



Tramitação Editorial:

Data de submissão (recebimento):
01/01/2020.

Data de reformulação:
10/02/2020

Data de aceitação (expedição de carta
de aceite): 01/03/2020

Data de disponibilização no site
(publicação): 20/03/2020

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.3956711>
Publicado: 2020-06-12

BURNOUT EM TÉCNICOS DE ENFERMAGEM: UMA REVISÃO NARRATIVA

BURNOUT IN NURSING TECHNICIANS: A NARRATIVE REVIEW

*Chryslanne Lisboa S. Correa¹
Iel Marciano de Moraes Filho²*

Resumo

O objetivo do estudo é descrever os fatores de risco para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout em técnicos de enfermagem de acordo com a literatura. Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, os artigos foram pesquisados nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) através da associação dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS) pelo booleano “and”: Burnout, Papel do Técnico em Enfermagem, Riscos Ocupacionais. Teve como critérios de inclusão: artigos publicados entre os anos de 2010 a 2020. Com base nos critérios acima, foram encontrados um total de 17 produções científicas. Essas foram analisadas por meio

¹ Graduanda em Enfermagem pela Universidade Paulista UNIP.

² Possui graduação em Enfermagem pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2014). Especialização em Enfermagem do Trabalho pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2016). Mestre em Ciências Ambientais e saúde pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2017). Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0798-3949> Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4540309486777873>. E-mail: ielfilho@yahoo.com.br.

da análise temática. Os resultados foram apresentados em três categorias: 1) contexto histórico da síndrome de Burnout; 2) síndrome de Burnout nos técnicos de enfermagem; 3) fatores de enfrentamento da síndrome de Burnout nos técnicos de enfermagem. Concluiu-se que a SB é um problema de saúde pública, uma vez que acomete os técnicos de enfermagem e muitos profissionais da área de saúde. Desta forma, o agravo "Pode e deve ser tratada" como uma doença ocupacional resultante de uma série de fatores e variáveis relacionadas com a condição de trabalho.

Palavras chave: Burnout, Papel do Técnico em Enfermagem, Riscos Ocupacionais.

Abstract

The objective of the study is to describe the risk factors for the development of Burnout Syndrome in nursing technicians according to the literature. It is a study of narrative review of the literature, the articles were searched in the following databases: Virtual Health Library (VHL); Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), and Virtual Health Library (VHL) through the association of Health Sciences Descriptors (DECS) by the Boolean "and": Burnout, Role of the Nursing Technician, Occupational Risks. The inclusion criteria were: articles published between the years 2010 to 2020. Based on the above criteria, a total of 17 scientific productions were found. These were analyzed through thematic analysis. The results were presented in three categories: 1) historical context of the Burnout syndrome; 2) Burnout syndrome in nursing staff; 3) coping factors of Burnout syndrome in nursing technicians. Concluded that the SB is a public health problem, since it involves the nursing technicians and many health professionals. In this way, the condition "Can and should be treated" as an occupational disease resulting from a series of factors and variables related to the working condition.

Keywords: Burnout, Role of the Nursing Technician, Occupational Risks.

INTRODUÇÃO

A profissão de técnico de enfermagem surgiu em 1966, mas somente foi regulamentada em 1986, com a publicação da Lei 7.498 e do Decreto 94.406, de 1987. O conjunto de ações do técnico de enfermagem engloba uma proximidade individual de rotina junto ao paciente, tais como: auxiliar os enfermeiros nos serviços de proteção, de recuperação e de reabilitação da saúde; cuidar da comodidade e higiene de pacientes em estado grave, porém com supervisão de um enfermeiro; administrar medicamentos; realizar uma triagem dos sinais vitais e sintomas apresentados pelo paciente; fazer tratamentos como: aspirações de secreções; colher material para exames de laboratórios; fazer registro das atividades executadas; aplicar imunizantes; orientar a comunidade sobre saúde; oferecer apoio, tais como: preparo de ambiente e disposição do material para exames, tratamentos, intervenções cirúrgicas e atendimento obstétrico (GONÇALVES, 1979).

Logo, esta profissão foi atingida pelas mudanças sociais, econômicas, profissionais e tecnológicas que afetam a vida das pessoas no seu dia a dia, tanto na dimensão pessoal quanto profissional. Nessa perspectiva, as atividades profissionais dos indivíduos são um termômetro para revelar comportamentos que apontam problemas de saúde. Esse quadro é mais intenso quando doenças do trabalho, como a síndrome de Burnout (SB) que acometem os profissionais de saúde. Quando os sintomas aparecem, é possível observar algumas mudanças: baixa qualidade laboral dos profissionais de saúde, estresse, irritação, baixa autoestima, dentre outros (SOUSA, 2018).

De acordo com Souza (2018), os fatores que contribuem para o aparecimento da SB são tanto internos (relacionado ao ambiente de trabalho) quanto externos (relação com a vida pessoal, família, alimentação, lazer, dentre outros). É a forma como a pessoa vive que irá determinar sua inclinação e o fator de risco para contrair a doença. O local de trabalho, a forma de se relacionar com as pessoas, a visão sobre o trabalho também são fatores que contribuem com o quadro.

Na tradução em inglês, “burn” quer dizer “queima” e “out” significa “exterior”. Atualmente, a SB é considerada pelo Ministério da Saúde um transtorno mental e do comportamento relacionado ao trabalho (COELHO, 2014).

A SB tem despertado o olhar da ciência desde a década de 70, quando começaram as discussões sobre o tema, relacionando os casos com outras áreas do conhecimento, cuja abordagem foi direcionada para a relação do homem com o trabalho. Nesse sentido, a Psicologia, a Psiquiatria e a Administração tiveram resultados positivos sobre os estudos. Para o pesquisador Robert Karasek (1970), a síndrome apresenta o seguinte perfil: esgotamento emocional, associado à exaustão para lidar com questões do trabalho, perda do sentimento de gratificação ao exercer a profissão, influenciando o contato do profissional com o paciente. (SCHIMZ, 2015).

Numa outra perspectiva, pode-se dizer que a SB está relacionada com um comportamento estressante no trabalho, influenciando o modo como o indivíduo interage com as atividades laborais, com as pessoas e com o ambiente de trabalho. Outro sintoma que merece atenção dos estudiosos é a despersonalização, ou seja, a pessoa estranha o próprio corpo, como se tivesse fora dele. Esse quadro poderá evoluir a medida em que a pessoa desperta atitudes céticas e insensíveis em relação às outras pessoas do ambiente (MORAES, 2018).

As doenças desenvolvidas por razões de trabalho, a exemplo da SB, têm se multiplicado em grau de complexidade, compreendendo que esse aumento tem relações diretas com condicionantes individuais, organizacionais e sociais. Apesar disso, sabe-se que os profissionais de enfermagem (enfermeiros, auxiliares e técnicos) estão entre os grupos mais expostos a fatores condicionantes para o aparecimento de problemas de saúde: o tipo de prática profissional expõe o técnico de enfermagem a constantes desestabilizações emocionais (GARCIA et al, 2016).

Por razões diversas de sobrecarga de trabalho, baixos salários, ambiente de trabalho inóspito e que não oferece horas suficientes de descanso e lazer, e por estarem diretamente envolvidos com o tratamento diário dos pacientes, logo, os técnicos de enfermagem sofrem pressões psicológicas, além de intenso desgaste físico, levando-os a quadros de estresse, desânimo, irritabilidade, perda de memória momentânea (SIMÕES, 2020).

O desgaste emocional pode ser apresentado por uma série de fatores, cujos destaques são: o técnico de enfermagem não conseguir acompanhar e realizar o devido atendimento junto ao paciente, por falta de materiais, falta de medicamentos, equipamentos inadequados ou a inexistência deles, e até mesmo o ambiente não oferecer infraestrutura adequada para o conforto do cliente. Atualmente, o sistema de saúde pública, sobretudo nas emergências dos hospitais, onde os profissionais são submetidos a todos os tipos de cobrança, é o cenário ideal para acometer os profissionais técnicos de enfermagem a doenças laborais (GARCIA et al., 2016).

Dessa forma, tomando por escopo as informações preliminares, o objetivo do presente estudo é descrever os fatores de risco para o desenvolvimento da SB em técnicos de enfermagem de acordo com a literatura. Logo, serão relacionados na pesquisa, ambientes como prontos socorros, postos de saúde, laboratórios, ambulatórios e asilos, por possuírem características inóspitas para o trabalho de qualquer profissional de saúde, uma vez que se apresentam com riscos diversos de contaminação, os quais podem ser adicionados às atividades de atenção a pacientes com doenças diversas, além do psicológico de terem que conviver o tempo todo com a dor, o sofrimento humano e a morte (GONÇAVES, 1979).

1. MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura que consiste na apresentação de informações que proporcionam conhecimentos atuais sobre o tema explorado e enfatiza lacunas no corpo de pesquisas. (LAZARUS, 1984).

No qual foram abordados artigos científicos, a fim de descrever os fatores de risco que podem ocasionar a SB em técnicos de enfermagem de acordo com a literatura. Os artigos foram pesquisados nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) através da associação dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS) pelo booleano “and”: Burnout, Papel do Técnico em Enfermagem, Riscos Ocupacionais. Teve como critérios de inclusão: artigos publicados entre os anos de 2010 a 2020 em português e inglês, e que tenham ligação considerável com o tema proposto.

Sendo excluídos materiais que foram publicados antes de 2010 ou que não apresentassem relação considerável com o tema e/ou não estivessem nos idiomas inglês e português. Com base nos critérios acima, foram encontrados um total de 17 produções científicas. Essas foram analisadas por meio da análise temática.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

CONTEXTO HISTÓRICO DA SÍNDROME DE BURNOUT

No início da década de 1970, foram iniciados os primeiros estudos, que possibilitaram a Freudenberger observar que os voluntários com os quais trabalhava apresentavam um processo gradativo de desgaste de humor e desmotivação. Somente a partir de 1976, os estudos sobre Burnout ganharam um caráter científico, uma vez que foram criadas fundamentações teóricas e instrumentais capazes de registrar os sentimentos crônicos provocados por condições de trabalhos desgastantes (COELHO, 2014).

Voltando-se para os estudos com profissionais que trabalham diretamente e intensivamente com pessoas e influenciam suas vidas, a psicóloga social Christina Maslash foi a primeira a entender que as pessoas com Burnout apresentavam atitudes negativas e de distanciamento pessoal (KRAFT, 2006).

Atualmente, a SB é definida como uma reação à tensão emocional crônica causada pelo contato excessivo com pessoas, composta por três perspectivas relacionadas, porém, independentes: exclusão emocional, despersonalização e baixa

realização pessoal no trabalho. Pelo nível de exposição de intenso significado e abrangência, os enfermeiros estão submetidos a desenvolver a SB (KRAFT, 2006).

Numa abordagem clínica, estudos científicos têm demonstrado que a etiologia da síndrome está relacionada com uma dedicação demasiada do profissional em suas atividades, levando-o a um quadro de depressão ou até de suicídio. Numa perspectiva social-psicológica, tem-se o ambiente de trabalho como fator responsável e gerador da síndrome, sobretudo quando este está relacionado com o tipo de função. Estudos sobre a doença em âmbito organizacional concluíram ser este um fator que contribui para o desgaste profissional. Numa abordagem social-histórica, pode-se atribuir um papel importante para o surgimento da síndrome, uma vez que a sociedade moderna e pós-moderna elegeu os valores individualistas como base da conduta profissional (ALMEIDA et al., 2019).

Ela pode ser ocasionada pelo grande sofrimento psíquico a que os profissionais de saúde estão expostos em seus locais de trabalho, agravado pelas condições insalubres. A SB tem o código QD85 na (CID-10) e é entendida como um risco ocupacional para atividades profissionais que envolvam: cuidados com a saúde, educação e serviços humanos no Brasil. No setor de enfermagem, os profissionais são submetidos a uma exposição maior de fatores estressantes, provocados por aspectos diversos como falta de material básico de trabalho, remuneração inadequada frente às responsabilidades e formação exigida, sobrecarga de trabalho, baixo nível de controle e decisão em sua própria rotina de trabalho, entre outros. (SOUZA, 2017).

No contexto da saúde, é imprescindível que o profissional seja revestido de senso de responsabilidade, a fim de que possa ter liberdade para tomar decisões importantes, imprescindíveis para a recuperação do paciente. Para tanto, devem ser dadas a estes profissionais as condições materiais e emocionais para exercerem sua função com autonomia e segurança, além do reconhecimento público pelo que desempenham, gerando assim motivação e produtividade. (SOUZA, 2019).

Quadro 1 – Principais sintomas da Síndrome de Burnout

Físicos	<ul style="list-style-type: none">- Fadiga crônica- Insônia- Lapsos de memória- Alergias- Enxaqueca- Dores musculares- Distúrbios do sono- Dores no estômago- Hipertensão arterial, taquicardias e arritmias
Psíquicos	<ul style="list-style-type: none">- Tentativa de suicídio- Falta de atenção e concentração- Alterações de memória
Comportamentais	<ul style="list-style-type: none">- Irritabilidade- Resistência a mudanças- Perda de iniciativa- Maior consumo de café, álcool e remédios- Pior rendimento pessoal e baixa concentração- Depressão, comportamento paranoico
Defensivos	<ul style="list-style-type: none">- Perda de interesse pelo trabalho e pelas coisas pessoais- Ironia- Isolamento

Fonte: ASLACH (1998)

SÍNDROME DE BURNOUT NOS TÉCNICOS DE ENFERMAGEM

A SB não é específica para os técnicos de enfermagem, também permeia os outros profissionais que perfazem a equipe de enfermagem como os auxiliares de enfermagem e enfermeiros. Ela acomete os profissionais de saúde de todas as áreas. No caso dos técnicos de enfermagem, a particularidade é o fato de eles estarem na linha de frente do cuidado e com o maior contato com os pacientes. Portanto, devido à prática laboral, denota uma exposição constante a fatores que favorecem o aparecimento de doenças, como a SB. A análise deve partir do ambiente de trabalho

e das relações interpessoais com colegas, gestores, pacientes, métodos, dentre tantos outros. Geralmente, eles estão inseridos em setores de urgências, UTIs, Centros Cirúrgicos, cuja dinâmica exige dos profissionais rapidez e agilidade no atendimento, uma vez que pacientes em estado grave e não podem esperar por decisões demoradas, nem falhas. É um trabalho que exige responsabilidade porque lidam com a dor e o sofrimento humano (GRAZZIANO, 2010).

É importante destacar, que tudo é relevante no estudo das razões que levaram o profissional a sofrer de SB, tanto o ambiente de trabalho quanto o ambiente pessoal. Ademais, não é uma doença desencadeada por culpa do profissional, mas tão somente devido ao “ambiente social no qual desempenha suas atividades laborais”. O trabalhador que se sente realizado com o trabalho e tem motivação para permanecer realizando suas atividades diárias, dificilmente terá sintomas da doença. Porém, essa satisfação não depende só dele, a empresa, deve contribuir criando um ambiente favorável, fornecendo os subsídios necessários para o bom desempenho das atividades. Para tanto, é preciso que haja investimentos materiais e humanos, uma logística que já se tornou preocupação de vários gestores de empresas privadas, cuja tendência global é que as empresas se preocupem com o bem-estar de seus colaboradores (SIMÕES,2020).

Fazendo-se um traçado sobre as variáveis próprias do trabalho e as variáveis relacionadas às condições em que este é realizado, pode-se chegar a uma conclusão sobre os principais aspectos que podem estar relacionados com a satisfação do enfermeiro ou técnico de enfermagem, a saber: a insatisfação pessoal sobre o próprio trabalho pode estar associada ao excesso de atividades exercidas ou ao volume de trabalho a ser realizado, se está compatível com a divisão de tarefas entre a equipe ou alguém ficará sobrecarregado; o grau de autonomia dado à equipe, eles podem tomar decisões imediatas ou estão ligados a consultas de chefia? Tudo isso pode influenciar no modo como os profissionais de saúde vão responder profissionalmente e pessoalmente (SIMÕES,2020).

Outro fator relevante, que pode ter relação com o aparecimento de estresse no trabalho é a relação dos profissionais de saúde com as novas tecnologias, pois o que ocorre é que o gestor compra o equipamento recém lançado, sem antes oferecer formação para o pessoal que vai operá-lo. Esse momento “high-tech’ em que o mundo está mergulhado exige um perfil de profissional generalista que saiba manusear os

equipamentos das UTIs, dos centros cirúrgicos e ao mesmo tempo saibam aplicar um soro, uma injeção, aferir uma pressão. Sem treinamento adequado, perde-se a ajuda técnica e o profissional se sente impotentes e logo incapacitado para estar naquele ambiente (SANTOS, 2010).

Ainda dentro dessas variáveis intrínsecas ao ambiente e que causa desmotivação ao profissional de saúde, observa-se desgaste quando existem diferenças entre a noção do trabalho a ser feito, segundo os conhecimentos do enfermeiro e a visão da organização para a qual trabalho, gerando conflito entre a execução desses papéis e, conseqüentemente, o desgaste do funcionário (SANTOS, 2010).

Nesse sentido, também é importante salientar a contenda causada entre a teoria e a prática, que sonda o profissional na formação da carreira, interferindo diretamente na satisfação pessoal com seu trabalho e na perspectiva de progresso. Desse modo, a consciência pessoal sobre sua própria evolução na profissão pode representar um estopim para o esgotamento, pois alcançar a carreira tão sonhada não é tarefa fácil. O profissional cria expectativas, aspira ascender profissionalmente. Por outro lado, o tempo que não abre espaço e a carga excessiva de trabalho dentro de um hospital é considerada uma variável determinante para a predisposição da SB, por seu grau de complexidade e demanda excessiva de atenção dos profissionais (ALMEIDA, 2019).

De acordo com Fonseca (2018), dentro do espaço físico aonde os enfermeiros e técnicos estão lotados, o volume de pessoas que necessitam de cuidados é alto, o que exige uma atenção constante dos profissionais. Além dessa variável, as atitudes do pessoal de saúde vão refletir na recuperação dos pacientes, de modo que poderá ser uma influência negativa ou positiva. O autor indica a necessidade de que os profissionais de saúde tenham acompanhamento psicológico para auxiliá-los a lidar com as cobranças, a burocracia excessiva, as políticas próprias da hierarquia estrutural do lugar em que labora, gestão despreocupada com o bem-estar da equipe.

Os fatores que podem desencadear a SB em técnicos de enfermagem também dizem respeito às motivações que a empresa oferece aos profissionais. Eles anseiam por trabalhos promissores e criam expectativas de conquistas como: gratificações, promoções, trabalhar em ambientes confortáveis, ganhar o suficiente para ter qualidade de vida. Entretanto, quando se deparam com a realidade que se apresenta

com mais exigências de profissionalismo, burocracias e isolamento, baixa remuneração, então forma-se um cenário que produz frustrações, ansiedade, estresse, que causarão o aparecimento de doenças como a SB (ROCHA, 2009).

A SB já é vista como uma epidemia entre os profissionais de saúde. Ela interfere na rotina de trabalho e, à medida em que os fatores vão se somando, o ambiente vai se tornando um lugar frio, de hostilidade, cujas exigências não oferecem resposta positivas em termos de gratificações econômicas, pessoais e profissionais, a tendência é o agravamento. Em relação aos aspectos econômicos e psicológicos, os ambientes de trabalho na área da saúde provocam a exaustão física e emocional. Ademais, segundo os autores pesquisados, existem “seis fontes de desajuste pessoa-trabalho que podem levar ao Burnout: sobrecarga de trabalho, falta de controle, recompensas ineficientes, falta de convivência coletiva, falta de justiça e conflito de valores”. (FERREIRA, 2015).

FATORES DE ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT NOS TÉCNICOS DE ENFERMAGEM

Graças a estudos realizados para medir o nível de saúde dos profissionais, o Ministério da Saúde, no ano de 2001, teve subsídios para aceitar a SB como uma questão de saúde pública logo representa um avanço que pode ajudar no enfrentamento da doença e no desenvolvimento de estratégias para auxiliar os profissionais de enfermagem. No entanto, é preciso que o governo invista em pesquisas para aprimorar o diagnóstico da síndrome, reafirmando seu reconhecimento legal e contribuindo no estímulo para atitudes e ações preventivas e combativas de estresse (BRASIL, 2001).

Nessa perspectiva, é necessário um olhar atento sobre o desgaste dos profissionais de saúde que, quando aliados com outros fatores relacionados a condições físicas, como sono, cansaço pelo excesso de horas trabalhadas e sofrimento psicológico, urge a necessidade de se criar programa para reverter essas situações, trabalhando para melhorar a qualidade no atendimento, que somente será possível se os profissionais tiverem condições adequadas para manter o equilíbrio e a forma física (LIMA, 2018).

Ademais, é importante uma visão holística sobre o trabalho dos profissionais de saúde, procurando remediar e evitar que o profissional seja desvalorizado, não

tendo seus trabalhos reconhecidos pelos administradores e por outros profissionais que prestam serviço no ambiente. Além desses aspectos, conflitos envolvendo trabalhadores e gestores costumam afetar o emocional das pessoas, causando impactos no desempenho da função (MORENO, 2011).

As saídas que os profissionais podem recorrer tendem a promover uma transformação nas atitudes e no ambiente de trabalho, vigorando como estratégias para combater os fatores de risco para a SB. O enfrentamento de situações adversas requer um preparo por parte do profissional, para tanto, é preciso a adoção de posturas como tentar se adaptar as ocasiões de pressão, tentar adquirir uma outra visão do ambiente de trabalho para acionar as janelas *lights* a fim de facilitar a aceitação das situações que se apresentarem (MOURA, 2019).

Essas estratégias são descritas em programas de psicodinâmica do trabalho, cujo objetivo é despertar a compreensão do princípio de transformações dos sofrimentos mentais que possuem vínculos com o tipo de trabalho a ser desenvolvido. Segundo a psicodinâmica, o sofrimento surge quando há uma disputa da pessoa com as condições adversas, criadas pelo tipo de organização do trabalho, que entram numa luta com a psique, não permitindo uma relação harmoniosa (PEDUZZI, 2004).

As pesquisas sobre a psicodinâmica do trabalho, no Brasil, começaram nos anos 80 e evoluíram à medida que as teorias foram evoluindo. No momento, elas estão voltadas para a busca de estratégias para que o profissional aprenda a lidar com a dor e o sofrimento, além de aprender a combater as atitudes de desânimo, inquietação, baixa estima, estresse, sentimento de despreparo para a função, buscando manter o equilíbrio em situações desfavoráveis. Nesse sentido, percebe-se que os profissionais podem encontrar soluções pessoais ou em grupo para planejar ações para lidar com os imprevistos, como criar ambiente descontraído, manter uma boa relação interpessoal, procurar se harmonizar com os gestores, tirar uns minutos para fazer exercícios de relaxamento, ouvir músicas que confortem, se alimentar de forma saudável e procurar ser respeitoso com os outros colegas (GARCIA, 2016).

Outras estratégias têm relação com o suporte social, configurado em apoio instrumental e emocional dentro do próprio ambiente de trabalho. Esse suporte diz respeito às relações interpessoais dos profissionais de saúde: oferta de ajuda, cuidados entre a equipe, respeito à dor do outro, manter uma relação de amizade. A outra estratégia é o enfrentamento do problema, que talvez se configure na melhor

saída para combater o estresse, pois o profissional precisa identificar o elemento estressor e tentar resolvê-lo. Para tanto, é necessário haver esforços ativos, cognitivos e um planejamento para conseguir enfrentar o problema, realizando um manejo para solucionar ou modificar esse elemento estressor (RODRIGUES, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A SB é um problema de saúde pública, uma vez que acomete os técnicos de enfermagem e muitos profissionais da área de saúde. Desta forma, o agravo “pode e deve ser tratado” como uma doença ocupacional resultante de uma série de fatores e variáveis relacionadas com a condição de trabalho: insatisfação, sobrecarga de serviço, horários incompatíveis com as funções biológicas do indivíduo, excesso de responsabilidades, ambientes inadequados, equipamentos insuficientes, além de questões de ordem financeiras como salários e contas pessoais.

Além desses fatores mencionados, a SB no técnico de enfermagem tem relação direta com as situações em que as equipes se submetem no cotidiano da função, desencadeando um desgaste profissional. Há muitas formas de combater o estresse no trabalho e evitar que os profissionais da área de saúde sejam acometidos por doenças ocupacionais.

Logo deve-se procurar combater o problema de forma eficaz, aplicando as técnicas e as estratégias que ajudam a aliviar o estresse desenvolvido no indivíduo no ambiente de trabalho e na resolutividade de problemas, os tornando capazes de serem resilientes aos desajustes diários e por parte dos gestores tornarem o ambiente laboral saudável a fim do desenvolvimento das práticas laborativas de forma efetiva para todos os envolvidos.

REFERÊNCIAS

[1] ALMEIDA, M.R.. Santos, J.; França, T.C.V. **Síndrome Burnout em Técnicos de Enfermagem em Centro de Especialidades Médicas**. Temas em Saúde. Edição Especial, João Pessoa, 2019.

[2] BRASIL. Ministério da Saúde. (2001). **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Disponível em

http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/02_0388_M1.pdf. Acesso em 3 de junho de 2020.

[3] COELHO, Maria Alice. **A Enfermagem: principais dificuldades na prática e o caminho a ser seguido**. Janeiro de 2014. Disponível em: <http://www.corengo.org.br/a-enfermagem-principais-dificuldades-na-pratica-e-o-caminho-a-ser-seguido_1844.html>. Acesso em: 22 fev. 2020.

[4] FERREIRA, Naiza do Nascimento.; Locca, Sérgio Roberto. **Síndrome de Burnout em técnicos de Enfermagem de um hospital público do Estado de São Paulo**. Rev. bras. Epidemiol. 2015.

[5] FONSECA, T.I. **A qualidade de vida no trabalho, o estresse e seus impactos no ambiente de trabalho e a síndrome de Burnout**. Universidade Cândido Mendes. RJ. 2018.

[6] GARCIA, Alessandra Bassalobre¹.; Haddad, Maria do Carmo Fernandez Lourenço².; Dellaroza, Mara Solange Gomes³.; Fernanda Ludmilla Rossi Rocha⁴.; Paloma de Souza Cavalcante Pissinati.; **Estratégias utilizadas por técnicos de enfermagem para enfrentar o sofrimento ocupacional em um pronto-socorro**. Revista Rene. marc-abr. 2016.

[7] GONÇAVES, Norma Leão. **Técnico de enfermagem: estudo de funções em hospitais e clínicas particulares**. Rev. Bras. Enferm. vol.32 no.2 Brasília, 1979.

[8] GRAZZIANO, Sem Nome; FERRAZ, Bianchi. **Impacto do Stress Ocupacional e Burnout para Enfermeiros**. Enfermería Global, [S.l.], v. 1, n. 18, p. 1-4, fev. 2010. Disponível em: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n18/pt_revision1.pdf>. Acesso em: 22 mar. 2020.

[9] KRAFT, Ulrich. **Esgotamento Total**. Mente & Cérebro, [S.l.], p. 1-1, jun. 2006. Disponível em: <http://www2.uol.com.br/vivermente/reportagens/esgotamento_total.html>. Acesso em: 23 mar. 2020.

Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company;1984.

[10] LIMA, V.Z.; Baggio, D.; Fernandes, A.J. **A importância da gestão de pessoas para a qualidade de vida no trabalho.** Rev.Unifeso, Humanas e Sociais. Vol.4, nº4. Teresopolis-RJ, 2018.

[11] MORENO, F.N.; Pinn, G.G.; Haddad, L.M.C.; Vannuchi, M.T.O. **estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de burnout.** Rev. enferm. UERJ, jan/mar; 19(1):140-5. Rio de Janeiro. 2011

[12] MOURA, Reinaldo dos Santos.; Saraiva, Francisco Jolisom Carvalho.; Rocha, Kely Regina da Silva Lima.; Santos, Regina Maria.; Silva, Nayara Alexandra Rodrigues.; Albuquerque, Waleska Duarte Melo. **Estresse, burnout e depressão nos auxiliares e técnicos em enfermagem das unidades de terapia intensiva.** Revista eletrônica trimestral de enfermagem. Universidade de Murcia. Abril 2019

[13] PEDUZZI, M.; ANSEMI, M. L. **O auxiliar e o técnico de enfermagem: categorias profissionais diferentes e trabalhos equivalentes.** Rev. bras. enferm. vol.57 no.4 Brasília July/Aug. 2004

[14] ROCHA, E.S.B.; Trevizan, M.A. **Gerenciamento da qualidade em um serviço de enfermagem hospitalar.** Rev. Latino-Am. Enfermagem vol.17 no.2 Ribeirão Preto Mar./Apr. 2009

[15] RODRIGUES, I.F. **Estratégias de Coping no enfrentamento da vitimização de adolescentes.** Rev CIPEEX, Vol. 2. Unievangélica. 2019.

[16] SANTOS, P.G. **O Estresse e a Síndrome de Burnout em Enfermeiros Bombeiros Atuantes em Unidades de Pronto-Atendimentos (UPAS).** Pós-Grad. Enf. UFERJ. 2010.

[17] SCHIMZ, Giliane Aparecida. **Síndrome de Burnout : uma proposta de análise sob enfoque analítico-comportamental** / Giliane Aparecida Schmitz. – Londrina, 2015.

[18] SIMÕES, J. **Síndrome de Burnout na Equipe de Enfermagem: Desafios e Perspectivas –Uma Revisão de Literatura**. Arquivos do Mudi, v. 24, n. 1, p. 133-144. UNOPAR. Santa Catarina: 2020.

[19] SOUZA, E.C.M. **A Síndrome de Burnout em Profissionais de Saúde**. 2017. Disponível em:<<https://psicologado.com/atuacao/psicologia-hospitalar/a-sindrome-de-burnout-em-profissionais-de-saude>>. Acesso em: 23 mar. 2020.

[20] SOUZA, L.F.S.C.; Bezerra, M.M.M. **Síndrome de Burnout e os cuidados da terapia cognitivo-comportamental**. Rev.Mult. e de Psic. Id on line. V.13, Nº 47. UFCA-Ce.2019.

[21] SOUZA, A.M.J.; Nascimento P.S.; Borges, J.S; Lima, T.B.; Chaves S.N. **Síndrome de Burnout: Fatores de risco em enfermeiros de unidades de terapia intensiva**. C&D-Rev. El. da FAINOR, Vitória da Conquista, v.11, n.2, p. 304-315, maio/ago. 2018.