não ser apenas registrar, analisar e interpretar os fenômenos estudados, mas identificar suas causas. Segundo Gil (2019) que afirma que as pesquisas explicativas têm como propósito identificar fatores que determinam ou contribuem para a ocorrência de fenômenos.

A condução da revisão bibliográfica percorreu as seguintes etapas: busca nas bases de dados, extração dos dados, avaliação dos resultados, análise e síntese dos resultados e apresentação da revisão. Para a busca dos estudos primários foi realizado um levantamento através de materiais disponíveis no site do Ministério da Saúde, além da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed, nas bases de dados Scientific electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), com os Descritores em Ciência da Saúde (Decs): “SÍNDROME DE BURNOUT”, “ENFERMAGEM” e “TRABALHO” cruzados através do operador booleano “AND”.

O período de coleta dos estudos ocorreu em junho e julho de 2023.Os critérios de inclusão delimitados foram: estudos que possuem aderência com a temática, estudos publicados em português e inglês, disponíveis na íntegra. Como critério de exclusão, artigos com duplicação nas referidas bases de dados, revisão narrativa ou estudo de caso. Justifica-se o recorte temporal de artigos com mais de dez anos de publicação pela relevância. Abaixo, segue o fluxograma dos critérios utilizados para o a utilização dos materiais encontrados para o desenvolvimento desta presente pesquisa.



Fonte: Ministério da Saúde, além da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed, nas bases de dados Scientific electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), com os Descritores em Ciência da Saúde (Decs

3. RESULTADOS

Nos diversos trabalhos analisados, o Burnout foi avaliado nas categorias profissionais que envolvem o cuidado e o lidar com pessoas. São eles: professores, profissionais da enfermagem, policiais, bombeiros, médicos, dentre outros. Os serviços de atenção à saúde guardam especificidades que lidam com a dor, com o sofrimento e com os mal-estares orgânico, emocional e social das pessoas. Requerem dos profissionais uma carga adicional de competências interpessoais, além de estarem presentes as condições inerentes ao trabalho, como o trabalho em turnos e as escalas de fortes pressões externas.

Dos 30 trabalhos selecionados para análise, somente 17 serviram de base para o desenvolvimento desta pesquisa. Dos 17 artigos analisados, 16 procedem no Brasil e 1 em Singapura. Quanto à metodologia empregada, todos os artigos foram de abordagem qualitativa, com variações nos instrumentos de coletas de dados: estudo de caso, de intervenção, revisão integrativa e revisão de literatura.

A maioria dos autores dos artigos analisados são de enfermeiros ou acadêmicos de enfermagem, médicos e epidemiologistas, profissionais de educação, o que revela enorme preocupação com o assunto, tema tão presente no cotidiano e na literatura acadêmica na área da saúde. Para possibilitar uma melhor análise e compreensão dos artigos, foi elaborado um quadro sinóptico.

Quadro 1: Quadro informativo dos artigos estudados para análise do tema proposto

Nº	Ano e país	Título	Objetivo proposto
01	Brasil, 1999	"Ministério da Saúde"	Organização e elaboração de planos e políticas públicas voltados para a promoção, a prevenção e a assistência à saúde dos brasileiros.
02	Brasil, 2002	"Lista de doenças relacionadas com o trabalho do ministério da saúde"	Elaborada em cumprimento da Lei 8.080/90 - inciso VII, parágrafo 3º do artigo 6º - disposta segundo a taxonomia, nomenclatura e codificação da CID-10.
03	Brasil, 2019	"Síndrome de Burnout: estratégias de prevenção e tratamento nos profissionais de enfermagem"	Compreender os contextos da Síndrome de Burnout e os seus possíveis tratamentos indicados.
04	Brasil, 2014	"Carga horária de trabalho dos enfermeiros e sua relação com as reações fisilógicas do estresse."	Relacionar a síndrome de burnout com os altos índices de estresse dos profissionais de enfermagem de acordo com suas horas de trabalho.
05	Brasil, 2004	"Novo Aurélio século XXI: o dicionário da língua portuguesa."	Entender os inúmeros significados da termologia "Burnout" no dicionário Novo Aurélio.
06	Brasil, 2002	"Como elaborar projetos de pesquisa."	Compreender a metodologia de um trabalho acadêmico.
07	Brasil, 2019	"Como elaborar projetos de pesquisa – 6ª ed."	Compreender a metodologia de um trabalho acadêmico.
08	Brasil, 2014	"A questão da saúde mental na vigilância em saúde do trabalhador."	Entender a importância da saúde mental para o desenvolvimento profissional no cotidiano.
09	Brasil, 2001	"Pesquisa de marketing"	Compreender os tipos de pesquisa de uma metodologia presentes em um trabalho acadêmico.
10	Brasil, 2008	"O desafio do conhecimento"	Compreender o desenvolvimento metodológico de um trabalho acadêmico.
11	Brasil, 2013	"Prevalência da síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um	Analisar a prevalência da Síndrome de Burnout nos profissionais da área de enfermagem no Brasil.
		hospital de grande porte da Região Sul do Brasil."	
12	Brasil, 2011	"Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem."	Entender a importância da saúde mental dos enfermeiros, para o desenvolvimento profissional no cotidiano de sua prática.

13	Brasil, 2018	“Síndrome de Burnout e os fatores de risco em profissionais de enfermagem.”	Identificar os fatores de riscos causados pela síndrome de burnout em profissionais da área de enfermagem.
14	Brasil, 2014	“Qualidade de vida no trabalho: Repercussões para a saúde do trabalhador de enfermagem de terapia intensiva.”	Ressignificar a importância da qualidade de vida para profissionais da área da enfermagem que sofrem com a síndrome de burnout.
15	Brasil, 2015	“Fatores psicossociais e prevalência da síndrome de burnout entre trabalhadores de enfermagem intensivistas”	Compreender a importância da estrutura psicológica de profissionais da enfermagem que tiveram a síndrome de burnout, através de sua recuperação.
16	Brasil, 2015	“Aspectos psicossociais e síndrome de Burnout entre trabalhadores de enfermagem intensivistas.”	Analisar a estrutura psicológica de profissionais da área de enfermagem que possuem a síndrome de burnout, diante de sua interação social.
17	Singapura, 2012	“Systematic review on the relationship between the nursing shortage and job satisfaction, stress and burnout levels among nurses in oncology/haematology settings.”	Entender a escassez dos profissionais de enfermagem devido ao aumento de profissionais afetados pela síndrome de burnout.

4. DISCUSSÃO

4.1. Contextos e definições da Síndrome de Burnout

Muitas transformações no mundo do trabalho têm ocorrido, entre as quais estão as referentes à tecnologia, aos estilos de gestão organizacional, à transitoriedade do emprego e ao crescimento na importância do setor de serviços no cenário econômico. Constroem-se novas formas de organizar o trabalho e de relações do ser humano com o mesmo. Cargos com atribuições mais variadas e mais complexas, estruturas com menos níveis hierárquicos e mais responsabilidades na base da pirâmide e maior atenção à relação do trabalhador com o usuário demandam novas exigências de qualidade na execução das tarefas, mais qualificação e novas competências do trabalhador.

O trabalho é uma atividade que pode ocupar grande parcela de tempo de cada indivíduo e do seu convívio em sociedade. Nem sempre possibilita realização profissional; pode, ao contrário, causar problemas que vão desde insatisfação até exaustão. As mudanças que têm ocorrido no mundo do trabalho, como, por exemplo, o processo de globalização da economia, as novas tecnologias, a grande competição no mercado de trabalho, a necessidade de se produzir mais e mais rápido evitando desperdícios, entre muitos outros fatores, acabam gerando um desgaste físico e emocional nos trabalhadores.

A cada dia que se passa, o debate sobre a saúde mental e os transtornos e distúrbios psíquicos ganham maior e merecido destaque não só entre os profissionais da saúde, como perante a sociedade como um todo. O trabalho psicológico vem sendo bastante citado como um modo de autoconhecimento, aceitação e entendimento do indivíduo por si considerado e do seu comportamento e papel em conjunto com os demais. Porém, um importante distúrbio, ainda pouco divulgado e debatido na sociedade, mas que infelizmente tende a se tornar cada vez mais comum, é o burnout ou síndrome do esgotamento profissional. O termo burnout apareceu pela primeira vez na literatura psicológica em 1974, quando Herbert J. Freudenberger, um médico americano, alertou a comunidade científica sobre um fenômeno psicológico de profundo esgotamento sofrido pelos profissionais de saúde.

À medida que se focaliza a relação com o usuário e novas competências do trabalhador, a tendência é necessitar da criatividade, da capacidade reflexiva do próprio trabalhador, de seu efetivo envolvimento e, em última análise, de sua própria saúde. Em outras palavras, a saúde mental deste trabalhador passa, então, a ser necessidade da organização para atingir seus objetivos, quando por políticas de redução de custo subtrai-se o amparo ao trabalhador e amplia-se a ameaça do desemprego. Forja-se, assim, relevância socioeconômica para os estudos sobre a saúde mental no trabalho focalizando os profissionais de saúde.

Freudenberg, definia a síndrome de burnout como um estado relacionado com experiências de esgotamento, decepção e perda do interesse pela atividade de trabalho que surge em profissionais que trabalham em contato direto com pessoas na prestação de serviços como uma consequência deste contato diário no trabalho. Tal estado de esgotamento resultaria da persistência de um conjunto de expectativas inalcançáveis. Nestes termos, a etiologia da síndrome teria como causas principais aspectos individuais.

Para o Ministério da Saúde do Brasil, destaca-se que :

> A sensação de estar acabado, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho. Tem sido descrita como resultante de uma vivência profissional em um contexto de relações sociais complexas, envolvendo a representação que a pessoa tem de si e dos outros. O trabalhador, que antes era muito envolvido afetivamente com seus clientes, com seus pacientes ou com seu trabalho em si, desgasta-se e, em um dado momento, desiste, perde a energia ou se "queima" completamente. O trabalhador perde o sentido de sua relação com o trabalho, desinteressa-se e qualquer esforço lhe parece inútil. (Brasil, 2002).

Segundo Moreira (2013), Burnout é uma síndrome que ocorre em primazia entre indivíduos cuja profissão lide diretamente com o atendimento ao público, sendo direto ou indireto, podendo causar diversos sintomas, entre eles o desgaste ou exaustão emocional, referente a sentimentos de cansaço e dificuldade em lidar com situações estressantes ou conflituosas em demasia.

Oliveira (2018), considera que a Síndrome de Burnout decorre de altos níveis de tensão e desgaste no trabalho, os quais conduzem a inadequadas atitudes de enfrentamento das situações de conflito, os resultados desta investigação devem ser apreciados com especial atenção. Nesse sentido, destacam-se os fatores ocupacionais que influenciaram as médias nas três subescalas do Inventário de Burnout dos trabalhadores de enfermagem.

De acordo com Ferreira (2004), o dicionário Aurélio destaca a Burnout como uma palavra inglesa utilizada para se referir a algo que deixou de funcionar por exaustão. É um problema que atinge profissionais de serviço, principalmente os cuidadores, em que a oferta do cuidado ou serviço frequentemente ocorre em situações de mudanças emocionais. A Síndrome de Burnout (SB) assume uma concepção multidimensional, cuja manifestação se caracteriza por esgotamento emocional, redução da realização pessoal no trabalho e despersonalização do profissional.

4.2. A síndrome de Burnout nos profissionais da Enfermagem

O desenvolvimento tecnológico, sociocultural e as consequências da globalização geram benefícios ao mundo moderno e, em contrapartida, trazem profundas mudanças no comportamento biopsicossocial do ser humano interferindo

diretamente na qualidade de vida da população. A organização do trabalho exerce sobre o homem um impacto no aparelho psíquico que, em certas condições, emergem sofrimentos relacionados a sua história individual, portadora de projetos, de esperanças, de desejos e uma organização de trabalho que o ignora. Dessa maneira, novas enfermidades surgem decorrentes das mudanças introduzidas no mundo do trabalho.

O ritmo acelerado das transformações organizacionais, sociais e jurídicas tem influenciado no processo de saúde/ adoecimento do trabalhador. A exposição prolongada a estressores ambientais e situacionais resulta no estresse ocupacional, que por sua vez contribui com o aumento da exaustão emocional e da despersonalização, assim como com a baixa realização profissional. São estressores comuns no ambiente laboral: jornada de trabalho exaustiva, baixa remuneração, conflitos com colegas, complexidade dos procedimentos, falta de recursos pessoais e materiais. E com os profissionais da enfermagem não fogem desta realidade.

É evidente que os trabalhadores que são afetados por essa síndrome envolvem-se com seus clientes, comumente, carregam suas reações e emoções que são necessários para o acumulo do estresse e até mesmo uma espécie de estresse crônico, tornando o dia de trabalho em sacrifício, que envolve sofrimento psicológicos e problemas. E não seria diferente com os profissionais de enfermagem, onde vivenciam o extremo do ser humano, sendo um atributo a mais para a exaustão emocional, despersonalização e insatisfação profissional. A partir da definição do que é essa síndrome, é possível relacionar o fenômeno de burnout a trabalhadores da área de enfermagem, aos estressores e fatores interpessoais da ordem do trabalho, capazes, por sua vez, de desencadear um esgotamento emocional que atinge tanto a representação que a pessoa tem de si mesma e dos outros quanto o sentido do trabalho.

De acordo com Oliveira (2018), o estresse pode ser definido como um desgaste do organismo, tal desgaste causa alterações psicofisiológicas, que ocorrem quando o indivíduo é forçado a enfrentar situações que o excitem, irrite, amedrontem ou até mesmo o façam imensamente feliz. Este estudo torna-se relevante por contribuir para ampliação do conhecimento e compreensão das dificuldades laborais encontradas pelos profissionais da saúde, principalmente aqueles que atuam no serviço hospitalar e no cotidiano da área, que envolve a saúde humana, e como eles lidam no dia a dia

com as condições de trabalho e as causas mais frequentes encontradas para o aumento dos níveis de estresse, que podem gerar a SB.

Os enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem fazem parte de uma profissão caracterizada por ter, em sua essência, o cuidado e o contato direto com pacientes e familiares. Entre os diferentes fatores que podem comprometer a saúde do trabalhador, o ambiente de trabalho é apontado como gerador de conflito quando o indivíduo percebe o hiato existente entre o compromisso com a profissão e o sistema em que estão inseridos. No tocante à organização, destacam-se a indefinição do papel do profissional, a sobrecarga de trabalho e a falta de autonomia, que geram um estado de estresse crônico e, por conseguinte, a SB.

O estresse laboral é o principal fator de risco para o acometimento da síndrome de burnout e os profissionais de enfermagem, onde se mostram mais vulneráveis ao acometimento da doença, pois são expostos a fatores estressores específicos, levando os mesmos ao esgotamento e à fadiga, sendo que alguns destes fatores são: constante interação entre padrões de trabalho, integridade dos pacientes prejudicada, necessidades complexas dos pacientes, aspectos organizacionais, sistema de trabalho, demanda psicológica e física, exigência de habilidades técnicas e de tomada de decisões e controle de tempo para a realização de atribuições, (SILVA et al., 2015).

A vivência dicotômica de sentimentos experimentada por profissionais de enfermagem no âmbito laboral ilustra que, como postulam diversos autores, o trabalho pode, dependendo de uma série de fatores individuais e ocupacionais, representar fonte de satisfação ou de insatisfação pessoal. Quando esta prevalece em detrimento daquela, o significado que o trabalho deveria ter para o trabalhador acaba por se perder, e isso afeta diretamente seu funcionamento emocional. Afinal, o trabalho é o principal mediador da realização social do indivíduo contemporâneo e não há, atualmente, nada que possa substitui-lo nessa função.

O desenvolvimento dessa síndrome decorre de um processo gradual de desgaste no humor e desmotivação acompanhado de sintomas físicos e psíquicos. O trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho e faz com que as coisas tenham mais importância. Onde, tem sido relatado que o burnout entre os enfermeiros é mais elevado do que em outros profissionais da saúde, uma vez que eles experimentam situações estressantes constantes no trabalho, além de atuarem em contato direto com os pacientes críticos que têm prognósticos diferentes e graus de sofrimento diversos. De acordo com Silva (2015), compreender os processos

envolvidos na constituição da síndrome de Burnout é relevante para a tomada de medidas que auxiliem no desenvolvimento da qualidade de vida e bem-estar da saúde do trabalhador.

É importante salientar também que os profissionais de enfermagem buscam o reconhecimento de seu papel real perante a sociedade, a fim de obter maior valorização e melhor remuneração. Nesse processo, têm enfrentado dificuldades que, causando repercussões emocionais, podem comprometer o exercício de suas atividades no âmbito laboral devido à desmotivação. A identidade profissional dos mesmos pode ser prejudicada e, como consequência, afetar o envolvimento com o trabalho. Cria-se, assim, uma condição propícia ao surgimento de atitudes negativas para com os pacientes, os colegas de trabalho e a instituição hospitalar, o que, por sua vez, caracteriza a ocorrência de burnout em seus aspectos principais.

Com as considerações de Brito et al (2019), o exercício da profissão de enfermagem reúne vários fatores que podem provocar o aparecimento de problemas para a saúde. Na prática profissional existe um alto grau de frustração, descontentamento em relação ao exercício da enfermagem, o que é consequência de uma sobrecarga de trabalho devido à demanda e ao déficit de pessoal em todo o

hospital, pela baixa remuneração, não correspondente à preparação profissional. Onde, a Organização Internacional do Trabalho (OIT) reconhece que praticamente todas as profissões podem desenvolver estresse ocupacional, mas que a enfermagem é apontada como a profissão mais estressante.

Murofuse, Abranches e Napoleão (2011) apontamque a Síndrome de Burnout é um grande problema na saúde dos trabalhadores e psicossociais atual, despertando a apreensão das companhias públicas, empresariais e sindicais, por causa da gravidade de seus efeitos, em nível individual bem como a nível organizacional. A consternação do indivíduo reflete consequências para sua saúde bem como para sua performance profissional e das instituições, dessa forma passam a aparecer alterações e/ou distúrbios pessoais e empresarial, com consequências tanto econômicas quanto sociais. Para os autores, a enfermagem, como prática social, não caracteriza às transformações aplicadas no ambiente de trabalho.

Toh et al. (2012) realizaram estudo para estabelecer a melhor evidência disponível sobre a relação entre a escassez de mão de obra de enfermeiros e a satisfação no trabalho, estresse e Burnout. Os resultados revelaram que a extensão da insatisfação com o trabalho, estresse e Burnout experimentados pelos enfermeiros

e sua percepção da inadequação de pessoal diferiram de acordo com suas configurações de demografia e de trabalho. Particularmente, os enfermeiros que tiveram qualificações e posições mais altas, que trabalhavam o tempo inteiro em regime de internamento estavam mais propensos a atribuir inadequação pessoal como um dos principais fatores que contribuem para a sua insatisfação com o trabalho, o estresse e o burnout. Os autores concluíram que os profissionais de enfermagem que trabalhavam em unidades de pessoal precárias, muitas vezes, expressam insatisfação trabalho, causando neles estresse e burnout.

Onde, Leão e Gomes (2014) nos ressalta que é importante destacar que a maioria dos profissionais identificou tanto a sobrecarga de trabalho, quanto à existência de conflitos entre os valores pessoais e laborais como fatores geradores de estresse laboral, e, também a possibilidade de progresso e recompensas como fator de proteção contra o estresse, o que merece atenção dos gestores. Nesse caso, a Síndrome de Burnout aparece como sinônimo de Síndrome de Esgotamento Profissional, que dentre os sinais e sintomas, o profissional demonstra a despersonalização do estado psíquico, no qual prevalece a dissimulação afetiva ou o cinismo e uma tendência a criticar tudo e todos com quem se relaciona no trabalho.

Diante do exposto, evidenciou-se que o estresse oferece diversos riscos para a saúde do profissional de enfermagem e atualmente tornou-se um problema em potencial para profissionais de diversas áreas. Além dos sintomas físicos e psíquicos, a síndrome de burnout afeta diretamente a vida pessoal do profissional acometido, resultando no contato com familiares e lazer interrompidos ou prejudicados. No contexto profissional, ocorrem graves consequências, como: alto absenteísmo, baixa produção profissional e queda na qualidade de assistência de enfermagem e até ocorrência de atitudes e condutas agressivas.

4.3. Processos e tratamentos da Burnout

A Síndrome de Burnout foi considerada pela OMS, como uma síndrome relacionada exclusivamente ao trabalho e não deve ser compreendida como uma condição de estresse relacionada às experiências em outras áreas da vida. A Burnout pode causar sentimentos de fracasso e exaustão, incluindo sintomas psíquicos e físicos, como déficit de concentração, baixa autoestima, pessimismo, alterações de humor, sensação de desesperança, dor de cabeça e insônia.

O modo que a enfermagem conseguem suportar situações que provocam forte gasto de suas energias, tanto físicas quanto emocionais, principalmente pelo constante convívio com o sofrimento, dor, a morte e tantos outros sentimentos e reações desencadeadas pelo desenvolvimento de doenças (DALRI et al., 2014)

Dentre os profissionais da saúde e até mesmo dentre outras profissões, a enfermagem é uma das profissões mais atarefadas e desgastantes. Garantir o bemestar e a eficácia do tratamento do paciente, fazer a correta administração dos medicamentos, ser o elo entre o paciente e sua família, médicos e farmacêuticos, fazer o possível com poucos equipamentos e recursos, longos turnos com horas extras. Essa rotina estressante cobra um preço muito alto dos enfermeiros que, em detrimento aos cuidados com a saúde dos pacientes e a rotina hospitalar, acabam por negligenciar a própria saúde mental.

De acordo com Ramos (2014) é possível observar um elenco de consequências de ordem psicológica e física que ressalta claramente para a gravidade da situação em que se encontra a qualidade de vida dos trabalhadores: hipertensão arterial, dores lombares, cansaço nas pernas, cefaleia, ansiedade, irritabilidade, nervosismo, enfim diversas repercussões que faz urgente e necessário o estudo da situação laboral dos trabalhadores de enfermagem a fim de que se impeçam ou que pelo menos diminuam as consequências negativas no processo saúde-doença dos profissionais.

A prevenção no ambiente de trabalho deve ser destinada a todos os trabalhadores e tem como objetivo reduzir ou eliminar os fatores de risco organizacionais para a ocorrência de burnout, como o apoio adequado aos trabalhadores, humanização dos horários de trabalho, implantação de planos de equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, realização de programa de boas-vindas e desenvolvimento de liderança de gestores. A pressão intensa devida ao aumento potencial nas demandas de cuidados, risco de infecção e falta de equipamento, entre outros fatores de estresse são inerentes ao exercício da enfermagem. Experimentar o estresse e os sentimentos associados a ele não são de forma alguma um sinal de fraqueza ou um reflexo da capacidade de realizar o trabalho. Desabafar com amigos, familiares ou algum colega de trabalho que entenda a sua rotina; se necessário, não descarte buscar a ajuda de um psiquiatra ou psicólogo.

No tratamento da Síndrome de Burnout é essencial a inclusão da psicoterapia para melhor compreensão dos sentimentos relacionados ao trabalho e dos gatilhos emocionais desenvolvidos, além da identificação de pensamentos disfuncionais que

podem levar mais rapidamente ao esgotamento. Também devem ser apresentadas ferramentas para a autorregulação, como exercícios de respiração e relaxamento. Em muitas situações também se faz necessária a avaliação conjunta de um profissional médico e a prescrição de medicações para um melhor controle de sintomas.

Burnout tem sido visto como o contrário de engajamento na atividade laboral e apresenta defeito na organização para elaborar ações de prática profissional de satisfação dentro do seu ambiente de trabalho, sendo pertinente com aqueles trabalhadores que doa muito do seu tempo, vigor e eficiência no decorrer de uma longa temporada, sem ter ao menos o tempo apropriado para a recuperação tanto física como emocional.

Temos, portanto, a conclusão de que, a Síndrome de Burnout (SB), é um indicativo de um fenômeno mais amplo de crescimento, nos países industrializados, do mal-estar no trabalho, que, por sua vez, o coloca em estreita ligação com uma série de outros problemas contíguos, tais como o estresse, os distúrbios musculoesqueléticos, o assédio moral e, ultimamente, os casos de suicídio. O problema de burnout revela-se, desta maneira, como significativo de uma situação histórica, de sorte que, sua abordagem deve responder a duas necessidades teóricas que nos parecem de extrema atualidade. Evidencia-se então, a necessidade de intervenções governamentais no que diz respeito à criação de políticas voltadas à saúde mental dos trabalhadores de enfermagem, que resultem na prevenção e consequente diminuição dos casos de síndrome de burnout.

5. REFERÊNCIAS

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Gabinete do Ministro. 1999.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Lista de doenças relacionadas com o trabalho do ministério da saúde** - (elaborada em cumprimento da Lei 8.080/90 - inciso VII, parágrafo 3º do artigo 6º - disposta segundo a taxonomia, nomenclatura e codificação da CID-10) 2002.

BRITO, TB; SOUSA, SC; RODRIGUES, TS. **Síndrome de Burnout: estratégias de prevenção e tratamento nos profissionais de enfermagem**. Revista Uningá. 2019; 56(S2):113-22.

DALRI, R. C. M. B,; SILVA, L.A.; MENDES, A. M. O.; ROBAZZI, M. L. C. C. **Carga horária de trabalho dos enfermeiros e sua relação com as reações fisilógicas do estresse.** Revista Latino-Americana Enfermagem. v. 22, n. 6, p. 959-65, 2014.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo Aurélio século XXI**: o dicionário da língua portuguesa. 3 Curitiba: Editora Positivo, 2004, 2120 p.

FREUDENBERG, H. J. (1974). **Staff burn-out.** Journal of Social Issues, 30(1), 159-165.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2002**.**

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019**.**

LEÃO, LHC; GOMEZ, CM. **A questão da saúde mental na vigilância em saúde do trabalhador.** Ciência Saúde Coletiva. 2014; 19(12):4649-58

MALHOTRA, Naresh. **Pesquisa de marketing.** 3.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento.** 11 ed. São Paulo: Hucitec, 2008.

MOREIRA, DS. **Prevalência da síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil.** Caderno Saúde Pública. 2013; 25(7):1559-68

MUROFUSE, N. T.; ABRANCHES, S. S.; NAPOLEÃO, A. A. **Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto. v. 13, n. 2, 2011.

OLIVEIRA, MC. **Síndrome de Burnout e os fatores de risco em profissionais de enfermagem.** Universidade Católica de Salvador. Faculdade de enfermagem. 2018;10(3):889-99.

RAMOS, L. et al. Qualidade de vida no trabalho: Repercussões para a saúde do trabalhador de enfermagem de terapia intensiva. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**. Rio de Janeiro, 2014.

SILVA, Jorge Luiz Lima da et al . Fatores psicossociais e prevalência da síndrome de burnout entre trabalhadores de enfermagem intensivistas. **Revista brasileira de terapia intensiva**, São Paulo, v.27, n.2, p.125-133, jun. 2015.

SILVA, Jorge Luiz Lima da. Aspectos psicossociais e síndrome de Burnout entre trabalhadores de enfermagem intensivistas. **Fundação Oswaldo Cruz** , Março 2015.

TOH, S,G.; ANG, E,. DEVI, M.K. **Systematic review on the relationship between the nursing shortage and job satisfaction, stress and burnout levels among**

nurses in oncology/haematology settings. Int j evid based health,; v.10, n.2, p.12641, Singapura, 2012.