

## **Impactos da síndrome de Burnout na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: revisão da literatura**

### **Impacts of Burnout syndrome on the quality of life of nursing professionals in the hospital environment: literature review**

DOI:10.34117/bjdv7n3-205

Recebimento dos originais: 08/02/2021

Aceitação para publicação: 01/03/2021

#### **Daniel Rodrigues Santos**

Acadêmico de Psicologia

Instituição: Faculdade Adventista Paranaense (FAP)

Gleba paçandu, lote 80 - Zona rural. CEP: 87130-000, Ivatuba – Paraná.

E-mail: daniel.psicoacademico@gmail.com.

#### **Gabriel Bezerra Menezes**

Acadêmico de Psicologia

Instituição: Faculdade Adventista Paranaense (FAP)

Gleba paçandu, lote 80 - Zona rural. CEP: 87130-000, Ivatuba – Paraná.

E-mail: gabrielbta3358@gmail.com.

#### **Anna Rebeka Oliveira Ferreira**

Enfermeira pela Faculdade Adventista Paranaense (FAP)

Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Biociências e Fisiopatologia

Instituição: Universidade Estadual de Maringá (UEM)

Avenida colombo 5790, zona 7. CEP: 87020-900, Maringá - Paraná

E-mail: anna.rebeka108@gmail.com

#### **Wanderson Rocha Oliveira**

Enfermeiro pela Faculdade Adventista Paranaense (FAP)

Mestrando no Programa de Pós-graduação em Biociências e Fisiopatologia

Instituição: Universidade Estadual de Maringá (UEM)

Avenida colombo 5790, zona 7. CEP: 87020-900, Maringá - Paraná

E-mail: woliveira.enf@gmail.com

#### **Camila Wohlenberg Camparoto**

Enfermeira pela Faculdade Adventista Paranaense (FAP)

Mestranda no Programa de Pós-graduação em Enfermagem

Instituição: Universidade Estadual de Maringá (UEM)

Avenida colombo 5790, zona 7. CEP: 87020-900, Maringá - Paraná

E-mail: camila.wsouza1@gmail.com

#### **Aline Esther Carvalho Arias Santos**

Enfermeira pela Faculdade Adventista Paranaense (FAP)

Pós graduanda em gestão hospitalar e gestão de pessoas

Instituição: Hospital Paraná (Maringá)

Av. Dr. Luiz Teixeira Mendes, 1929, Zona 05. CEP: 87015-000, Maringá - Paraná

E-mail:alinestherarias@gmail.com

**Reginéa de Souza Machado**

Mestre em Gestão do Conhecimento nas Organizações pelo Centro de Ensino Superior de Maringá (UniCesumar)

Docente do departamento de pedagogia

Instituição: Faculdade Adventista Paranaense (FAP)

Gleba paçandu, lote 80 - Zona rural. CEP: 87130-000, Ivatuba – Paraná

E-mail: regineapsico@gmail.com

**Marcio Fraiberg Machado**

Doutor em Educação pela Pontifícia Universidade Católica (PUC-RS)

Docente do departamento de enfermagem

Instituição: Faculdade Adventista Paranaense (FAP)

Gleba paçandu, lote 80 - Zona rural. CEP: 87130-000, Ivatuba – Paraná

E-mail: profmarciofraiberg@gmail.com

**RESUMO**

Objetiva-se identificar na literatura os fatores, representações e efeitos da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem hospitalar. Trata-se de uma revisão de literatura. Foram incluídos artigos em português relacionados à temática, publicados no período de 2010 a 2020, encontrados nas bases Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Portal de Busca Integrada/USP (PBI), utilizando como descritores: Burnout, Enfermagem e Psicologia. Verificou-se como principais potencializadores da SB em profissionais de enfermagem a sobrecarga de trabalho, situações críticas de assistência ao paciente, falta de estrutura hospitalar, cobrança de grupo e pessoal, falta de material, relacionamento crítico entre colegas de trabalho e falta de reconhecimento. Quanto às implicações do Burnout na qualidade de vida desses profissionais, constatou-se impactos físicos como apneia do sono, distúrbios no sistema nervoso, dores no corpo, crises de enxaqueca, náuseas, taquicardia e cefaleia. Sensação de cansaço extremo, angústia, estresse, distanciamento das pessoas, frustração, autocobrança, tensão, sentimentos depreciativos e despersonalização. As sugestões de intervenções e prevenção a SB, estão associadas a um acompanhamento psicoterapêutico, ginástica laboral, cartilha conscientizando sobre o estresse, realização de atividades físicas e de hábitos simples como: pensamentos mais positivos, horas de lazer e leitura. Em suma, os fatores potencializadores e as implicações da SB, podem impactar na realização dos cuidados aos pacientes. Para os profissionais, as consequências psicossociais tornam a SB uma síndrome psicológica que traz consigo problemas físicos que interferem na qualidade de vida dos profissionais da enfermagem, tornando-se necessário a realização de estratégias de enfrentamento.

**Palavras chaves:** Síndrome de Burnout; Enfermagem; Psicologia.

**ABSTRACT**

The objective is to identify in the literature the factors, representations and effects of Burnout Syndrome in hospital nursing professionals. This is a literature review. Articles in Portuguese related to the theme, published between 2010 and 2020, were found in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Virtual Health Library (VHL) and Integrated Search Portal / USP (PBI) databases, using as descriptors: Burnout, Nursing and

Psychology. It was found as the main enhancers of BS in nursing professionals, work overload, critical situations of patient care, lack of hospital structure, group and staff charges, lack of material, critical relationship between co-workers and lack of recognition. As for the implications of Burnout on the quality of life of these professionals, physical impacts were found, such as sleep apnea, nervous system disorders, body pain, migraine attacks, nausea, tachycardia and headache. Feeling of extreme tiredness, anguish, stress, distance from people, frustration, self-recovery, tension, derogatory feelings and depersonalization. Suggestions for interventions and prevention of BS are associated with psychotherapeutic accompaniment, work gymnastics, an awareness booklet about stress, physical activities and simple habits such as: more positive thoughts, leisure hours and reading. In short, the potentiating factors and the implications of BS, can impact the care provided to patients. For professionals, the psychosocial consequences make BS a psychological syndrome that brings with it physical problems that interfere with the quality of life of nursing professionals, making coping strategies.

**Keywords:** Burnout Syndrome; Nursing; Psychology.

## 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout é um conjunto de sintomas físicos e emocionais decorrentes de uma estafa profissional crônica, caracterizada pelo estresse, baixa realização profissional e despersonalização, provenientes da exposição do indivíduo a situações extremas e duradouras de exigência física, mental e emocional (VIEIRA e RUSSO, 2019). Estão relacionadas a baixa produtividade organizacional, saídas repentinas do trabalho, aposentadoria precoce e fragilidade da saúde física e mental (TOMAZ *et al.*, 2020).

A Internacional Stress Management Association (Isma), em novembro de 2018, constatou que 72% da população brasileira vivencia alguma consequência relacionada ao estresse no trabalho e, desses dados, identificou-se que 32% da população sofre com a Síndrome de Burnout (ISMA-BR, 2020).

Conforme Pêgo e Pêgo (2015), é reconhecido que a SB possui maior prevalência em profissionais na área do cuidado e assistência humana, implicando que eles lidam diariamente com a linha tênue entre o profissionalismo e envolvimento emocional, tornando esse diagnóstico mais comum em professores, psicólogos, assistentes sociais, policiais, bombeiros, médicos, enfermeiros e entre outros.

Em profissionais da enfermagem, um estudo de revisão sistemática com meta-análise publicado por Woo et al. (2020), com objetivo verificar a prevalência global de SB em enfermeiros, demonstraram que os enfermeiros que realizavam cuidados críticos e intensivos, possuíam um aumento de 14% da taxa de incidência dos sintomas relacionados a SB. A prevalência global de sintomas relacionado a SB foi de 11,23%, com uma

incidência maior nas regiões do sudoeste asiático e pacífico (13,68%), seguido pela América Latina e Caribe (10,51%).

Os profissionais que compõem a equipe de enfermagem são: enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem. O enfermeiro realiza a organização, direção, planejamento, coordenação, execução e a avaliação dos serviços de assistência da equipe de técnicos e auxiliares de enfermagem (COFEN, 2014). Esses profissionais contribuem de forma direta no cuidado ao paciente, sendo assim, fundamentais para a promoção, prevenção e recuperação da saúde do indivíduo. Nesse panorama, o conhecimento das características da SB, investigação diagnóstica por meio de consultas médicas, psicológicas e intervenções tornaram-se de suma importância (GOMES, 2015).

Neste contexto, este trabalho objetiva, compreender os fatores, representações e efeitos da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem no contexto hospitalar, descrevendo, os fatores potencializadores e as implicações da SB na qualidade de vida e as estratégias de enfrentamento.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de revisão sistemática da literatura sobre os aspectos multifatoriais e efeitos da Síndrome de Burnout em enfermeiros. A questão norteadora desse estudo foi: “quais os fatores, representações e efeitos da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem?”.

Foi realizada uma pesquisa online em três bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SCIELO); Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); Portal de Busca Integrada/USP (PBI). Foram encontradas 3835 publicações na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); 6 artigos no Scientific Electronic Library Online (SCIELO); 157 textos no Portal de Busca Integrada/USP (PBI) (figura 1).

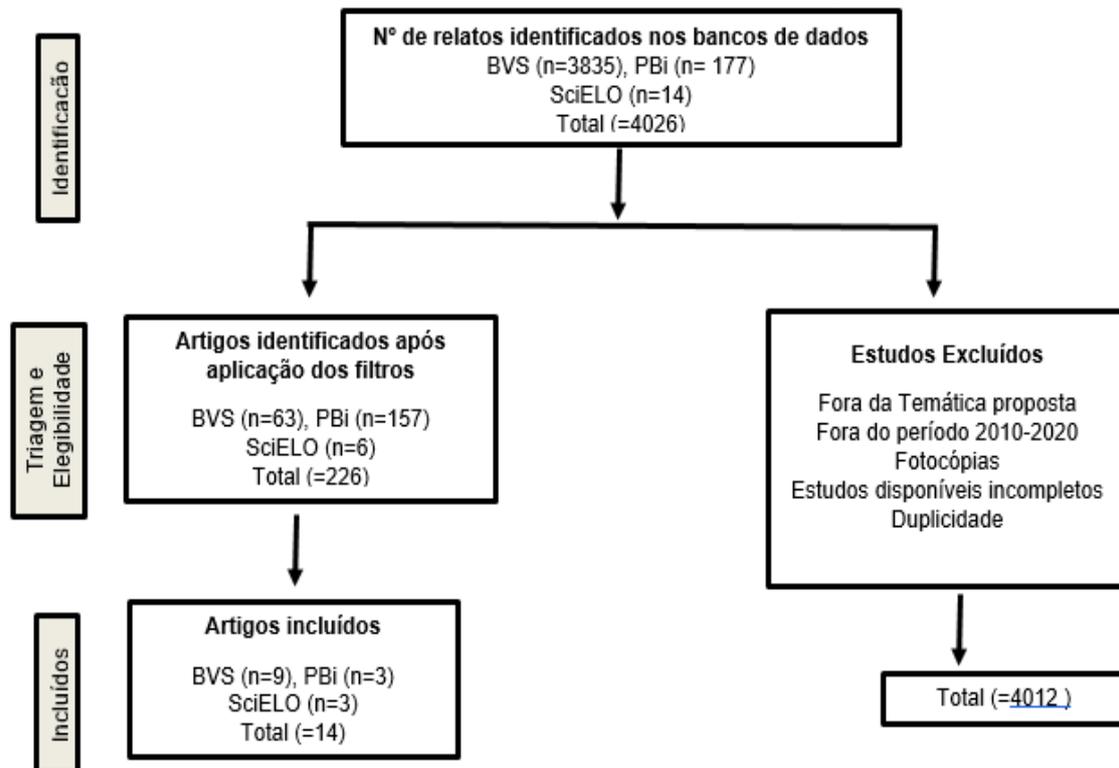
Para a categorização e seleção das publicações foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigos encontrados nas bases de dados citadas, periódicos revisados por pares; texto completo disponível; tipo de documento: artigos; filtro específico: sem necessariamente ter o selo próprio de base de dados pesquisada; Idioma: português; Ano de publicação: 2010 a 2020; Descritores: Burnout, Enfermagem, Psicologia.

Como critérios de exclusão, foram excluídas as publicações que não se encontravam na íntegra; publicações que não continham a temática pesquisada; estudos duplicados; fotocópias; artigos de revisão sistemática de literatura, teses e monografias.

Após a leitura exploratória do título, resumo e conclusão das publicações, foram selecionados 9 artigos da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); 3 publicações do Scientific Electronic Library Online (SCIELO); 3 artigos do Portal de Busca Integrada/USP (PBI), totalizando 15 publicações selecionadas (figura 1).

A Figura 1 ilustra os procedimentos realizados para a seleção do material utilizado para a revisão sistemática.

Figura 1. Diagrama do Processo de Seleção dos Artigos



Fonte: os autores (2020)

### 3 RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta a síntese dos artigos que compõe a revisão sistemática da literatura.

Tabela 1 – Artigos selecionados

TÍTULO DO ARTIGO/AUTORES/ ANO	RESULTADOS PRINCIPAIS	CONCLUSÕES
<p>1. Burnout: o impacto da satisfação no trabalho em profissionais de enfermagem</p> <p>Sá, <i>et al</i>; 2014.</p>	<p>O fator satisfação com o ambiente reduz a exaustão emocional; o aumento com a satisfação com o trabalho e oportunidade de crescimento reduz as dimensões exaustão emocional e despersonalização; e também aumenta a realização profissional.</p>	<p>Apontar os principais fatores que podem ser utilizados para que os problemas gerados com a Síndrome de Burnout sejam evitados ou pelo menos reduzidos.</p>
<p>2. Adoecimento psíquico de trabalhadores de unidades de terapia intensiva</p> <p>Monteiro, <i>et al</i>; 2013.</p>	<p>Cinco trabalhadores possuíam nível de depressão moderado. A totalidade dos participantes preencheram os critérios para diagnóstico da Síndrome de Burnout.</p>	<p>Os participantes têm pouco reconhecimento e apoio no trabalho, sobrecarga, prejuízo no sono dificuldades de relacionamento com chefia, crise ética entre seus valores, rigidez institucional e dificuldade em lidar com a morte.</p>
<p>3. A Síndrome de Burnout e suas representações entre profissionais de saúde</p> <p>Gianasi; Oliveira; 2014.</p>	<p>O aparecimento do cansaço reflete as características do trabalho em saúde, marcadas por muitas horas dedicadas ao trabalho, pelo acúmulo de vínculos empregatícios e pela carga horária extensa.</p>	<p>Os profissionais de saúde possuem uma representação estruturada acerca do fenômeno Burnout associada às dimensões psicológica, afetiva e física.</p>
<p>4. Relação entre resiliência e Burnout: Promoção da saúde mental e ocupacional dos enfermeiros</p> <p>Silva, <i>et al</i>; 2016.</p>	<p>Encontraram-se níveis de moderada exaustão emocional, baixos valores de despersonalização e elevados valores de realização pessoal e de Resiliência.</p>	<p>A resiliência pode ajudar a reduzir a vulnerabilidade dos enfermeiros ao Burnout, pois elevada resiliência está relacionada com menos estresse.</p>
<p>5. Stress, Burnout e avaliação cognitiva: estudo na classe de enfermagem</p> <p>Pereira; Gomes; 2016.</p>	<p>Os processos de avaliação cognitiva foram determinantes na explicação da experiência de stress ocupacional, Burnout e sintomatologia depressiva. O stress ocupacional e a avaliação cognitiva foram variáveis importantes na predição do Burnout.</p>	<p>Os níveis de stress, de Burnout e de sintomatologia depressiva confirmaram que essa profissão é exigente do ponto de vista emocional e psicológico.</p>
<p>6. Trabalho em turnos de profissionais de enfermagem e a pressão arterial, Burnout e transtornos mentais comuns</p> <p>Nascimento, <i>et al</i>; 2019.</p>	<p>Os profissionais com transtornos mentais apresentaram menores níveis de pressão casual diastólica e maior prevalência de hipertensão. A presença de exaustão emocional associou-se com pressão arterial de vigília normal e despersonalização com pressão arterial de sono alterada.</p>	<p>O trabalho em turnos associou-se à maior prevalência de fatores negativos relacionados ao trabalho, hábitos e estilos de vida inadequados e alteração da pressão no período de sono.</p>

<p>7. Riscos psicossociais relacionados ao enfermeiro no hospital psiquiátrico e estratégias de gerenciamento</p> <p>Scozzafave, <i>et al</i>; 2019.</p>	<p>Há problemas psicossociais relacionados ao trabalho dos enfermeiros psiquiátricos, como formação acadêmica insuficiente; falta de preparo e manutenção de equipamentos; pobre relacionamento com colegas; escassez de recursos humanos etc.</p>	<p>Este estudo pretende provocar a reflexão dos gestores e futuros enfermeiros quanto às condições de trabalho em hospital psiquiátrico e aos riscos psicossociais a que podem estar expostos.</p>
<p>8. Síndrome de Burnout e fatores de estresse em enfermeiros nefrologistas</p> <p>Moreno, <i>et al</i>; 2018.</p>	<p>Foi observado que o tempo é uma ferramenta escassa aos enfermeiros nefrologistas. Apesar da maioria das profissionais ter demonstrado esgotamento físico e emocional, muitas relataram a satisfação profissional e sentimentos de realização diante da execução de trabalho.</p>	<p>Há existência de sinais e sintomas da SB e fatores de estresse nas enfermeiras nefrologistas entrevistadas apresentando, principalmente, fatores estressores como tensão, medo e cansaço.</p>
<p>9. Fatores psicossociais e prevalência da Síndrome de Burnout entre trabalhadores de enfermagem intensivistas</p> <p>Silva, <i>et al</i>; 2015.</p>	<p>A prevalência de Burnout foi de 55,3%. Após análise multivariada com modelo ajustado para sexo, idade, escolaridade, carga horária semanal, renda e pensamento no trabalho durante as folgas, foi constatado caráter protetor para síndrome de burnout nas dimensões intermediárias de estresse: trabalho ativo e trabalho passivo.</p>	<p>Contatou-se que os fatores psicossociais estavam envolvidos no surgimento de Burnout no grupo estudado.</p>
<p>10. Estresse dos profissionais enfermeiros que atuam na unidade de terapia intensiva</p> <p>Monte, <i>et al</i>; 2013.</p>	<p>O enfermeiro da UTI, apesar de sua completa e efetiva atuação frente à instabilidade do estado do paciente, as condições externas a essa situação são mais estressantes.</p>	<p>Os enfermeiros apresentaram maiores índices de estresse nas atividades relacionadas às condições de trabalho para o desempenho das atividades e relacionadas à administração de pessoal.</p>
<p>11. Cargas de trabalho e os desgastes à saúde dos trabalhadores da enfermagem.</p> <p>Carvalho, <i>et al</i>; 2019.</p>	<p>As cargas mais evidenciadas foram as biológicas. Verificou-se associação significativa entre as cargas de trabalho e a função dos trabalhadores, assim como associação significativa entre cargas de trabalho e desgastes à saúde dos trabalhadores.</p>	<p>A identificação das cargas de trabalho serve de subsídio para promoção de intervenções que minimizem os desgastes gerados à saúde do trabalhador da Enfermagem.</p>
<p>12. Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento</p> <p>Farias, <i>et al</i>; 2011.</p>	<p>Os sintomas físicos listados pelos pesquisadores foram: cefaleia, sensação de fadiga, dores nas pernas e taquicardia. Segundo relatos dos colaboradores, as dores sempre resultavam de estresse emocional ou surgiam após atendimentos emergenciais.</p>	<p>Existe uma grande dificuldade em se separar o estresse físico do psíquico. A investigação determinou a necessidade de medidas para acompanhamento dos funcionários na sua atividade laboral.</p>
<p>13. Vulnerabilidade ao estresse no trabalho</p>	<p>Os resultados indicaram correlações significativas entre as dimensões e</p>	<p>Quanto maior a vulnerabilidade ao estresse laboral, menor a qualidade</p>

e qualidade de vida de enfermeiros  Corrêa, et al; 2013.	domínios do EVENT e WHOQOL-bref sendo elas: clima e funcionamento organizacional; pressão no trabalho; infraestrutura e rotina.	de vida relatada pelos respondentes.
14. Burnout e sintomatologia depressiva em enfermeiros de terapia intensiva: análise de relação  Vasconcelos, et al; 2018.	Apresentaram Burnout 14,29% dos enfermeiros e 10,98% tinham sintomas de depressão. Quanto maior o nível de exaustão emocional e despersonalização, e menor a realização profissional, maior foi a sintomatologia depressiva.	Os enfermeiros com Burnout têm uma possibilidade maior de desencadear a sintomatologia depressiva.

Fonte: os autores (2020)

#### 4 DISCUSSÃO

##### *CATEGORIA 1: FATORES POTENCIALIZADORES DA SÍNDROME DE BURNOUT (SB) NA EQUIPE DE ENFERMAGEM*

Os agentes estressores no trabalho hospitalar estão comumente ligados ao tipo de atuação da equipe de enfermagem que tem relação a regras, funções, forma de assistência, protocolos e gerência (BEZERRA *et al.*, 2014). Justifica-se, portanto, as diferentes manifestações e representações da SB em enfermeiros, técnicos e auxiliares e enfermagem.

A sobrecarga de trabalho é um potencializador expressivo, apontado por desencadear o Burnout devido ao: acúmulo dos afazeres individuais e de outros colaboradores, número reduzido funcionários, especificidade de tarefas a serem realizadas em período curto de tempo, e fatores que podem transcender o contexto profissional, tornando o trabalho desgastante (KIELING *et al.*, 2013; MONTEIRO *et al.*, 2018; SÁ *et al.*, 2014).

Além do exercício de inúmeras atividades, esses profissionais lidam de forma diária e recorrente com situações conflituosas. As situações críticas podem acontecer no trabalho, tanto em momentos de urgência e emergência, como em períodos de falta de materiais básicos, como leitos, lençóis e materiais de higiene utilizados na assistência ao paciente. Diante dessas situações, há uma postura de alerta constante desses profissionais, que além da complexidade do cuidado ao paciente, lidam com a presença de óbito e sofrimento dos familiares, impactando o trabalhador de forma física e emocional (FRANÇA *et al.*, 2013; KIELING *et al.*, 2013).

Corrêa *et al.* (2013) aponta o funcionamento organizacional, pressão no trabalho, infraestrutura, rotina, relacionamento interpessoal e desvalorização no serviço, ligados

como agentes potencializadores à vulnerabilidade ao estresse e ao Burnout. Fatores como a cobrança de grupo e pessoal, necessidade de alta concentração e rendimento em determinadas atividades, cargas extensas e cansativas de trabalho, estresse acumulado, outros vínculos empregatícios, ausência de materiais e/ou falta de reparo e o distanciamento entre casa e serviço também são agentes da estafa profissional na equipe de enfermagem (GIANASI e OLIVEIRA, 2014).

O estresse, irritabilidade, nervosismo, impaciência e tensão estão relacionados com a condição precária de serviço hospitalar. Relações conturbadas entre unidades públicas e privadas de trabalho, remuneração baixa, falta de reconhecimento, impaciência do paciente e acompanhante, relacionamento crítico entre colegas de trabalho, má administração de pessoal, equipe insegura, cobrança por excelência e agilidade constante, podem ser considerados agentes potencializadores da SB (MÜLLER *et al.*, 2014; PEREIRA e GOMES, 2016; COSTA *et al.*, 2020; SCOZZAFAVE *et al.*, 2019; FRANÇA *et al.*, 2013; FARIAS *et al.*, 2011).

Os aspectos apontados são relevantes pelos riscos e efeitos psicossociais apresentados pela equipe de enfermagem, configurando-se a uma rotina de trabalho desgastante e sobrecarregada, afetando diretamente o profissional de enfermagem no ambiente laboral e na vida pessoal, impactando a qualidade de vida (SCOZZAFAVE *et al.*, 2019; FARIAS *et al.*, 2011).

## *CATEGORIA 2: IMPLICAÇÕES DO BURNOUT NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM HOSPITALAR.*

Os impactos causados pela estafa profissional na qualidade de vida da equipe de enfermagem podem ter consequências tanto na saúde física como na psicossocial do trabalhador. A vulnerabilidade desses profissionais está relacionada a cargas biológicas, psíquicas, fisiológicas, químicas, físicas e mecânicas. Tais cargas possuem um grau de incidência maior, dependendo da função exercida no ambiente hospitalar (PINTANELA *et al.*, 2020).

Nesse contexto, o Quadro 1 apresenta os principais sintomas, de ordem física e psíquica, sinalizadores da Síndrome de Burnout na equipe de enfermagem hospitalar.

Quadro 1 - Sintomas psíquicos e físicos da Síndrome de Burnout

Sintomas psíquicos	Sintomas físicos
Angústia inexplicável	Apneia do sono
Transtornos de ansiedade	Hipertrofia cardíaca
Dúvidas e questionamentos pessoais constantes	Intolerância a lactose
Autocobrança diária para melhor rendimento profissional	Dor em membros superiores e inferiores
Desgaste físico e mental	Dor em região cervical e lombar
Sentimento de frustração	Taquicardia
Fácil irritabilidade	Crises de enxaqueca
Exaustão emocional	Cefaleia
Insônia	Náuseas
Distanciamento das pessoas	Sensação de cansaço extremo e receio constante
Despersonalização	Distúrbios no sistema nervoso

Fonte: Costa *et al.* (2020), Bezerra *et al.* (2014), Silva *et al.* (2015) e Silva *et al.* (2016), Pintanela *et al.* (2019), Farias *et al.* (2011), Kieling *et al.* (2013)

Pereira e Gomes (2016) evidenciam as repercussões da estafa profissional, de forma que o profissional sofre com questionamentos, dúvidas, autocobrança e até mesmo sofrimento por pensar na possibilidade de estar doente. Nesse sentido, é notório índices consideráveis de despersonalização, que é a percepção de realizar atividades de forma automática, fomentando sentimentos e sensações depreciativas, maior cobrança pessoal e sensação de impotência (VASCONCELOS *et al.*, 2018).

Esse fator, pode afetar de forma direta a concentração, relação com parentes e amigos, aceitação física e até mesmo a satisfação sexual (CORRÊA *et al.*, 2013). Devido a responsabilidade com o cuidado a ser realizado, há constantes sensações de tensão, preocupação, insegurança e medo durante a jornada de trabalho (MORENO *et al.*, 2018), fatores que contribuem para o surgimento das sintomatologias citadas no Quadro 1.

Desse modo, Sá, et al. (2014) destaca que o vínculo empregatício com mais de uma instituição de trabalho contribuí para o desenvolvimento da despersonalização, justaposto a extensa carga horária de serviço os profissionais relatam sintomas de taquicardia, fadiga acumulada, medo, tristeza e cansaço excessivo causando dores de cabeça e irritabilidade.

Esses fatores são reflexos de uma dimensão imaginética (abstrata) e conceitual que expressa o componente e as consequências físicas da SB, desenvolvendo uma fadiga emocional, medo de errar, incerteza e insegurança que são características que afetam a rotina dos profissionais da saúde e que proporcionam consequências nos aspectos físicos dos trabalhadores (GINASI, OLIVEIRA. 2014).

### *CATEGORIA 3: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT NA EQUIPE DE ENFERMAGEM.*

A manifestação da SB é o reflexo do acúmulo de todos os processos que acontecem de forma gradativa, integrado com quadros críticos de estresse (COSTA *et al.*, 2020). Gianasi e Oliveira (2014) compararam as representações sociais da SB e do esgotamento profissional. Os profissionais relataram o estresse e o cansaço como os principais fatores associados a SB, de forma que as estratégias de enfrentamento a SB devem evitar o desgaste dessas dimensões físicas, psicológicas e afetivas (GIANASI E OLIVEIRA, 2014).

Devido a maioria das instituições hospitalares não possuírem medidas com o objetivo de minimizar ou controlar os efeitos desgastantes do ofício, os profissionais possuem estratégias individuais de enfrentamento (COSTA *et al.*, 2020; SCOZZAFAVE *et al.*, 2019). Nesse contexto, os trabalhadores procuram modificar a percepção da realidade vivenciada, associadas conjuntamente com a redução das situações de pressões e das fontes de sofrimento que causam estresse. A utilização da negação, racionalização e banalização do sofrimento, pode tornar os profissionais acomodados com essas situações (MONTEIRO *et al.*, 2018).

A estratégia de criar um escudo pessoal, realizando somente os cuidados técnicos e evitando um contato humano e pessoal com os pacientes, transforma o sofrimento e a dor algo constrangedor que deve ser evitado. Exercício físico, horas de lazer com a família, ouvir música, leitura, trocar de setor e pensamentos positivos, são estratégias que foram utilizadas pelos profissionais nos estudos com SB (MONTEIRO *et al.*, 2018 e SCOZZAFAVE *et al.*, 2019).

Essas estratégias não são suficientes para proteger o trabalhador da SB, visto que elas suavizam as situações de estresse, mas não as soluciona, pois não oferece um apoio adequado para modificar o contexto laboral que ameaça seu estado de saúde mental, os autores também discutem que essas intervenções seriam mais eficazes se realizadas de forma coletiva (MONTEIRO *et al.*, 2018 e SCOZZAFAVE *et al.*, 2019).

O fortalecimento da resiliência e da autorrealização nos profissionais, visando um maior equilíbrio emocional, conhecimento a si próprio e o conhecimento técnico-científico, podem auxiliar o profissional a possuir um maior sentido no trabalho e na elaboração de estratégias de enfrentamento (SILVA *et al.*, 2016).

Dentre as estratégias que podem ser utilizadas para a promoção da resiliência, podemos citar uma pausa de pacientes estressantes, apoio e cuidados para a equipe,

atividades sociais fora do ambiente hospitalar, de forma a proporcionar uma melhor adaptação do indivíduo frente as dificuldades (SILVA *et al.*, 2016).

A promoção do autoconhecimento torna-se essencial para a conscientização dos funcionários e pode ser realizada de forma simples, como por exemplo através de uma cartilha entregue aos funcionários, contendo conceitos simples relacionados ao estresse e aparecimento de seus sinais e sintomas. A realização dessa promoção por parte da gestão hospitalar, facilitará o entendimento de como proceder, evitar ou prevenir a instalação do estresse, promovendo benefícios tanto para o funcionário como para a instituição, de forma a evitar afastamento do trabalhador e melhorar a qualidade de vida do mesmo (FARIAS *et al.*, 2011).

A gestão hospitalar também pode auxiliar na avaliação do local de trabalho, com a utilização de um sistema de avaliação de riscos que pode ser utilizado pelos gestores em vários setores, visando oferecer um melhor ambiente de trabalho, proporcionando uma maior produtividade e eficiência na assistência (SCOZZAFAVE *et al.*, 2019).

A utilização de escalas auxilia na identificação dos fatores que podem estar associado a SB, como por exemplo o estresse no ambiente de trabalho, que pode ser avaliado através de escalas distribuídas pelo enfermeiro do setor ou pela gestão. A escala de Bianchi fornece um panorama dos estressores vivenciados por enfermeiros hospitalares nos domínios de assistência e gerenciamento do cuidado, de forma a realizar um diagnostico prévio do domínio e atividade mais estressante na instituição, pode proporcionar a implantação de estratégias de enfrentamento ao estresse (MONTE *et al.*, 2013).

A promoção de um ambiente laboral adequado pode ser uma das estratégias utilizadas, através da criação de um local próprio, com um profissional qualificado para conversar sobre o ambiente de trabalho e saúde mental. Esse profissional precisa estar capacitado para ouvir os relatos de forma livre, identificar os fatores de risco, sintomas e realizar um plano de intervenção para intervir na origem do problema (MONTEIRO *et al.*, 2018).

Esse espaço, para os trabalhadores pode proporciona um novo sentido para o trabalho e re-humanização do sofrimento, auxiliando a gerencia a flexibilizar normas e reorganizar procedimentos a partir das sugestões colocadas pelos próprios trabalhadores (MONTEIRO *et al.*, 2018).

Escutar de forma ativa a equipe também pode auxiliar a manter um bom relacionamento no ambiente de trabalho com a equipe e pacientes, tornando-se essencial

para a redução insatisfação no contexto laboral, de forma que as instituições também podem oferecer aos profissionais um ambiente psicossocial de trabalho adequado (MORENO *et al.*, 2018 e SCOZZAFAVE *et al.*, 2019).

Esse ambiente psicossocial adequado envolve a organização e a gestão do trabalho relacionada aos seus contextos sociais e ambientais, que podem causar danos físicos, sociais ou psicológicos ao trabalhador (FARIAS *et al.*, 2011). Nesse contexto, pode ser realizado intervenções com pouco recurso financeiro, como a criação de um programa de ginastica laboral, utilizando o quadro de funcionários do hospital (fisioterapeuta). A criação de um espaço de leitura, para utilização durante o horário de descanso, com a aquisição de revistas, livros e jornais por meio de doações da equipe de saúde e dos familiares (FARIAS *et al.*, 2011).

Essas estratégias auxiliam no aumento da produtividade laboral, através da implementação de estratégias de gestão com foco nas pessoas, valorizando a equipe de enfermagem através do diálogo, reconhecimento, programas de educação continuada com um maior foco no desenvolvimento pessoal e profissional. Planos de cargos e salários, definições claras de objetivos e metas e a inclusão da equipe no processo de tomada de decisões pode auxiliar na qualidade de vida do trabalhador, proporcionando uma maior satisfação no trabalho (SCOZZAFAVE *et al.*, 2019; SÁ *et al.*, 2014).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como objetivo identificar e compreender aspectos multifatoriais relacionados a Síndrome de Burnout, sendo: fatores potencializadores, impactos na qualidade de vida e estratégias de enfrentamento. Para tal, foi realizado um levantamento bibliográfico para compreender as implicações dessa patologia para o profissional da equipe de enfermagem que atua no ambiente hospitalar.

Em primeiro lugar, é constatado que a sobrecarga de trabalho, lida diária com situações críticas, aspectos relacionados a assistência ao paciente e acompanhante, funcionamento organizacional, pressão no trabalho, ausência e/ou falta de reparo de materiais, relacionamento interpessoal, condição precária do serviço hospitalar, cobrança pessoal e de rendimento, cargas extensas e cansativas de trabalho são agentes potencializadores da SB.

Esses aspectos podem potencializar e/ou ocasionar sintomas físicos, como apneia do sono, cefaleia, dores no corpo, taquicardia, enxaqueca, cefaleia e náuseas, e psíquicos, como angústia, ansiedade, autocobrança, desgaste físico e mental, estresse, exaustão

emocional e isolamento. Esses são os principais sinais e sintomas que os profissionais de enfermagem possuem quando apresentam o quadro patológico do Burnout.

As estratégias individuais de gerenciamento da estafa profissional devem estar aliadas às medidas de enfrentamento da instituição de trabalho, que deve promover medidas de intervenção, prevenção e, se preciso for, tratamento de funcionários acometidos pela doença, como por exemplo: investigação diagnóstica por meio de exames médicos, psicológicos ou por testes, conhecimento das manifestações da SB através de cartilhas e palestras, ginástica laboral, cartilha sobre o estresse e realização de atividades físicas e prazerosas.

A partir dos resultados obtidos, pôde-se delinear agentes estressores, caracterizar a Síndrome de Burnout e discutir estratégias de enfrentamento. Face ao exposto, espera-se que este estudo promova discussões quanto ao bem-estar da equipe de enfermagem e a melhorias relacionadas ao cuidado e condições de trabalho desses profissionais.

## REFERÊNCIAS

BRITO, TB et al. Síndrome de Burnout: estratégias de prevenção e tratamento nos profissionais de enfermagem. *Revista Uningá*, 2019; 56(2): 113-122. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/2383/1907>.

CARVALHO, DP et al. Cargas de trabalho e os desgastes à saúde dos trabalhadores da enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2019; 72(6): 1510-1516. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0659>.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). Parecer de Câmara Técnica N° 07/2014/COFEN/CTLN de 20 de fevereiro de 2014. Disponível em: [http://www.cofen.gov.br/parecer-n-072014cofenctl\\_n\\_50330.html](http://www.cofen.gov.br/parecer-n-072014cofenctl_n_50330.html).

CORRÊA, RZA et al. Vulnerabilidade ao estresse no trabalho e qualidade de vida de enfermeiros. *Psicologia Argumento*, 2013; 31(75): 599-606. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.7213/psicol.argum.31.075.DS02>.

COSTA, SA et al. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, 2020; 14(1). Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.243351>.

PEREIRA, MMA; GOMES, ARS. Stress, burnout e avaliação cognitiva: estudo na classe de enfermagem. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 2016; 68(1): 72-83. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arp/v68n1/v68n1a07.pdf>.

GIANASI, LBS; OLIVEIRA, DC. A síndrome de burnout e suas representações entre profissionais de saúde. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 2014. 14(3): 756-772. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v14n3/v14n3a04.pdf>.

FARIAS, SMC et al. Caracterização dos sintomas físicos de estresse na equipe de pronto atendimento. *Revista da escola de enfermagem da USP*, 2011; 45(3): 722-129. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342011000300025>.

International Stress Management Association (Isma – BR). Cuidado com a síndrome de Burnout. Isma - BR, 2020. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/noticia/cuidado-com-a-sindrome-de-burnout-o-povo>.

FILHO, AVT et al. Relato de experiência das atividades de extensão na forma de campanhas conscientizadoras sobre estresse e ansiedade. *Brazilian Journal of Development*, 2020; 6(8): 60548-60554. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n8-464>.

GOMES, SR; GOMES, AR. Diagnósticos de enfermagem relacionados à síndrome de burnout. *Revista Interdisciplinar Pensamento Científico*, 2015; 1(2): 60-71. Disponível em: <http://www.reinpec.org/reinpec/index.php/reinpec/article/view/80/43>.

LOPES, FL; GUIMARAES, GS. Estudo da Síndrome de Burnout em Estudantes de Psicologia. *Psicologia Ensino & Formação*, 2016. 7(1): 40-58. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.21826/2179-58002016714058>.

MONTE, PF et al. Estresse dos profissionais enfermeiros que atuam na unidade de terapia intensiva. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2013; 26(5): 421-427. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002013000500004>.

MONTEIRO, JK et al. Adoecimento psíquico de trabalhadores de unidades de terapia intensiva. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 2013; 33(2): 366-379. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932013000200009>.

MORENO, JK et al. Síndrome de Burnout e fatores de estresse em enfermeiros nefrologistas. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, 2018; 12(4): 865-871. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v12i4a110252p865-871-2018>.

NASCIMENTO, JOV et al. Trabalho em turnos de profissionais de enfermagem e a pressão arterial, burnout e transtornos mentais comuns. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2019; 53(1): 1-9. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2018002103443>.

PÊGO, FPL; PÊGO, DR. Síndrome de burnout. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 2016; 14(2):171-176. Disponível em: [10.5327/Z1679-443520162215](https://doi.org/10.5327/Z1679-443520162215).

PINTANELA, DP et al. Cargas de trabalho e os desgastes à saúde dos trabalhadores da enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2019; 72(6): 1435-1441. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0659>.

SÁ, AMS et al. Burnout: o impacto da satisfação no trabalho em profissionais de enfermagem. *Psicologia & Sociedade*, 2014; 26(3): 664-674. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822014000300015>.

SCOZZAFAVE, MCS et al. Riscos psicossociais relacionados ao enfermeiro no hospital psiquiátrico e estratégias de gerenciamento. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2019; 72(4): 834-840. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0311>.

SILVA, JLL et al. Fatores psicossociais e prevalência da síndrome de burnout entre trabalhadores de enfermagem intensivistas. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*, 2015; 27(2):125-133. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/0103-507X.20150023>.

SILVA, SM et al. Relação entre resiliência e burnout: Promoção da saúde mental e ocupacional dos enfermeiros. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 2016; 16: 41-48. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0156>

TOMAZ, HC et al. Síndrome de Burnout e fatores associados em profissionais da Estratégia Saúde da Família. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 2020. 24 (1): 1-15. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.190634>.

VASCONCELOS, EM et al. Burnout e sintomatologia depressiva em enfermeiros de terapia intensiva: análise de relação. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2018; 71(1): 147-153. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0019>.

VIEIRA, I; RUSSO, JA. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 2019; 29(2): 1-22. Disponível em: DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312019290206>.