

Manejo da Síndrome de Burnout em Enfermeiros no período pandêmico e pós pandêmico: uma revisão integrativa

Management of burnout syndrome in nurses in the pandemic and post-pandemic period: an integrative review

Manejo del Síndrome de Burnout en enfermeros en el período pandémico y pospandémico: una revisión integrativa

Gledson Morato de Oliveira¹. Sarah Rebeca Brueckheimer¹. Vivian Alessandra Müller¹. Erika Marafigo Fernandes² Denise Thum³

RESUMO

Objetivo: Compreender quais os principais manejos da Síndrome de Burnout diante do impacto na saúde mental dos enfermeiros do período pandêmico e pós pandêmico. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa realizada em setembro de 2023, com os critérios de inclusão: artigos completos e na língua portuguesa, com limite de busca entre dezembro de 2019 e julho de 2023. A pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MedLine), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), por meio dos descritores “enfermeiro OR enfermeiros e enfermeiras AND Covid-19 OR pandemia por covid-19 AND burnout OR esgotamento psicológico OR esgotamento profissional”. **Resultados:** Tendo 16 publicações para compor a amostra final, pode-se dividir a gama de resultados em três grandes grupos: intervenções dirigidas aos profissionais de saúde, intervenções organizacionais e estruturais e fatores de proteção da Síndrome de Burnout. **Considerações finais:** Além dos fatores protetivos apontados serem eficazes no manejo, há necessidade na melhoria das condições de trabalho, sendo estes responsáveis em promover medidas preventivas e suporte adequado à saúde mental da equipe assistencial, além das intervenções individuais.

Palavras-chave: Enfermeiros; Síndrome de Burnout ; Covid-19.

ABSTRACT

Objective: To understand the main management of Burnout Syndrome given the impact on the mental health of nurses in the pandemic and post-pandemic period. **Methods:** This is an integrative review carried out in September 2023, with the inclusion criteria: complete articles and in Portuguese, with a search limit between December 2019 and July 2023. The bibliographic search was carried out in the databases : Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MedLine), Nursing Database (BDENF) and *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), through the descriptors “nurse OR nurses AND covid-19 OR covid-19 pandemic AND burnout OR psychological exhaustion OR professional exhaustion”. **Results:** With 16 publications to compose the final

¹Acadêmicos da Universidade Sociedade Educacional de Santa Catarina. Jaraguá do Sul/SC

²Enfermeira especialista, Professora, Coordenadora e Orientadora da Universidade Sociedade Educacional de Santa Catarina. Jaraguá do Sul/SC

³Coordenadora e Enfermeira especialista e supervisora da Central de Teleatendimento para Covid-19 na Prefeitura Municipal de Jaraguá do Sul

sample, the range of results can be divided into three large groups: interventions aimed at health professionals, organizational and structural interventions and protective factors against Burnout Syndrome. **Final considerations:** In addition to the protective factors identified as being effective in management, there is a need to improve working conditions, which are responsible for promoting preventive measures and adequate support for the mental health of the care team, in addition to individual interventions.

Keywords: Nurses; Burnout syndrome ; Covid-19.

RESUMEN

Objetivo: Comprender el principal manejo del Síndrome de Burnout dado el impacto en la salud mental de los enfermeros en el período pandémico y pospandémico. **Métodos:** Una revisión integradora realizada en septiembre de 2023, con criterios de inclusión: artículos completos en portugués, con límite de búsqueda entre diciembre de 2019 y julio de 2023. La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos: Literatura Latinoamericana y Caribeña. en Ciencias de la Salud (LILACS), Sistema de Análisis y Recuperación de Literatura Médica en Línea (MedLine), Base de Datos de Enfermería (BDENF) y Biblioteca Electrónica Científica en Línea (SCIELO), con los descriptores “enfermera O enfermeras Y pandemia de covid-19 O pandemia de covid-19 Y agotamiento O agotamiento psicológico O agotamiento profesional”. **Resultados:** 16 publicaciones para componer la muestra final, el resultados se puede dividir en tres grandes grupos: intervenciones dirigidas a profesionales de la salud, intervenciones organizativas y estructurales y factores protectores frente al Síndrome de Burnout. **Consideraciones finales:** Además de los factores protectores identificados como eficaces en la gestión, existe la necesidad de mejorar las condiciones de trabajo, que son responsables de promover medidas preventivas y apoyo adecuado a la salud mental del equipo de atención, además de las intervenciones individuales.

Palabras clave: Enfermeras; Síndrome de burnout ; COVID-19.

INTRODUÇÃO

Equipes de profissionais da saúde de diversas áreas foram para a linha de frente no enfrentamento da Covid-19, sendo surpreendidas a cada dia com novas informações, mudanças de protocolos, complicações e um grande número de óbitos causados pela doença. Os profissionais da enfermagem, responsáveis pela maior parte da assistência direta aos pacientes, enfrentaram a falta de insumos e equipamentos de proteção individual (EPIs), aumento da jornada de trabalho, insegurança quanto à transmissibilidade do vírus e risco de contaminação, baixa remuneração e reconhecimento, além de rotatividade de funcionários, o que contribuiu para o aumento de estresse, ansiedade e exaustão relacionados ao trabalho (NASCIMENTO et al, 2022; SILVA-JÚNIOR et al, 2023)

Estudos realizados entre março e maio de 2020 indicam que 25% a 60% dos profissionais de saúde avaliados reportaram níveis moderados a elevados de exaustão emocional; 9% a 25%

referiram maiores níveis de despersonalização, e entre 24% a 60% dos profissionais mencionaram uma baixa realização profissional. As diferenças nos resultados variam naturalmente com a fase da pandemia em que os dados são coletados, as regiões e Unidades Federativas do país, e os diferentes tipos de serviços de saúde (MANGAS, et al., 2022)

Conforme Robba et al. (2022), foi possível observar que dos profissionais enfermeiros pediátricos avaliados, cerca de 74% possuíam sintomas de Burnout, tendo seus sintomas ligados à exaustão emocional, ansiedade e depressão.

Segundo Duarte et al. (2022), a incidência de estresse, ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout (SB) nos profissionais de saúde aumentou consideravelmente quando comparada aos últimos 3 anos. Isso se justifica pelo fato de a pandemia proporcionar situações que impulsionam alterações psicológicas e psicossociais nesses profissionais, seja pela exaustão dos funcionários, como também ao lidar com o sofrimento de diversas famílias que perderam seus entes para a doença. Além disso, as relações sociais e familiares durante a pandemia, no contexto geral do isolamento, associam-se fortemente ao sofrimento mental dos profissionais de enfermagem (MIRANDA et al., 2021).

O estresse crônico e a exaustão podem levar a falhas humanas no atendimento ao paciente, dificuldades nas relações entre a equipe multidisciplinar e o paciente, além de afetar a produtividade e qualidade da assistência à saúde (SILVA-JÚNIOR et al., 2023).

O Burnout é um termo que se refere a um estado de exaustão física, emocional e mental que pode ser experimentado por indivíduos que sofrem de estresse crônico relacionado ao trabalho. Na década de 1970, a psicóloga norte-americana Christina Maslach começou a estudar o Burnout em profissionais de saúde e desenvolveu a Escala de Burnout de Maslach, um instrumento amplamente utilizado para medir os sintomas de Burnout em diferentes profissões (MASLACH; LEITER, 2008)

O Burnout tornou-se uma preocupação crescente em muitas indústrias e países em todo o mundo. A Organização Mundial de Saúde (OMS) reconheceu oficialmente o Burnout como um fenômeno relacionado ao trabalho em 2019, incluindo-o na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), definindo-o como uma doença resultante do estresse crônico no trabalho que não foi gerenciado com êxito (OPAS, 2019).

Diante disso, é notório que a equipe de enfermagem, durante sua jornada de trabalho, está exposta a estressores que podem desencadear o Burnout. A análise dessa relação tem importância justificada na necessidade de identificar e corrigir esses fatores que afetam diretamente os profissionais de enfermagem.

Ao observarmos os impactos na saúde mental dos enfermeiros que enfrentaram a pandemia Covid-19, trazemos para reflexão o seguinte questionamento: "Qual o manejo adequado do Burnout diante do impacto na saúde mental dos enfermeiros pós período pandêmico?"

A necessidade deste estudo, em formato de uma revisão integrativa, justifica-se pela importância de analisar a relação entre a jornada de trabalho da equipe de enfermagem durante a pandemia de Covid-19 e possíveis estressores que venham ocasionar o Burnout, identificando-os e buscando soluções para corrigi-los, uma vez que os resultados encontrados podem gerar o desenvolvimento de pontos relevantes de reflexão e a elaboração de programas de saúde ocupacional para essa categoria.

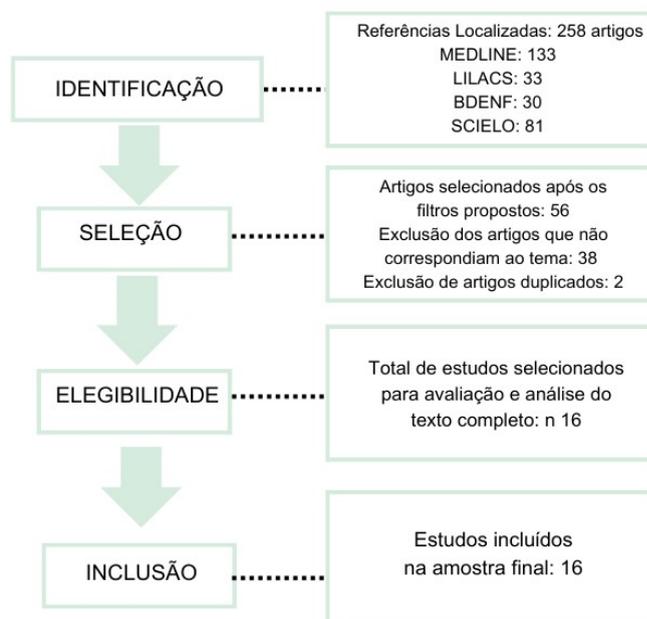
METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão da literatura integrativa sobre o tema "manejo da Síndrome de Burnout no período pandêmico e pós pandêmico". A construção da pergunta da pesquisa foi elaborada de acordo com a estratégia do acrônimo PECO: "População, Exposição, Contexto, *Outcomes* (do inglês: desfecho)" em que: População: saúde mental dos enfermeiros; Exposição: impacto Síndrome de Burnout; Contexto: período pandêmico e pós pandêmico e *Outcomes*: manejo ideal da Síndrome de Burnout, tendo como resultado a questão norteadora "Qual o manejo adequado da Síndrome de Burnout diante do impacto na saúde mental dos enfermeiros do período pandêmico e pós pandêmico?".

Para o levantamento dos artigos na literatura, realizou-se, em setembro de 2023, uma busca nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MedLine), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO). Para garantir o controle de vocabulário e a identificação de palavras correspondentes foram selecionados os seguintes descritores presentes nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): os termos "enfermeiro", "enfermeiros e enfermeiras", "Covid-19", "pandemia por Covid-19", "Burnout", "esgotamento psicológico", "esgotamento profissional", combinados entre si por meio dos operadores booleanos "AND", "OR" e "NOT".

Foram estabelecidos critérios de inclusão que exigiam a apresentação de artigos completos publicados na língua portuguesa. Como critérios de exclusão, foram considerados os artigos que não abordassem, de alguma forma, a pergunta da pesquisa. Visto que se tratava de um estudo relacionado a um evento ocorrido em um período recente, optou-se por um limite de busca entre dezembro de 2019 e julho de 2023.

Imagem 1: Fluxograma da metodologia.



Fonte: OLIVEIRA GM, et al (2023)

RESULTADOS

Após a aplicação dos filtros de busca com os descritores, foram identificadas 28 publicações na primeira base de dados e 30 publicações na segunda base de dados da pesquisa. Após uma análise preliminar dos resumos, foram excluídas 19 publicações da primeira base de dados e 23 da segunda, uma vez que não atenderam à pergunta de pesquisa. Também foi eliminada a duplicação de duas publicações que surgiram na seleção final, resultando em um total de 16 publicações para compor a amostra final.

A extração de dados foi realizada por meio da leitura completa dos artigos selecionados, com fichamento das principais ideias e resultados, e apresentados na tabela a seguir.

Quadro 1: Compilação e síntese dos resultados dos artigos selecionados após a filtragem.

Número	Título artigo	Autor (es) /ano	Resultados
1	Os efeitos da pandemia no bem-estar dos enfermeiros brasileiros no combate ao	(SILVA JUNIOR, et al, 2023)	Destaca a importância de que os profissionais da enfermagem sejam e se sintam apoiados. Sugere elaboração de diretrizes claras de liderança e

	Covid-19: uma revisão de escopo		<p>trabalho em equipe colaborativa que proporcionem condições de trabalho favoráveis. Sugere melhora das condições de trabalho e incluir os cuidados de saúde mental na agenda nacional de saúde pública. Sugere o oferecimento e acesso à psicoterapia através de métodos de consulta remota/online.</p> <p>Revisão de escopo que aponta a correlação entre os altos níveis de burnout e a qualidade do atendimento e/ou serviço prestado, o que pode favorecer as falhas humanas, falta de empatia com os pacientes, menor produtividade e maior rotatividade de trabalhadores.</p>
2	Impacto na saúde mental de enfermeiros pediátricos: um estudo transversal em hospital pediátrico terciário durante a pandemia de COVID-19	(ROBBA, et al, 2022)	<p>Destaca a importância do acompanhamento contínuo da saúde mental dos enfermeiros. Ainda sugere a cultura do bom trabalho em equipe, das práticas de colaboração e do cuidado psicológico/psiquiátrico.</p> <p>Estudo transversal revela que os sintomas de Burnout foram relatados por 74% dos enfermeiros pediátricos entrevistados e possui relação com aumento da carga de trabalho, estresse, ser solteiro, distanciamento social e estresse familiar.</p>
3	Sinais e sintomas de estresse em profissionais da enfermagem que atuaram no combate a covid-19	(NASCIMENTO, et al, 2022)	<p>Estudo transversal aponta a necessidade de instituir e disponibilizar condições adequadas para trabalho, criando programas com a temática de prevenção e gerenciamento do adoecimento, adequação do turno de trabalho mediante a necessidade do profissional, suporte psicológico, evitar remanejamentos constantes, oferta de práticas integrativas e complementares e educação permanente com a intenção de possibilitar a restauração do equilíbrio do organismo do trabalhador.</p>
4	Fatores associados ao estresse, ansiedade e depressão na enfermagem intensivista no contexto da pandemia de COVID-19	(DUARTE, et al, 2022)	<p>Revisão integrativa que destaca o apoio familiar e social, o apoio de gestores e colegas, a formação e os mecanismos positivos para enfrentamento do Burnout. Traz a necessidade de elaborar um plano de saúde ocupacional para os profissionais de saúde atuantes e proporcionar ambiente minimizador de ansiedade, estresse e depressão. Aponta que o hábito de ter conversas com amigos e familiares mostrou-se um fator que reduz a prevalência de sintomas.</p> <p>Traz a necessidade de promover uma melhor saúde mental dos profissionais e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida no trabalho.</p> <p>Aponta que grande parte dos profissionais considera que a sobrecarga de trabalho e os conflitos entre os valores pessoais e os valores do trabalho são geradores de pressão no trabalho. Tendo em vista este ponto, faz-se necessário melhorar as condições de trabalho.</p>

5	Esgotamento físico dos profissionais de enfermagem no combate da COVID-19	(SANTOS, et al, 2021)	Revisão integrativa, aponta a necessidade de melhoria do ambiente de trabalho diante da análise da situação da força de trabalho em saúde no Brasil que apontam os principais problemas, tanto o que diz respeito à disponibilidade e distribuição das diversas categorias profissionais para atender às necessidades de funcionamento adequado dos serviços, nos diversos níveis de atenção, quanto os problemas relacionados à gestão do trabalho, isto é, os mecanismos de contratação, qualificação e valorização da força de trabalho no setor.
6	Sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19: Scoping Review	(MIRANDA, et al, 2021)	Conclui que pouco se investe em estratégias para identificar necessidades psicossociais e situações de vulnerabilidade emocional dos profissionais de saúde. Sugere recomendações ou utilização de estratégias de apoio, visando prevenir situações de sofrimento psíquico, sendo a de maior aderência a disponibilização de equipes para suporte psicossocial e técnico de intervenção psicológica; Outras estratégias envolveram a valorização do apoio relacional e comunicacional com colegas de trabalho e incentivo à realização de atividades esportivas de canto, de redação de diários, exibição de vídeos, alimentação e atendimento de necessidades físicas básicas;
7	Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19	(GALVÃO, et al, 2021)	Ter uma maior renda familiar e praticar atividades físicas também foram fatores protetores; Considerando que muitos dos fatores contribuintes para os sofrimentos mentais estão relacionados às condições de trabalho, sugere-se estratégias de promoção e valorização da profissão por meio de seus órgãos representativos e públicos. Também tendo sido relacionado aos ambientes insalubres, condições precárias, conflitos internos, cobrança dos acompanhantes, falta de autonomia profissional, insegurança no desenvolvimento de suas atividades, sobrecarga de trabalho e exigências da instituição, diante disso é necessário amenizar tais fatores; Além disso, a prática de atividades mente-corpo reduziu em 54% a prevalência de sintomas agravantes da saúde mental. Assim, recomenda-se a adoção de hábitos saudáveis, com enfoque em atividades que visem o bem estar do corpo e da mente na prevenção e como adjuvante.
8	Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate ao COVID-19	(MOREIRA e LUCCA, 2020)	Conclui que é fundamental que o trabalhador atente-se com os cuidados básicos de sua saúde, alimentando-se bem, hidratando-se, dormindo bem, não consumindo álcool, tabaco e outras drogas; Estes dependem da elaboração de estratégias

			<p>articuladas desde a prevenção, promoção da saúde mental, até o tratamento e reabilitação desses profissionais, devendo envolver a instituição e toda a equipe;</p> <p>Apontam a importância de uma comunicação eficiente na equipe; o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional; o incentivo do apoio entre os colegas de trabalho e melhora das relações de trabalho; a participação nos processos e nas discussões de fluxos, rotinas e protocolos de implementação de estratégias assistenciais, entre outras;</p>
9	<p>Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio</p>	<p>(RAMOS-TOESCHER, et al, 2020)</p>	<p>Concluem que para melhor entendimento das repercussões psicológicas e psiquiátricas de uma pandemia, é preciso levar em consideração as principais implicações e emoções envolvidas antes, durante e após o evento.</p> <p>O emprego de medidas globais de saúde mental colocou em evidência, alguns recursos de apoio importantes para o manejo de situações estressantes, especialmente pela possibilidade de melhor preparar os profissionais de enfermagem para o desenvolvimento efetivo de suas atividades em condições de extrema vulnerabilidade e angústia, como nos casos de surtos epidemiológicos atuais e futuros.</p>
10	<p>Prevalência da síndrome de burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19</p>	<p>(BUFFON, et al, 2023)</p>	<p>Enxerga a necessidade de melhorias nos processos de trabalho, na qualidade de vida do trabalhador e do ambiente laboral, e elucidação de fatores promotores e protetores para o desenvolvimento da síndrome de Burnout em profissionais de saúde em diferentes cenários.</p>
11	<p>Burnout CSP: impacto da pandemia COVID-19 nos cuidados de saúde primários</p>	<p>(ARAÚJO, et al, 2022)</p>	<p>Estudo transversal, aponta que a maioria dos profissionais de saúde da linha da frente foram submetidos a um potencial escassez de recursos, excesso de trabalho com conseqüente aumento do número de horas laborais e diminuição do tempo para cada tarefa. Estas condições de trabalho, agravadas pela potencial discriminação e falta de contacto com redes de apoio, tornam este grupo suscetível a reações emocionais complexas e problemas de saúde mental. Tendo em vista tais pontos, faz-se necessário a melhoria das condições de trabalho.</p>
12	<p>Burnout em enfermeiros e assistentes operacionais num hospital central em tempo de pandemia Covid-19</p>	<p>(FERNANDES e QUEIROS, 2022)</p>	<p>Estudo transversal, aponta que os profissionais mais jovens apresentaram maiores níveis de Burnout, quando comparados com colegas com mais tempo de profissão, por não terem ainda tempo suficiente para formular estratégias efetivas de coping para lidar com o stress ocupacional e por esse motivo estão mais vulneráveis ao desenvolvimento de Burnout.</p>

			<p>Diante de tal fato, aponta que é importante ter conhecimento suficiente sobre a síndrome de Burnout.</p> <p>Destaca como manejo um bom equilíbrio entre a vida pessoal, além do suporte organizacional considerando a comunicação eficaz, participação na tomada de decisão, implementação de grupos de suporte e de espaços de pausas relaxantes e saudáveis.</p>
13	O Burnout dos profissionais de saúde na pandemia COVID-19: como prevenir e tratar?	(MANGAS, et al, 2022)	<p>As intervenções dirigidas aos profissionais de saúde incluem técnicas de mindfulness, gestão de stress e coping, validação pessoal das emoções, manter contato com familiares e amigos, acesso a atendimento psicológico e em alguns casos, o acesso a psicofármacos.</p> <p>Destaca a necessidade de evitar estratégias de coping prejudiciais, como o uso de tabaco, álcool ou outras substâncias;</p> <p>Outras intervenções organizacionais incluem a implementação de tarefas que reduzam os níveis de stress, melhorias no funcionamento das organizações de saúde, programas formais de redução do burnout, ações de formação que forneça informação sobre práticas de autocuidado em saúde mental, programas de apoio a cônjuges e dependentes dos profissionais de saúde.</p>
14	Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: revisão integrativa	(SOARES, et al, 2022)	<p>Evidenciou o apoio psicossocial dos amigos e familiares destacou-se como fundamental para a saúde mental dos profissionais de saúde além da melhora nas condições de trabalho;</p> <p>Aponta que a pressão de tempo, a alta pressão e demandas psicológicas, a baixa variedade de tarefas, o conflito de papéis, a autonomia baixa, a má relação entre os enfermeiros e médicos, o baixo apoio da gestão, a má liderança, os relacionamentos conflitantes com a equipe e a insegurança no trabalho também são fatores que predispõe burnout na categoria de enfermagem e por isso a melhora nas condições de tais fatores são um manejo adequado.</p> <p>Também traz a observância que a experiência profissional pode contribuir para o controle de estresse e ansiedade, relacionada a maior confiança.</p>
15	Danos à saúde dos trabalhadores de enfermagem devido à pandemia da Covid-19: uma revisão integrativa	(ALVES E AGUIAR, 2022)	<p>Revisão integrativa, aponta ações de suporte de saúde mental mantendo sua vigilância e monitorização, dormir o suficiente e fazer exercícios. Outras medidas recomendadas quanto às melhorias no ambiente de trabalho foram: aumentar o número de profissionais; manutenção de equipes; manutenção de horários de trabalho; alocar</p>

			recursos humanos e insumos suficientes, realizar capacitação e treinamento, bem como promover comunicação e reconhecimento do trabalhador.
16	Burnout e resiliência em profissionais de enfermagem de terapia intensiva frente à COVID-19: estudo multicêntrico	(VIEIRA, et al 2022)	Reforçam a ligação entre o sono e a realização de atividades físicas demonstraram impacto positivo na saúde mental e no enfrentamento da síndrome de burnout. Entre os possíveis acometimentos psicológicos, a síndrome de <i>Burnout</i> , motivada principalmente por estressores no local de trabalho, consiste em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional.

Fonte: OLIVEIRA GM, et al (2023)

DISCUSSÃO

Diversos são os manejos adequados à Síndrome de Burnout diante do cenário pandêmico e pós pandêmico. Ao analisar os resultados gerados nos artigos selecionados, classificou-se as intervenções de manejo da Síndrome de Burnout em três categorias principais: intervenções dirigidas aos profissionais de saúde, com foco nos indivíduos, intervenções organizacionais e estruturais, com foco no ambiente de trabalho e na abordagem pertinente ao empregador, superior ou administrador e por último, fatores de proteção da Síndrome de Burnout.

Ramos-Toescher, et al. (2020), afirma que para melhor entendimento das repercussões psicológicas e psiquiátricas de uma pandemia, tal como a Síndrome de Burnout, é preciso levar em consideração as principais implicações e emoções envolvidas antes, durante e após o evento. Vieira, et al. (2022) traz consigo o conceito de que existem três dimensões a serem avaliadas, entre elas, a exaustão emocional do empregado enfermeiro, a despersonalização do atuante e a baixa realização profissional.

Sobre as intervenções dirigidas aos profissionais de saúde, como indivíduo, Galvão, et al. (2021), Miranda, et al. (2021), Vieira, et al. (2022) e Moreira e Lucca (2020), incentivam a adoção de hábitos saudáveis, como por exemplo a realização de atividades físicas, assim como a boa alimentação e atenção às necessidades básicas diárias, pois estas contribuem para a manutenção e fortalecimento das condições de saúde mental. Adicionalmente, segundo Galvão, et al. (2021), as atividades mente-corpo e a realização de atividades físicas reduzem em até 54% e 36%, respectivamente, a prevalência de sintomas agravantes da saúde mental.

Outrossim, Mangas, et al. (2022), reúne em seus apontamentos linhas de evidência apresentadas juntamente pela Organização Mundial da Saúde, intervenções que incluem técnicas de *mindfulness* (meditação), gestão de stress, técnicas cognitivo-comportamentais de modo a melhorar as capacidades de comunicação e as estratégias pessoais de *coping* (enfrentamento ou

manejo do estresse), as quais têm como objetivo validar emoções como stress e sentir-se sob pressão.

Robba, et al. (2022), sugere que é possível atenuar as possíveis complicações da Síndrome mediante o acompanhamento contínuo da saúde mental e atendimento psicológico e/ou psiquiátrico de médio e longo prazo. No entanto, Mangas, et al. (2022), sugere que a escassez destes profissionais poderá ser um fator limitante, portanto, será útil desenvolver programas de formação para outros profissionais de modo a capacitá-los para reconhecerem quadros de burnout. Adicionalmente, aponta que existem intervenções psicoterapêuticas já previamente estruturadas, com maior evidência científica para a terapia cognitivo-comportamental. Sugere que nalguns casos, a psicoterapia deve ser combinada com psicofármacos.

Dos fatores de proteção apontados, dentre eles, Fernandes e Queiros (2022), apresenta que além de ter conhecimentos prévio sobre a Síndrome de Burnout, seus níveis e diagnóstico, ter mais anos de profissão é um fator de proteção, tendo em vista que os profissionais mais jovens apresentaram maiores níveis de Burnout. Esta observação pode ser justificada com o fato de indivíduos com menor experiência profissional não terem ainda tempo suficiente para formular estratégias efetivas de *coping* para lidar com o stress ocupacional, e por esse motivo estão mais vulneráveis ao desenvolvimento de Burnout. O tempo de carreira também se destaca pela habilidade e prática nas atividades técnicas como a utilização de EPIs em setores de isolamento. Outro fator protetivo que se destacou, segundo Galvão, et al., (2021), foi a renda mensal dos profissionais, onde os profissionais com renda familiar superior a 5 salários mínimos tiveram uma prevalência da doença menor comparado aqueles com salário inferior.

Quanto ao quesito social, Soares, et al. (2022) e Mangas, et al. (2022) destacam a importância do suporte e apoio sociofamiliar e o hábito de ter conversas com amigos e familiares como fator protetivo, além do incentivo ao equilíbrio entre a vida pessoal e profissional segundo Moreira e Lucca, (2020) e Fernandes e Queiros, (2022). Segundo os apontamentos, o suporte e o apoio psicossocial na saúde mental do trabalhador ganham importância, nas ações de promoção, prevenção proteção e recuperação dos indivíduos e tem por objetivo fornecer ajuda emocional, o sentimento de pertencimento a um contexto, contribuindo para a valorização do eu, do bem-estar psíquico e para um maior estado de satisfação com a vida.

No que tange às intervenções organizacionais e estruturais, com foco no ambiente de trabalho e na abordagem pertinente ao empregador, superior ou administrador, há vários autores que concordam na urgente e necessária melhoria do ambiente de trabalho. Quando se fala em saúde ocupacional, o olhar voltado ao trabalhador, às suas condições de trabalho e o seu bem estar, é necessário atentar não apenas às questões físicas, mas também emocionais e psicológicas do empregado. Silva-Júnior, et al. (2023) cita as necessidades psicológicas básicas ligadas a motivação do trabalho, onde quando são atendidas, os funcionários realizam as atividades laborais com prazer, maior atenção e motivação.

O cenário da pandemia trouxe desafios à saúde mental dos enfermeiros, decorrentes do estresse no ambiente de trabalho. A falta de insumos e materiais de proteção tiveram um impacto negativo não somente na saúde física dos profissionais expostos ao risco de contaminação pela Covid-19, como também na insegurança e medo de contrair a doença, gerando ansiedade para os profissionais. O suporte psicológico pelas instituições de saúde, líderes e chefias, deve ser contínuo, focado na promoção, prevenção e recuperação dos profissionais com sintomas de exaustão mental. A falta desse suporte gera insegurança no trabalho, desentendimentos entre a equipe de enfermagem e as chefias, angústias e frustrações, conforme apontou Moreira e Lucca, (2020).

Duarte, et al. (2022), Mangas, et al. (2022), Buffon, et al. (2023) e Moreira e Lucca (2020) indicam a necessidade de melhorias nos processos de trabalho, com a elaboração de estratégias de prevenção, promoção e reabilitação da saúde mental dos profissionais, envolvendo um plano de saúde ocupacional, trazendo recursos para o manejo de situações estressantes e promovendo qualidade de vida do trabalhador no ambiente laboral.

Soares, et al. (2022) ressalta ainda que o baixo apoio da gestão e o relacionamento entre a equipe de enfermagem e a liderança trazem inseguranças e conflitos ao ambiente de trabalho, sendo considerados fatores que predispõem o Burnout. Ao passo que, junto com Duarte, et al. (2022), o apoio psicossocial dos colegas de trabalho, a boa convivência e o compartilhamento de vivências destacam-se como mecanismos positivos para o enfrentamento. Miranda, et al. (2021) complementa expondo que pouco se investe em estratégias para identificar necessidades psicossociais e situações de vulnerabilidade emocional dos profissionais de saúde. Sugere recomendações ou utilização de estratégias de apoio, visando prevenir situações de sofrimento psíquico, sendo a de maior aderência a disponibilização de equipes para suporte psicossocial e técnico de intervenção psicológica.

Os autores Alves e Aguiar (2022), Fernandes e Queiroz (2022) e Moreira e Lucca (2020) concordam que é preciso promover uma comunicação eficiente no ambiente de trabalho e se faz necessário o devido reconhecimento do trabalhador. Moreira e Lucca (2020) traz apontamentos sobre a importância de uma comunicação eficiente na equipe como intervenção, o incentivo ao equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, o incentivo do apoio entre os colegas de trabalho e melhora das relações de trabalho, a participação nos processos e nas discussões de fluxos, rotinas e protocolos de implementação de estratégias assistenciais. Fernandes e Queiroz (2022), complementa destacando que é preciso o suporte organizacional considerando a comunicação eficaz, a participação do empregado na tomada de decisão e a implementação de grupos de suporte. Robba, et al. (2022) sugere a cultura do bom trabalho em equipe, das práticas de colaboração como intervenção e manejo.

Grande parte dos profissionais de enfermagem considera que a sobrecarga de trabalho e os conflitos entre os valores pessoais e os valores do trabalho são geradores de pressão no trabalho.

(DUARTE, et al, 2022). Complementarmente, Galvão, et al. (2021), Silva Júnior, et al. (2023) e Miranda, et al. (2021) concordam que é necessário intervenções que dêem apoio aos profissionais de enfermagem, e que estes se sintam apoiados, e a valorização dos profissionais e da profissão por meio de seus órgãos representativos e públicos, segundo sugestões de Galvão, et al. (2021), e que haja estratégias que envolvam a valorização do apoio relacional e comunicacional entre colegas de trabalho, segundo sugestões de Miranda, et al. (2021).

Santos, et al. (2021) traz outros apontamentos sobre intervenções organizacionais a partir da análise da situação da força de trabalho em saúde no Brasil. Apontam os principais problemas no que diz respeito à falta de disponibilidade e distribuição das diversas categorias profissionais, para atender às necessidades de funcionamento adequado dos serviços nos diversos níveis de atenção. Também traz os problemas relacionados à gestão do trabalho, isto é, os mecanismos de contratação, qualificação e valorização da força de trabalho no setor.

Outras intervenções organizacionais citadas por Mangas, et al. (2022), incluem a implementação de tarefas que reduzam os níveis de stress, como a promoção do trabalho em equipe, melhorias no funcionamento das organizações de saúde, programas formais de redução do Burnout, ações de formação sobre práticas de autocuidado em saúde mental e programas de apoio a cônjuges e dependentes dos profissionais de saúde. Do mesmo modo, Nascimento, et al. (2022) enxerga a necessidade de instituir e disponibilizar condições adequadas para trabalho, criando programas com a temática de prevenção e gerenciamento do adoecimento, adequação do turno de trabalho mediante a necessidade do profissional, além de evitar remanejamentos constantes, ofertar práticas integrativas e complementares de educação permanente para possibilitar a restauração do equilíbrio do organismo do trabalhador.

Por fim, Silva Junior, et al. (2023), aponta a correlação entre os altos níveis de Burnout e a qualidade do atendimento e/ou serviço prestado, o que pode favorecer as falhas humanas, falta de empatia com os pacientes, menor produtividade e maior rotatividade de trabalhadores. De forma complementar, Soares, et al. (2022), elenca as consequências do adoecimento dos profissionais de saúde pelo Burnout, podendo citar também o comprometimento da segurança do paciente, o aumento de eventos adversos, erros de medicação, maior número de infecções, quedas do paciente, entre outros.

Segundo Miranda, et al. (2021), é preciso que sejam estruturadas, estratégias de apoio a essa categoria de trabalhadores, uma vez que a saúde mental, além de fazer parte dos objetivos do desenvolvimento sustentável do milênio, também se articula com a meta da Agenda 2030, que prevê a necessidade de nove milhões de enfermeiros e parteiras para conseguir atingir uma cobertura universal de saúde. Em consonância, Moreira e Lucca (2020), destacam que o cuidado com a saúde mental dos profissionais da saúde não pode cessar ou ser minimizados na pós pandemia, pois alguns profissionais podem demorar em exteriorizar o luto, o medo, as angústias e o esgotamento físico e psíquico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se considerar que a alta prevalência de sintomas de Burnout indica a necessidade de atenção à saúde mental dos profissionais de enfermagem, não somente com fins de prevenção, como também a recuperação da saúde dos profissionais que atuaram no combate à Covid-19. Dessa forma, torna-se imprescindível destacar que a falta de condições adequadas no ambiente de trabalho influencia diretamente na saúde mental dos profissionais de enfermagem, e que melhorias nesses quesitos são necessárias. Estas permitirão o desenvolvimento de profissionais mais saudáveis, capazes de melhores resultados clínicos, com menos erros decorrentes de falha humana, levando a um funcionamento mais eficiente do setor da saúde e manutenção da qualidade da assistência de enfermagem, ainda que em contexto de uma pandemia. Ademais, sendo o Burnout um problema com ocorrência frequente e fatores de riscos ocupacionais despercebidos, observa-se a demanda de políticas públicas de saúde mental ao trabalhador, principalmente para a categoria da enfermagem. Esse trabalho enfrentou algumas limitações para sua construção, pois ao se tratar de um tema recente, houve uma fraqueza no que diz respeito à quantidade de artigos e a visibilidade do tema, onde pesquisas apontam dados epidemiológicos quantificando o desenvolvimento do Burnout e não dão ênfase ao manejo e tratamento. O estudo abre precedentes para novas possibilidades de melhorias e destaque aos profissionais de enfermagem, uma vez que os efeitos negativos do enfrentamento da pandemia se darão por um longo período à frente, trazendo prejuízos imensuráveis à saúde mental dos enfermeiros e enfermeiras do país.

REFERÊNCIAS

1. ALVES CLM, AGUIAR RS. Danos à saúde dos trabalhadores de enfermagem devido à pandemia da Covid-19: uma revisão integrativa. *Enferm. glob.*, Murcia , v. 21, n. 66, p. 517-566, 2022 .
2. ARAUJO AC, et al . BurnoutCSP: impacto da pandemia COVID-19 nos cuidados de saúde primários. *Rev Port Med Geral Fam*, Lisboa , v. 38, n. 6, p. 568-581, dez. 2022 .
3. BARROS MBA, et al.. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, n. 4, p. e2020427, 2020.

4. BUFFON VA, et al. Prevalência da Síndrome de Burnout em profissionais de saúde durante a pandemia Covid-19. SciELO Preprints , 2023. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.6079.
5. DA SILVA JUNIOR MD. Os efeitos da pandemia no bem-estar dos enfermeiros brasileiros no combate ao covid-19: uma revisão de escopo. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, Umuarama/PR, v. v.27, n. n.2, p. p.701-719, 23 mar. 2023.
6. DE ARAÚJO ALB. Síndrome de Burnout em Enfermeiros que atuam em Unidade de Terapia Intensiva Neonatal. ALB araújo, CSA Maia, LCM Chaves, JBV Batista, [S. l.], p. 51-58, 12 abr. 2019.
7. DUARTE AAS, RIBEIRO KRA. Fatores associados ao estresse, ansiedade e depressão na enfermagem intensivista no contexto da pandemia de COVID-19. R Pesq Cuid Fundam [Internet]. 2022
8. FERNANDES C, QUEIROS P. Burnout em enfermeiros e assistentes operacionais num hospital central em tempo de pandemia Covid-19. RPSO , Gondomar, v. 2022.
9. MANGAS MD, et al. O Burnout dos profissionais de saúde na pandemia COVID-19: como prevenir e tratar?. Rev Port Med Geral Fam , Lisboa, v. 2, pág. 226-230, abr. 2022.
10. MIRANDA FBG, et al.. Sofrimento psíquico entre os profissionais de enfermagem durante a pandemia da COVID-19: Scoping Review. Escola Anna Nery, v. 25, n. spe, p. e20200363, 2021.
11. MOREIRA AS. Apoio psicossocial e saúde mental dos profissionais de enfermagem no combate à Covid-19. Enferm. Foco 2020;, [S. l.], p. 155-161, 12 jun. 2020.
12. NASCIMENTO JF, et al. Sinais e sintomas do estresse em profissionais da enfermagem que atuaram no combate a Covid-19. R Pesq Cuid Fundam [Internet]. 2022
13. RAMOS-TOESCHER AM, et al. Saúde mental de profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19: recursos de apoio. Escola Anna Nery, v. 24, n. spe, p. e20200276, 2020.
14. ROBBA HCS, et al. Impacto na saúde mental de enfermeiros pediátricos: um estudo transversal em hospital pediátrico terciário durante a pandemia de COVID-19. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 30, p. e3583, 2022.
15. SANTOS FMS, et al. Esgotamento físico dos profissionais de enfermagem no combate da COVID-19
16. SANTOS KMR, et al. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. Escola Anna Nery, v. 25, n. spe, p. e20200370, 2021.
17. SOARES JP, et al. Fatores associados ao burnout em profissionais de saúde durante a pandemia de Covid-19: revisão integrativa. Saúde em Debate, v. 46, n. spe1, p. 385–398, 2022.

18.VIEIRA LS, et al. Burnout e resiliência em profissionais de enfermagem de terapia intensiva frente à COVID-19: estudo multicêntrico. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 30, p. e3589, 2022.