

15. CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: REVISÃO DA LITERATURA¹

*Luciana Brito Moreira²
Me. André Luiz Souza de Jesus³
Erci Gaspar da Silva Andrade⁴*

Resumo⁵

O objetivo do estudo foi identificar as causas e as consequências da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura com busca nas bases de dados: (LILACS) Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, (SCIELO) Scientific Electronic Library Online, Google acadêmico, (MEDLINE) Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, (BIRENE) Centro Latino Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde foram selecionados 9 artigos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. A Síndrome de Burnout tem sua definição como estresse crônico, causando aos profissionais de enfermagem no âmbito de trabalho inúmeros fatores emocionais. Suas consequências são predisposição física e psíquica, alterando a qualidade de vida do profissional da equipe de enfermagem. No tratamento da Síndrome de Burnout, é necessário que sejam abordados como problemas coletivos e organizacionais sendo aplicadas medidas cabíveis para uma assistência eficaz.

Palavras-chave: SÍNDROME DE BURNOUT. TRATAMENTO. ESGOTAMENTO PROFISSIONAL E QUALIDADE DE VIDA.

Abstract

The objective of the study was to identify the causes and consequences of Burnout Syndrome in nursing professionals. This is an integrative review of literature with search in databases: (LILACS) Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences, (SCIELO) Scientific Electronic Library Online, Google academic, (MEDLINE) Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, (BIRENE) Latin American and Caribbean Center on Health Sciences Information, 9 articles were selected according to the inclusion and exclusion criteria. Burnout Syndrome has its definition as chronic stress, causing nursing professionals in the field of work numerous emotional factors. Its consequences are physical and psychic predisposition, altering the quality of life of the professional of the nursing team. In the treatment of Burnout Syndrome it is necessary that they are approached as collective and organizational problems, and appropriate

¹ © Todos os direitos reservados. A Editora JRG e a Revista JRG de Estudos Acadêmicos não se responsabilizam pelas questões de direito autoral deste artigo, sendo os autores do mesmo os responsáveis legais.

² Discente da Faculdade Sena Aires

³ Mestre em psicologia pela Universidade Católica de Brasília

⁴ Docente da FACESA, Graduada em Pedagogia, Especialização em Língua Brasileira de Sinais, Gestão Administrativa em Pedagogia Hospital e Neuropsicopedagogia.

⁵ Este artigo contou com a revisão linguística do professor Jonas Rodrigo Gonçalves e com a diagramação do professor Daniarly da Costa.

measures are applied for an effective assistance.

Keywords: BURNOUT SYNDROME. TREATMENT. PROFESSIONAL EXHAUSTION AND QUALITY OF LIFE.

Introdução

Glória et al⁽¹⁻²⁾, a inserção dos profissionais de enfermagem relacionada aos processos de produção aliada às mudanças tecnológicas, permitindo o aumento da produtividade das empresas, bem como os seus lucros, trazendo consigo, quase concomitantemente, a exposição dos trabalhadores a uma variedade de cargas tanto na esfera física quanto emocional as quais vem ocasionando impactos negativos à sua saúde. O esgotamento profissional ocorre devido estresse prolongado causado por desequilíbrios emocionais, ocasionando o isolamento no ambiente de trabalho resultando em afastamento temporário ou definitivo. Dentre a população mais afetada, podem-se citar os profissionais de enfermagem, por estarem envolvidos diretamente na assistência, encontram-se suscetíveis a altas taxas de Burnout. Estes apresentam sintomas que desenvolvem reações agudas e/ou crônicas, que podem levar a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas, como ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo, baixa autoestima que podem estar associadas à síndrome.

De acordo com Rissardo MP; Gasparino RC⁽³⁾, a área da enfermagem foi classificada pela Health Education Authority, como sendo a quarta profissão mais estressante no setor público, pelo constante contato com doenças, expondo a equipe a fatores de risco físicos, químicos, biológicos e psíquicos. Se levarmos em consideração os inúmeros procedimentos que são realizados pela equipe, a responsabilidade na tomada de decisão, a falta de recursos, possíveis acidentes de trabalho além do trabalho por turnos, tudo isso levando ao aumento da angústia e ansiedade desses profissionais, provocando muitas vezes, situações de estresse. Considerando-se que os profissionais de enfermagem, estão em um grupo com grande predisposição ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, em seu ambiente de trabalho por passarem mais tempo em contato com o paciente e com seus familiares e em situações de constantes mudanças emocionais, foi realizado um estudo de revisão bibliográfica com a finalidade de identificar as causas e consequências da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem.

Método

Trata de uma revisão integrativa da literatura, para responder o seguinte questionamento. Quais as causas e consequências da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem? Para o levantamento dos artigos foram utilizados como critérios de inclusão publicações em língua portuguesa que abordam a Síndrome de Burnout na área da enfermagem, com período de publicação entre 2008 e 2018 e como critérios de exclusão livros e artigos que não abordassem assuntos que correspondiam à área específica, publicações anteriores ao ano de 2008 e língua estrangeira.

Foram encontrados 56 artigos, 7 artigos nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), 30 artigos nas bases de dados

Scientific Electronic Library Online (SciELO), e 9 artigos na Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline), e Centro Latino Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (Bireme) e 10 artigos que foram encontrados com base de dados do Google Acadêmico trazendo artigos de revistas e trabalhos acadêmicos pertinentes aos descritores. Após análise foram selecionados artigos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, destes 9 artigos atenderam aos critérios específicos. Foram utilizados os seguintes descritores de busca: Síndrome de Burnout, tratamento, profissionais de saúde, estresse ocupacional, esgotamento profissional e qualidade de vida.

Para critérios de análise dos resultados da pesquisa, foram escolhidas três categorias: Conceitualização da Síndrome de Burnout, Causas e consequências da Síndrome de Burnout aos profissionais de enfermagem, Tratamento para Síndrome de Burnout.

Resultados e discussão

Quadro 1: Síntese dos artigos pesquisados

Autor/ano	Título	Objetivo principal	Assunto abordado
Francisco DK, Bressan A. / 2012.	A Síndrome de Burnout em profissionais de saúde	Identificar o perfil e descrever as dimensões temáticas e características de estudos sobre políticas e programas de Educação Permanente em Saúde no Brasil.	Estressores ocupacionais. Dentre os vários estressores ocupacionais, podemos citar as longas jornadas de trabalho, a falta de Profissionais ou pessoas capacitadas, a falta de Reconhecimento profissional, a exposição do profissional a riscos químicos e físicos, assim como o contato constante com o sofrimento, a dor e para alguns até mesmo a morte.
Maria FF, Ferrari R/ 2012.	Síndrome de Burnout e os aspectos sócio-demográficos em profissionais de enfermagem*	Demonstrar a incidência da Síndrome de Burnout (SB) de acordo com os aspectos sociodemográficos dos profissionais de enfermagem que atuam em dois hospitais regionais, no município de Cáceres-MT.	A Síndrome de Burnout pode ser entendida como um processo de três dimensões: a primeira é a exaustão emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia e um sentimento de esgotamento emocional; a segunda, despersonalização, é definida como falta de sensibilidade e a dureza ao responder às pessoas receptoras de seu serviço, e a terceira, a baixa realização profissional, que se refere a uma diminuição do sentimento de competência em relação ao trabalho com pessoas.

Moreira et al. /2009.	Prevalência da síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil	Determinar a prevalência da síndrome de burnout nos enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem em um hospital de grande porte.	O cansaço emocional é considerado o traço inicial, podendo a manifestação ser física psíquica ou uma combinação das duas.
Pereira MR, Cristina RG/2013.	Exaustão emocional em enfermeiros de um hospital público	Identificar o nível de burnout nos enfermeiros de um hospital público do interior do estado de São Paulo	A baixa remuneração, associada ao excesso de volume de trabalho, a diversidade de tarefas e o apoio insuficiente geram conflitos e constituem-se em importantes desencadeadores da síndrome de burnout nos profissionais enfermeiros.
Albieri DJ, Carmo MLH / 2009.	Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário.	Investigar sinais e sintomas de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um Pronto Socorro de Hospital universitário correlacionando com fatores preditores.	Processo gradual de desgaste no humor e desmotiva. o acompanhado de sintomas físicos e psíquicos.
Maria et al. / 2012	Burnout e os aspectos laborais na equipe de enfermagem de dois hospitais de médio porte	Identificar a incidência da Síndrome de Burnout (SB) e avaliar sua relação com os aspectos laborais, em profissionais de enfermagem de dois hospitais de médio porte de Cáceres, MT.	A exaustão emocional caracteriza-se pela falta ou carência de energia, acompanhada de sentimento de esgotamento emocional.
Frazão A / 2008	Tratamento para Síndrome de Burnout		Estresse excessivo provocado pelo trabalho,
Sandra MC / 2014	Prevenção da síndrome de burnout em professores: relato de experiência	Descrever e discute uma experiência de intervenção psicossocial para a prevenção da síndrome de Burnout em professores.	A Síndrome de Burnout é formado por três dimensões: 1) exaustão emocional, caracterizada pela falta ou carência de energia e entusiasmo e sentimento de esgotamento de recursos; 2) despersonalização, que ocorre quando o profissional passa a tratar os clientes, colegas e a organização de forma distante e impessoal. Os trabalhadores passam a desenvolver insensibilidade emocional diante das

			situações vivenciadas por sua clientela; e 3) baixa realização no trabalho, caracterizada pela tendência do trabalhador em se autoavaliar de forma negativa. Sente-se insatisfeito com seu desenvolvimento profissional e experimenta um declínio no sentimento de competência e êxito
Rocha FF, Santos JS	Síndrome de Burnout em profissionais da saúde	Esclarecer as situações que causam o desenvolvimento da doença no profissional, procurando promover alternativas e medidas de intervenção eficazes visando a saúde e o bem-estar do trabalhador.	A Síndrome de Burnout é decorrência de esgotamento, decepção e perda de interesse pela atividade de trabalho que surge nas profissões que trabalham em contato direto com pessoas, correlacionam cansaço emocional, físico, mental, falta de entusiasmo pelo trabalho,

Conceitualização da Síndrome de Burnout

De acordo com Francisco e Bressan⁽⁴⁾, a qualidade de vida dos trabalhadores está relacionada diretamente aos diferentes estressores ocupacionais. Entre os vários fatores de estresse ocupacionais, podemos citar a sobrecarga de trabalho pela falta de profissionais e/ou indivíduos capacitados, as prolongadas jornadas de trabalho, a falta de reconhecimento profissional assim como o contato constante com o sofrimento, a dor e até mesmo a morte. Considerando estes fatores, os trabalhadores da saúde devem-se atentar com sua saúde mental e emocional mais que os profissionais de outras áreas.

As empresas visando os lucros sobrecarregam os profissionais de enfermagem e não disponibilizam os recursos necessários para uma prestação de cuidados humanizados, não disponibilizam psicólogos para acompanhar a saúde mental dos profissionais de enfermagem a aceitar perdas, levando a constante sofrimento.

De acordo com Maria FF, Ferrari R⁽⁵⁾, os profissionais de enfermagem e da saúde em geral necessitam de várias habilidades sendo a enfermagem, considerada um componente vital e indispensável do serviço de assistência médica. A exigência de conhecimentos técnico-científico dos profissionais de enfermagem tem sido cada vez mais exigida, por outro lado são oferecidos baixos salários e a sobrecarga de tarefas para esses trabalhadores é imensa. Dessa forma podem ser observadas no ambiente de trabalho, alterações psíquicas que levam a um estado de exaustão emocional, perda de interesse pelas pessoas que teriam de ajudar; e, finalmente, baixo rendimento profissional e pessoal, fazendo com as situações indutoras do estresse, seja cada vez mais crescente.

A enfermagem é a arte de cuidar, sendo necessário conhecimento técnico,

científico e educação continuada ao mesmo tempo, são oferecidos baixos salários, sendo necessários dois a três vínculos empregatícios, levando o profissional de enfermagem a exaustão, falta de energia e perda de interesse por quem deveria prestar os cuidados assistenciais.

De acordo com Moreira et al.⁽⁶⁾, de modo geral, o Burnout pode ser definido como um transtorno adaptativo crônico associado às demandas e exigências laborais, cujo desenvolvimento é insidioso e frequentemente não reconhecido pelo indivíduo, com sintomatologia múltipla, predominando o cansaço emocional. Além desta última característica, outras duas compõem o quadro bem definido da síndrome: despersonalização e baixa realização pessoal.

O profissional de enfermagem não percebe que está doente, ou até mesmo pela falta de conhecimento sobre a Síndrome de Burnout, podendo assim ser confundida com outras doenças, apresentando sintomas físicos.

De acordo com Pereira MR e Cristina RG⁽⁷⁾, Burnout é uma síndrome em que o profissional perde o sentido da sua relação com o trabalho é como se as coisas já não tivessem mais importância. Trata-se de um conceito que envolve três dimensões, que podem aparecer associadas, mas que são independentes: exaustão emocional; despersonalização; e falta de envolvimento no trabalho ou diminuição da realização pessoal.

Os profissionais de enfermagem sentem-se exaustos, sem energia para desenvolver as atividades, utilizando como mecanismo de defesa a despersonalização, trata os colegas de serviço e pacientes como se fosse objeto, chegando à baixa autoestima, sente-se culpado por não realizar satisfatoriamente as atividades, pensando até no abandono do emprego.

Causas e consequências da Síndrome de Burnout aos profissionais de enfermagem

De acordo com Albieri DJ e Carmo MLH.⁽⁸⁾, pesquisas retrataram a síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem de serviços de urgência e emergência, os resultados do estudo registraram que os enfermeiros eram uns dos mais predispostos a esta doença, principalmente, aqueles que trabalham nos serviços de urgência e emergência, que são designados a atender a população com quadro agudo, traumas, dentre outros problemas, o que pode levar ao sofrimento, incapacitação e até a morte do paciente. Expondo os profissionais a estressores, que podem desencadear o Burnout.

Segundo pesquisas profissionais de nível superior, os enfermeiros são mais predispostos a desenvolver a síndrome de Burnout, principalmente em serviços de urgência e emergência, prestando cuidados a pacientes graves em risco de óbito, sendo necessário decisões rápidas, essencial auxílio a prestação de serviço do médico, supervisionar os serviços dos técnicos e auxiliares de enfermagem.

Maria et al.⁽⁹⁾, estudos identificaram a incidência da Síndrome de Burnout e avaliaram sua relação com os aspectos laborais, em profissionais de enfermagem de dois hospitais de médio porte de Cáceres, no Mato Grosso, em urgência e emergência. Os resultados apontaram que, dos 141 profissionais que compuseram a amostra, 13 apresentaram Síndrome de Burnout. Os resultados obtidos evidenciaram que, na amostra estudada, a carga horária da maioria dos profissionais 84,40% era de 40 horas

semanais. Porém, os profissionais mais acometidos pela Síndrome de Burnout foram aqueles que trabalhavam em regime de carga horária de 30 horas. Verificou-se que os profissionais com intervalo de zero a cinco anos de formação eram os mais acometidos em relação à SB, ou seja, o pouco tempo de serviço, de acordo com os resultados, está influenciando a saúde do trabalhador, fato que pode comprometer a qualidade de suas atividades desenvolvidas.

Segundo estudos profissionais enfermeiros de zero a cinco anos de formação, são mais predisposto a desenvolver a Síndrome de Burnout, fatores relacionados, insegurança nas realizações dos procedimentos, insegurança em relação a permanência no emprego, necessidade de dois a três vínculo empregatício.

Tratamento para Síndrome de Burnout

Segundo Frazão ⁽¹⁰⁾, acredita-se que o tratamento para a Síndrome de Burnout pode ser realizado com a interação de medicamentos e terapias, das quais podem ser alcançadas em grupos, como aulas de danças e teatro. Essas dão oportunidade ao sujeito a troca de experiências, autoconhecimento, segurança e convívio social. Os antidepressivos como a linha de medicamentos mais utilizados, que ajudam na diminuição da sensação de incapacidade e inferioridade, que são alguns dos principais sintomas da Burnout.

O tratamento começa quando o profissional conhece os seus limites, auxiliando a terapia em grupo e uso de medicamentos prescritos pelos médicos quando necessário, realizar atividades físicas, alimentação saudável, tenha momentos de lazer, evitar longas e exaustivas jornadas de emprego.

De acordo Rocha FF, Santos JS. ⁽¹¹⁾, são várias as formas de tratamento a nível individual, porém deve-se levar em consideração o limite de cada individuo. Mesmo que seja de forma temporária as intervenções feitas junto ao trabalhador sempre é de benefício para o mesmo, contudo, isso pode reforçar a concepção muitas vezes equivocada de que é um problema do sujeito e ele pode reforçar seu sentimento de fracasso, isolamento e baixa estima. As intervenções devem focar a organização do trabalho, o ambiente social e seu contexto, atingindo forma mais ampla, a Burnout não é um fato individual, mas psicossocial. Na suspeita da doença o trabalhador deve procurar ajuda, caso confirme o diagnóstico, o tratamento na maioria das vezes é realizado com terapia focando o enfrentamento do estresse no trabalho e também medicamentoso.

A Síndrome de Burnout não deve ser apenas considerada um problema individual e sim organizacional. As empresas devem proporcionar um ambiente arejado, tranquilo, utilizar o dimensionamento de pessoas necessárias, evitando a sobrecarga de trabalho, analisar qual setor hospitalar o profissional de enfermagem melhor se adapta.

De acordo Rocha FF e Santos JS ⁽¹¹⁾, a prevenção do Burnout necessita de ações educativas e terapêuticas no âmbito individual, grupal, social e organizacional. Os pontos que afetam a saúde do trabalhador carecem extensa discussão nos ambientes laborais e nos ambientes de formação profissional. Podem-se adotar algumas estratégias de enfrentamento da síndrome, tais como: Adotar hábitos saudáveis; regular os horários de alimentação balanceada; procurar dormir/descansar bem conforme a necessidade de cada um; praticar exercícios físicos de forma regular; realizar atividades prazerosas e agradáveis no tempo livre; descobrir talentos pessoais; aprender a dizer não; saber

administrar melhor o tempo; fazer amigos; aprender a ser mais flexível, buscar se afastar de agentes estressores; relaxar.

Considerações finais

Ao fazer uma revisão integrativa na literatura referente à Síndrome de Burnout na área da enfermagem foi possível compreender mais profundamente os fatores envolvidos nesta doença, como os condicionantes sociais e laborais. Foi possível compreender os sintomas (físicos, comportamentais, psíquicos e defensivos), e as consequências das quais são envolvidos a doença, ou seja, o estresse, tensão e condições de trabalhos ruins tem sido um dos principais fatores causadores da Síndrome Burnout em profissionais da área da saúde, principalmente os de enfermagem.

Para o tratamento da Síndrome de Burnout é preciso que eles sejam abordados como problemas coletivos e organizacionais e não como um problema individual. Para os profissionais de saúde é preciso medidas como evitar o excesso de horas extras, proporcionar para as profissionais boas condições no trabalho, buscando o aperfeiçoamento desses profissionais darem suporte social as equipes de enfermagem, podendo ajudar a contribuir para a prevenção do Burnout.

Sendo assim, observou-se com o levantamento bibliográfico que a Síndrome de Burnout é um grave problema de saúde pública, principalmente em profissionais da área da enfermagem, deixando-os expostos aos fatores de risco podendo desencadear a síndrome. Contudo pode-se evitar a síndrome utilizando-se atividades preventivas e buscando a qualidade de vida desses profissionais, adotando medidas educativas dentro do âmbito de trabalho.

Referências

1. Glória ME, Marinho VL, Mota DS. Síndrome de Burnout nos profissionais da área de saúde. (Burnout syndrome in healthcare area professionals). Revista Amazônia Science & Health. [Online] 2016. Disponível em: <https://scholar.google.com/> . Acesso em: 11 junho 2018.
2. Oliveira RKM et al. Síndrome de Burnout em enfermeiros: uma revisão integrativa. Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online. 2013; 5(1): 3168-3175.
3. Rissardo MP; Gasparino RC. Exaustão emocional em enfermeiros de um hospital público. Esc. Ana Nery, São Paulo, v.17, n.1, p.128-132, jan-mar. 2013. Disponível em: <http://www.readcube.com>. acesso 20 de outubro de 2018.
4. Kovaleski DF, Bressan A. A síndrome de Burnout em profissionais de saúde. Rev. Saúde e Transformação Social. v. 3, n. 2, 2012. Disponível em: <http://periodicos.incubadora.ufsc.br>. Acesso em 18 de setembro 2018.
5. Franca FM, Ferrari R. Síndrome de Burnout e os aspectos sócios demográficos em profissionais de enfermagem. Acta paul. enferm. São Paulo, 25(5): 743-748 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso 17 de outubro de 2018.

6. Moreira DS et al. Prevalência da síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(7):1559-1568. julho 2009.
7. Pereira MR, Cristina RG. Exaustão emocional em enfermeiros de um hospital público. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso 20 de outubro de 2018.
8. Albieri DJ, Carmo MLH, Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em 18 de outubro de 2018
9. Maria et al. Burnout e os aspectos laborais na equipe de enfermagem de dois hospitais de médio porte. Disponível em <http://www.scielo.br>. Acesso 20 de agosto de 2018.
10. Frazão A. Tratamento para a Síndrome de Burnout. Disponível em: <http://www.tuasaude.com>. Acesso 20 de out. de 2018.
11. Rocha FF, Santos GS, Síndrome de Burnout em profissionais da saúde. Disponível em: <http://idmed.terra.com.br>. Acesso em: 06 out. 2018.