



**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.4292365>

**Publicado:** 2020-03-20

## **INCIDÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT NA ENFERMAGEM**

### *INCIDENCE OF BURNOUT SYNDROME IN THE NURSING PROFESSION*

*Ana Paula do Nascimento Maciel<sup>1</sup>  
Jonas Rodrigo Gonçalves<sup>2</sup>*

#### **Resumo**

O tema deste artigo é a Incidência da Síndrome de Burnout(SB) na enfermagem. Investigou o seguinte problema: os profissionais de enfermagem podem ser prejudicados pela SB no desempenho e na saúde mental? Cogitou a seguinte hipótese: a SB exerce efeitos negativos no desempenho dos profissionais e no setor de saúde em geral. O objetivo geral desta pesquisa é analisar a prevalência da SB em profissionais de enfermagem. Os objetivos específicos são: uma avaliação das estratégias de minimização da SB para os profissionais de enfermagem; e alcançar um entendimento elevado sobre a temática. Justificativa: justifica-se pela importância de reconhecer os danos da SB nos profissionais de enfermagem. No campo acadêmico, para a ciência, este trabalho pode servir como material de pesquisa para outros estudos nas áreas de psicologia e medicina do trabalho. Para a sociedade brasileira, a presente pesquisa justifica o esforço de oferecer um entendimento elevado da SB. Trata-se de uma revisão

<sup>1</sup>Graduando(a) em Enfermagem pela Unip (Universidade Paulista) brasil. E-mail: anapaulachina@gmail.com

<sup>2</sup> Doutorando em Psicologia (Cultura Contemporânea e Relações Humanas). Mestre em Ciência Política (Políticas Públicas, Direitos Humanos e Cidadania). Especialista em Letras (Revisão de Texto); Didática do Ensino Superior em EAD; Formação em EAD; Docência na Educação Superior; Gestão do Agronegócio. Licenciado em: Letras (Português/Inglês); Filosofia; e Sociologia. Professor das faculdades: Processus (DF); CNA (DF); Fasesa (GO); e Unip (SP). Escritor; Revisor; Editor. E-mail:professorjonas@gmail.com.

bibliográfica qualitativa teórica com duração de seis meses.

**Palavras-chave** : Enfermagem. Síndrome de Burnout. Saúde mental.

### **Abstract**

*The theme of this article is “the incidence of Burnout syndrome (BS) in the nursing profession”. The following problem was investigated: “Are nursing professionals harmed by Burnout syndrome in the discharge of their duties and their mental health?” The following hypothesis was considered: “BS influences negatively the work performance of nurses and the health sector in general.” The general objective of this work is to “analyze the prevalence of BS on nursing professionals.” The specific objectives are: “To conduct an assessment of the strategies to minimize BS in the nursing profession and to acquire an elevated understanding of BS. Justification: This research is justified by the importance of recognizing the damage caused by BS on nursing professionals. In the academic and science fields, this work can serve as another research material for other studies in the areas of psychology and occupational medicine. In the society, the present work is justified by the effort to offer an elevated understanding of BS.*

**Keywords:** Nursing. The burnout syndrome. Mental health.

### **Introdução**

Esta pesquisa apresenta a Síndrome de Burnout como um dos principais problemas psicossociais que atingem os profissionais de enfermagem, pois o homem moderno, em detrimento do ritmo intenso de trabalho, tem cada vez menos tempo para atividades agradáveis, como o lazer e a companhia da família. Destaca o estresse em que costumeiramente o profissional atinge o nível crítico de colapso, com o desgaste do humor e desmotivação, com a ocorrência de outros fatores físicos e psíquicos, apresentando sintomas que fazem o profissional de enfermagem perder o senso de sua relação com o trabalho. Esta pesquisa está delimitada, pois não oferece um estudo exaustivo sobre a Síndrome de Burnout, seus efeitos e prevalência nos profissionais de enfermagem, mas significativo grau de conhecimento da Síndrome e seus efeitos nos profissionais de enfermagem.

A Síndrome de Burnout se manifesta através de quatro classes sintomatológicas: físicas (fadiga constante, alterações do sono, distúrbios gastrointestinais, perda de peso, distúrbios cardiovasculares, respiratórios e dores musculares e/ou músculo esqueléticas), psíquicas (outros sintomas são a falta de atenção, alterações de memória, ansiedade, impaciência, mudanças repentinas de humor, desconfiança e frustração), comportamentais (agressão, irritabilidade, negligência no trabalho, incapacidade de relaxar, relacionamentos afetados devido ao desapego e a indiferença) e defensivos (isolamento, onipotência, atitude irônica e cínica), (ABREU M,2017.p 26).

Este artigo propõe responder ao seguinte problema: os profissionais de enfermagem podem ser prejudicados pela SB nos desempenho e na saúde mental? Os profissionais de enfermagem são frequentemente expostos aos fatores físicos e mentais nas demandas de trabalho. Ao final o profissional de enfermagem é prejudicado pela SB no desempenho do serviço e na manutenção de sua saúde.

A Síndrome de Burnout é um conceito multidimensional que envolve três habilidades: emocional, exaustão definida como esgotamento dos recursos emocionais para lidar com situações da vida cotidiana. Despersonalização,

envolvendo sentimentos negativos ou bloqueios de sentimentos par com as pessoas que entram em contato com o profissional. Falta de realização pessoal, que é a incapacidade do trabalhador de ver sua atividade de maneira positiva ( VILELA,NB, et al,2010. p45).

A hipótese para o problema em questão é: a SB exerce efeitos negativos no desempenho dos profissionais e no setor de saúde em geral. O trabalho do enfermeiro implica situações crônicas de estresse emocional e interpessoal do ambiente laboral e culmina em esgotamento profissional. Com isso, surgem a decepção e a perda do interesse pela atividade de trabalho desenvolvida, justamente pela relação indivíduo e ambiente. O profissional acometido pela SB manifesta exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização, são efeitos negativos da SB.

A SB caracteriza-se pela reação de tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto excessivo e estressante no ambiente de trabalho, repercutindo na saúde física e mental do trabalhador. Pode gerar sentimentos de desamparo e culminar numa situação profissional irremediável, prejudicando a concentração, a vigilância e a capacidade de supervisão do profissional ( ABREU M, p.17).

O objetivo geral desta pesquisa é analisar a prevalência da SB em profissionais de enfermagem. Todo profissional em contato direto com os clientes está propenso ao estresse no trabalho. Portanto, há uma necessidade urgente de que os profissionais da enfermagem tenham conhecimento suficiente e capacidade de distinguir e lidar com doenças relacionadas ao trabalho, como a Síndrome de Burnout.

Os profissionais de enfermagem são potencialmente suscetíveis à exaustão no trabalho, é importante analisar a prevalência da Síndrome de Burnout nesses profissionais . Isso aprofundará o conhecimento dos riscos ocupacionais de desenvolver essa síndrome e contribuirá com o aumento do conhecimento entre os profissionais, especialmente enfermeiros, como prestadores de cuidados diretos para usuários do sistema de saúde, visando direcionar o atendimento personalizado ao paciente, reconhecer e evitar a doença (ABREU M,2017,p 2).

Os objetivos específicos desta pesquisa são: uma avaliação das estratégias de minimização da SB entre os profissionais de enfermagem. E esforço para alcançar um entendimento elevado sobre a temática. Esta pesquisa mostra como o estresse que vivenciam em seu local de trabalho os afeta e as causas da Síndrome de Burnout. Esta condição pode abranger muitas condições que incluem o comportamento mal adaptável e distúrbios psicológicos.

A divulgação dos estudos realizados no Brasil com profissionais de saúde em distintas ocupações conduziu o Ministério da Saúde a reconhecer legalmente a Síndrome como um problema de saúde diretamente relacionado ao trabalho (Brasil, 2001), classificada sob o código Z73. 0 (Classificação Internacional de Doenças, 10a revisão – CID-10). Embora tal legalização constitua grande avanço, é necessário mais investimento em pesquisas para melhor diagnosticar a Síndrome, reafirmar seu reconhecimento legal e contribuir para difundi-la entre os profissionais, estimulando atitudes preventivas e combativas de estresse. Há atitudes que propiciam estratégias para minimizar a Síndrome de Burnout entre os profissionais de saúde e oferecer um entendimento melhor sobre a temática (ABREU M, 2017, p2).

O aluno graduando em enfermagem precisa saber que o profissional de enfermagem é suscetível ao estresse e distúrbios mentais do comportamento relacionados ao trabalho, conhecidos como Síndrome de Burnout (SB). Este

trabalho justifica a importância de reconhecer e identificar os danos da SB nos profissionais de enfermagem, ampliando o horizonte de conhecimento da SB e ações para evitá-la.

Para a ciência, este trabalho oferece mais material de pesquisa para outros estudos nas áreas de psicologia, e medicina do trabalho. Para avaliar as medidas adequadas de prevenção dessa síndrome e evitar futuras complicações irreversíveis.

Na sociedade brasileira a SB é um distúrbio de comportamento mental que atinge não somente os profissionais de enfermagem, mas outros profissionais de diversas áreas. O profissional que sofre de SB não contribuirá com cem por cento das próprias habilidades e dons para o bem-estar da sociedade. O presente trabalho oferece maior entendimento da SB e dos meios para evitar essa Síndrome.

É um estudo com revisão bibliográfica fundamentado em artigos científicos e livros acadêmicos, de Enfermagem e Psicologia. Foram selecionados 7 artigos apresentando posicionamentos de muitos autores preocupados com o tema. A maioria dos artigos selecionados foram realizados com muitas pesquisas sobre o aspecto do Burnout no campo da Enfermagem. O conceito de Burnout despertou muito interesse no campo da Enfermagem. A Enfermagem foi prejudicada pelo Burnout, fomentando diferentes estudos para analisar a questão, gerando soluções e estratégias.

Foram escolhidos artigos científicos e livros de autores que trataram o tema entre os anos de 2005 e 2019. Alguns artigos científicos e livros estrangeiros com traduções em língua portuguesa foram usados. Foi realizada a revisão de literatura através de livros-texto, artigos científicos extraídos de busca realizada no Google Acadêmico a partir das seguintes palavras-chave: “Enfermagem; saúde mental; Síndrome de Burnout.”

Como critérios de exclusão dos artigos científicos foram escolhidos artigos de seis autores principais e três deles são doutorados com trabalhos científicos em revistas acadêmicas. Artigos e trabalhos acadêmicos publicados com ano de publicação anterior a 2005 foram excluídos. Esta pesquisa de revisão de literatura teve duração de três meses. No primeiro mês foi realizado o levantamento do referencial teórico e a apresentação dos objetivos, métodos, e as justificativas de pesquisa. No segundo mês, a revisão da literatura e no terceiro mês a elaboração dos elementos pré-textuais e pós textuais do trabalho.

É uma pesquisa qualitativa na qual os autores trataram dos dados obtidos por meio das pesquisas bibliográficas, considerando aspectos relevantes. Essa estratégia é extremamente adequada para delinear e obter informações úteis acerca do assunto investigado.

A metodologia deste trabalho segue o sistema da revisão de bibliografia qualitativa elaborada por Marconi e Lakatos, (2017, p.5). Esse tipo de pesquisa qualitativa sintetiza resultados de estudos já realizados, identifica as conclusões do corpus da literatura sobre o tema específico, compreende todos os estudos relacionados à questão norteadora que orienta a busca bibliográfica. Além disso, segue um processo de análise da literatura que, se bem conduzido, qualifica os resultados (MARCONI; LAKATOS, 2017, p5).

### **Incidência da Síndrome de Burnout na Enfermagem**

O que é a Síndrome de Burnout? A Síndrome de Burnout (SB) é um

conjunto de sintomas que emergem como resposta aos estressores interpessoais crônicos no trabalho. Em sua definição do conceito de Burnout, Abreu, (2012,p.3) argumenta que o Burnout não é apenas um sintoma de estresse no trabalho, mas é o que culmina em estresse no trabalho não gerenciado. Ele usou várias definições de diferentes estudos para esclarecer a natureza da Burnout. Em geral, a partir de sua definição o Burnout é o resultado de um estresse extremo relacionado ao trabalho. Há três dimensões-chave dessa síndrome (exaustão emocional — EE, despersonalização — DE realização profissional — RP) claramente colocam a experiência profissional dentro de um contexto que envolve a percepção que a pessoa tem de si e do ambiente em que trabalha (ABREU M, 2017, p3).

A SB é caracterizada por uma reação de tensão emocional crônica gerada a partir do contato direto excessivo e estressante no ambiente de trabalho, repercute na saúde física e mental do trabalhador. Isso pode gerar sentimentos de desamparo e culminar numa situação profissional irremediável, prejudicando a concentração, a vigilância e a capacidade de supervisão do enfermeiro (ABREU M, 2017, p3).

Atualmente, em detrimento dos efeitos maléficos à saúde do trabalhador, a SB é considerada um problema de saúde pública de difícil solução, devido ao conjunto de fatores multicausais, associados às elevadas taxas de absenteísmo, rotatividade de emprego e diminuição da qualidade do trabalho prestado pelos enfermeiros. A Síndrome de Burnout é definida como condição resultante do estresse emocional que os funcionários não suportam no local de trabalho. Alternativamente, a Síndrome de Burnout é concebida como o estado no qual o funcionário sente que falhou e alcança a exaustão depois de usar a maior parte de sua energia no trabalho. Abreu enfatizou os efeitos prejudiciais da Síndrome de Burnout no empregado e na organização (ABREU M, 2017, p5).

Os enfermeiros que atuam no ambiente hospitalar sofrem influências inerentes às funções assistenciais e estão expostos ao estresse contínuo. Isso pode levá-los a vivenciar problemas relacionados com as funções cotidianas acumuladas, acarretando sofrimento emocional e tornando-os mais vulneráveis e afetados pela chamada Síndrome de Burnout (SB). A questão pertinente é a possibilidade de essa Síndrome ter dimensões ou aspectos associados a ela, o que veremos nos próximos parágrafos.

Segundo Carlos, (2014, p.5), as três dimensões dessa síndrome são: Exaustão Emocional (EE), Despersonalização (DE), Realização profissional. Exaustão Emocional é cansaço emocional. É um estado atingido pela sobrecarga de esforço. Exaustão Emocional (EE) ocorre quando o profissional experimenta sentimentos de fadiga, e faltam recursos emocionais (energia) para lidar com situações estressoras e com altas exigências no trabalho. Neste caso, não falamos apenas de excesso de trabalho, mas em assumir conflitos, responsabilidades, estímulos emocionais ou cognitivos (CARLOS G, 2014, p.5).

A Despersonalização acontece entre companheiros de trabalho, pode ocorrer em qualquer grupo ocupacional. As pessoas tentam estabelecer boas relações sociais no trabalho usando como recurso o Suporte Social, que diz respeito ao equilíbrio entre o apoio social oferecido e o recebido dos colegas. O processo de Burnout ocorre quando os empregados não percebem a reciprocidade nas relações de apoio. Consequentemente se distanciam psicologicamente dos colegas de trabalho, adotando comportamentos como frieza e de cinismo (Despersonalização). Teoricamente, esses comportamentos podem ser tentativas inconscientes de restaurar a reciprocidade nas relações sociais.

Despersonalização (DE) não significa que o indivíduo deixou de ter sua personalidade, mas sofreu ou vem sofrendo alterações, leva o profissional ao contato frio e impessoal com os usuários de seus serviços, denota atitudes de cinismo, ironia e indiferença (CARLOS G, 2014, p.5).

A Dimensão Realização pessoal sugere sensações de avaliação negativas ou positivas em relação ao trabalho, demonstrando níveis baixos de satisfação e sentimentos de baixa autoestima, e insatisfação com o trabalho realizado. Os níveis encontrados nesta dimensão devem ser avaliados de forma invertida na pontuação de análise da Síndrome. A realização pessoal é considerada alta quando a somatória das questões desta dimensão for alta. O Burnout resulta do desequilíbrio entre o que o empregado dá e o que espera receber da organização. Quando as expectativas e recompensas são constantemente frustradas, a energia psíquica esvai-se (Exaustão Emocional), e o indivíduo passa a se envolver menos com o trabalho (reduzida Realização Profissional). Vários elementos concorrem nesse processo, a falta de liderança ou de apoio da chefia, problemas de comunicação, falta de informação, entre outros (CARLOS G, 2014, p.6).

As ideias de Carlos sobre as dimensões da Síndrome de Burnout mostram outro contexto para a compreensão dela. Através das dimensões de Exaustão emocional (EE), Despersonalização (DE) e Realização profissional, o pesquisador pode adquirir entendimento proeminente acerca da ligação entre o profissional de enfermagem e as condições adversas do ambiente trabalho no qual está inserido. Uma questão pertinente é se há indicadores que um pesquisador possa usar para prever o advento dessa síndrome.

Entre os preditores para o desenvolvimento do Burnout, destacamos as funções que exigem mais tempo do profissional de enfermagem. Isso pode acarretar insatisfação ao trabalhador mediante suas atribuições, não cumprirá as demandas do trabalho, ficará irritado e deprimido, gerando conflitos com a liderança e equipes, propiciando a evasão da clientela (JODA D, 2013, p.9).

Quando os profissionais de enfermagem sofrem desgaste físico e emocional, não são os únicos responsáveis pelo cansaço, raiva, e atitudes de indiferença. O ambiente de trabalho pode ser responsável pelo surgimento da Síndrome, pois a exaustão física e emocional pode ser causada pela insalubridade do local. Em relação aos fatores que podem antever a Síndrome de Burnout, os predominantes são a falta de senso do tempo de atividade, dor nos ombros e pescoço, sensação de cansaço mental, dificuldades com o sono e estado de aceleração contínua. Trabalhadores que sofrem exaustão emocional e física relataram problemas de saúde crônicos, como insônia, tensão, dor de cabeça, hipertensão, úlceras e propensão para gripes e resfriados ( JODA D, 2013, p.7).

Joda (2013, p.7) procurou estabelecer os determinantes da Síndrome de Burnout na equipe de enfermagem em terapia intensiva. Essa era sua área de interesse, portanto seu estudo, sediado na França, aplicou questionário em diferentes UTIs, e apenas 2.392 membros da equipe de enfermagem preencheram com sucesso e devolveram. Após a análise estatística dos questionários os resultados do estudo indicaram que grande número de profissionais de enfermagem da UTI experimentou a Síndrome de Burnout. Os fatores identificados, que resultaram na Síndrome de Burnout, incluem o aumento da carga de trabalho no departamento de UTI, bem como o número de mortes que os profissionais de enfermagem presenciaram na UTI ( JODA D, 2013, p.7).

Os autores apresentados nos parágrafos anteriores desenvolveram estudos em torno do tema Burnout. Apresentaram conceitos da Síndrome de Burnout,

características, mas a Síndrome não pode ser confundida com o estresse. Ele ocorre por intermédio de ataques que perturbam o equilíbrio interno do ser humano, o Burnout é a resposta que enfatiza o trabalho de parto crônico, causa atitudes negativas e mudanças comportamentais no contexto do trabalho e, no caso da equipe de enfermagem, alcança pacientes, familiares membros, organização e trabalho. Os estressantes variáveis e a carga de trabalho dos profissionais de enfermagem desencadeiam a Síndrome de Burnout.

A necessidade do homem se adaptar constantemente às imposições do meio ambiente acarreta um número de mudanças psicológicas, portanto ele deve estar preparado para evitar o estresse emocional. Meneghini (2011,p.21) procurou descobrir os fatores que proporcionam a motivação dos funcionários de enfermagem, bem como os que são prejudiciais ou benéficos para a saúde deles, incluindo a saúde mental e psicológica. Desenvolveu uma estrutura que o ajudaria a abordar o estudo, dividiu o trabalho em vários componentes, incluindo as condições de emprego, o conteúdo do trabalho, as relações sociais e trabalhistas e a organização do trabalho. Além disso, foram selecionados quatro conceitos teóricos principais: a motivação dos funcionários, a rotatividade dos funcionários, a saúde relacionada ao trabalho e bem-estar. Mediu os resultados usando padrões comportamentais e psicológicos para obter conclusões e estabelecer a relação entre as variáveis de estresse no trabalho e seus resultados. Afirmou que o estresse pode influenciar o trabalho diário, desencadeando uma série de sintomas que ameaçam a saúde, sendo evidenciados, em maior número, os sintomas psicológicos em relação aos físicos (MENEHINI F, et al, 2011, p.21).

É evidente que o profissional de enfermagem tem grande probabilidade de sofrer considerável desgaste emocional, pois a carga do trabalho aumenta constantemente, e as demandas causam a saturação do estado psicológico. É importante considerar as variáveis estressantes do ambiente a fim de delimitá-las, considerando o limite do trabalho de cada profissional (MENEHINI F, et al, 2011, p.21).

A carga de trabalho dos profissionais de enfermagem e as más condições de trabalho afetam o bem-estar físico e mental. São graves os sintomas psicológicos e físicos enfrentados por esses profissionais, como sensibilidade emocional excessiva, excesso de irritabilidade, diminuição da libido, perda de senso de humor, tensão muscular, insônia, alterações do apetite, excesso de gases e problemas de memória. Esses profissionais desenvolvem atividades além de suas atribuições, gerando estresse que reflete na saúde, causando imunidade diminuída, possibilitando o surgimento de doenças e seus agravamentos (MENEHINI F, et al, 2011, p.22).

A linha de pensamento dos autores focou na significação do termo Síndrome de Burnout, nos fatores psicológicos que causam essa Síndrome, os que podem sinalizar a aparência da Síndrome e a necessidade de adaptação perante situações estressantes no ambiente do trabalho. As estruturas das organizações hospitalares são complexas, tanto do ponto de vista estrutural, quanto das relações sociais de trabalho. Suas atividades influenciam no comportamento e na saúde dos trabalhadores. As condições de trabalho dos enfermeiros e técnicos de enfermagem estão atreladas à existência de fatores adversos do ambiente de trabalho organizacional, que estão presentes na SB.

As condições inadequadas no ambiente de trabalho são compostas por jornadas prolongadas, excesso de tarefas, redução de autonomia, ambiente físico impróprio e baixa remuneração. Nessas condições o profissional pode realizar seu trabalho de forma mecânica, sem tempo para desenvolver mais conhecimento em

suas competências e habilidades, frustrado-se em sua função (COSTA FM, et al, 2009, p.32).

Surgem novas enfermidades com as mudanças introduzidas no trabalho, acompanhadas do processo gradual de desgaste físico e psíquico, com um conjunto de sintomas físicos e mentais. No resultado deste processo há características de desmotivação decorrentes do trabalho que favorecem a ocorrência da Síndrome de Burnout (COSTA FM, et al, 2009, p.33).

Sobretudo em hospitais, estes aspectos podem ser percebidos em condições que ultrapassam a capacidade de adaptação dos enfermeiros. Podem causar repercussão na organização e força de trabalho, comprometendo a saúde dos profissionais de enfermagem (COSTA FM, et al,2009, p.34).

As diferentes dinâmicas organizacionais do trabalho geram sobrecarga de ação e tensão ocupacional com proporções distintas segundo o campo de atuação. Causam alta frequência de faltas ao trabalho, pedidos de licença, e a emergência da Síndrome de Burnout. A necessidade constante de acompanhar o avanço tecnológico e científico, o aumento da complexidade dos cuidados oferecidos e as elevadas taxas de ocupação dos leitos hospitalares também podem implicar nas taxas de absenteísmo-doença, principalmente na SB em setores de alta complexidade.

As exigências cognitivas e a carência de recursos para a realização das atividades no ambiente laboral são variáveis atribuídas ao desgaste e estão envolvidas na dinâmica do processo de estresse destes trabalhadores de enfermagem. Somados com a diversidade das atividades desenvolvidas, as interrupções frequentes do trabalho, os imprevistos e o lidar com o sofrimento agravam o processo saúde-doença do enfermeiro e conduzem gradativamente ao desgaste mental e emergência da Síndrome ( ABREU M, 2017, p.11).

A precária qualidade dos serviços prestados nas instituições de saúde e os altos índices de absenteísmo dos enfermeiros são algumas das consequências da SB. São necessárias ações preventivas pautadas nos fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout (CARLOS G, 2014, p.19).

No processo de manutenção e recuperação da saúde muitas responsabilidades são dependentes, compartilhadas e inter-relacionadas com a equipe multiprofissional de saúde, líderes de comunidades, gestores, entre outros. Algumas responsabilidades ultrapassam os limites da capacidade de atuação dos enfermeiros. Portanto a enfermagem é uma das profissões mais predispostas ao desenvolvimento da SB. Características próprias da ocupação como o excesso de atividades burocráticas, exaustivas, horas e/ou dupla jornada de trabalho, baixa remuneração e ampla gama de funções são fatores que contribuem para surgimento da Síndrome da Burnout (CARLOS G, 2018, p.12 ).

O trabalho do enfermeiro acarreta situações crônicas de estresse emocional e interpessoal do ambiente laboral e culmina em esgotamento profissional (DALMOLIN, GL,ET AL 2012). Irrompe decepção e perda do interesse pela atividade de trabalho desenvolvida, justamente pela relação do indivíduo com o ambiente de trabalho. O profissional de saúde pode ser acometido pelas três dimensões da SB, caracterizadas pela exaustão emocional, a despersonalização e diminuição da realização.

Em enfermagem o principal aspecto de caracterização da profissão é o cuidar do outro. Claramente, o cuidar envolve atitudes de dedicação, zelo, espírito de sacrifício, caridade, imprimem um caráter quase religioso nesta profissão. Esses aspectos e a falta de autonomia, reconhecimento social do trabalho, domínio de um campo muito específico de conhecimento, a superlotação nos

espaços hospitalares, o exercício da atividade em locais insalubres, a proximidade com pacientes em sofrimento, o fato de ter múltiplos empregos e trabalhar em horários variados, são fontes permanentes de desgaste que exigem do profissional de enfermagem muito dispêndio da energia física e psíquica, tornando-o suscetível ao estresse ocupacional crônico e, conseqüentemente ao Burnout. Quando os métodos de enfrentamento aos estressores falham surge a questão de qual seria o método eficaz de enfrentamento do Burnout e seus estressores.

Segundo Carlos, (2003 p.23) ao revisar a literatura há dois posicionamentos complementares usados para definir estratégias de enfrentamento. O primeiro entende as estratégias como um processo pelo qual o indivíduo reage ao estresse, determinada por fatores pessoais, exigências situacionais e recursos disponíveis. O segundo posicionamento toma as estratégias de enfrentamento como ações direcionadas para a resolução e alívio de situações avaliadas como problema. Esse enfrentamento pode ser vivenciado por atitudes de rejeição, controle, submissão, esquivas ou minimização do estressor (CARLOS G, 2018, p.23).

Considerando os dois posicionamentos, as estratégias de enfrentamento são habilidades desenvolvidas para dominar possíveis situações de estresse ou que necessitem de adaptação. São usadas para remover ou minimizar as influências do agente estressor, tornar toleráveis as circunstâncias ou eventos desagradáveis, adaptar o organismo ao meio, conservar a autoimagem positiva e continuar se relacionando satisfatoriamente com as pessoas ( CARLOS G, 2017,p.25).

Um conceito formulado por Abreu (2017,p.44) abrange as estratégias de enfrentamento como esforços cognitivos e comportamentais voltados para o manejo de demandas externas ou internas, que são avaliadas como sobrecarga aos recursos pessoais. Sugere que toda situação possui um significado particular para cada pessoa e as estratégias de enfrentamento dependem da avaliação cognitiva, categorização e análise dos eventos e da qualidade e intensidade de cada reação emocional (ABREU M, 2017 p.44).

A perspectiva cognitiva considera que as estratégias de enfrentamento podem ser aprendidas, usadas e adaptadas a cada situação, é um fenômeno dinâmico, que permite mudar ações e pensamentos diante de situações estressantes. Nessa mesma perspectiva, a estratégia de enfrentamento reflete um processo dinâmico de esforços para a resolução das dificuldades e demandas exigidas ao ajustamento do organismo.

Uma pesquisa com enfermeiros de uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA) no interior de São Paulo, e Calderero (2011,p.23), constataram o uso de três formas de enfrentamento das tensões laborais e da Síndrome de Burnout. O evitamento, o confronto direto e o confronto indireto. No primeiro caso, os enfermeiros procuram ignorar os estressores, adiar os confrontos e/ou bloquear as emoções. No segundo, buscam informações, falam sobre o assunto e negociam alternativas. No terceiro caso, o enfrentamento ocorre, principalmente, por meio de práticas religiosas, esportivas e da meditação (CALDERERO, 2011, p.23).

Uma pesquisa realizada por Carlos (2018, p.56) envolvendo 96 profissionais de enfermagem de um hospital privado, observou que as estratégias mais utilizadas foram o controle (focalização ativa no problema), o apoio social (cooperação, informação e apoio afetivo) e a recusa (ignorar o problema ou a situação). Quanto aos índices de Burnout, identificaram 13,5% dos sujeitos com níveis elevados e 53,1% com níveis moderados, conduzindo Carlos a concluir que

talvez tais estratégias não sejam eficazes no combate aos estressores laborais (CARLOS G, 2018, p.56).

Em levantamento bibliográfico realizado por Joda (2013,p.23) sobre as estratégias e intervenções no enfrentamento do Burnout em diferentes categorias profissionais, incluindo enfermeiros, foram analisados 46 artigos, três livros e três dissertações. Os resultados indicam três possíveis níveis de intervenção: 1) estratégias organizacionais, focadas em mudanças aplicadas ao ambiente do trabalho, 2) estratégias individuais, focadas nas respostas individuais reguladoras de emoções em situações estressoras, 3) estratégias combinadas, focadas na interação do contexto ocupacional com o indivíduo (JODA D, 2013, p.78).

Os estudos revisados mostram que cada indivíduo busca por intermédio das estratégias de enfrentamento, lidar, controlar ou adaptar-se aos eventos estressores. Porém, quando essas estratégias são insuficientes, o ser humano pode sofrer a erosão de suas capacidades motivacionais, sentindo-se exaurido em suas forças psíquicas e perdendo a habilidade de solucionar conflitos internos e externos. Quando as estratégias falham e o indivíduo já não suporta as pressões do ambiente há a possibilidade de ocorrência da Síndrome de Burnout. Em relação aos efeitos negativos da Síndrome, podemos deduzir que afetam a qualidade de vida dos profissionais de saúde.

A qualidade de vida e o lazer são fatores importantes para o bom desempenho de qualquer profissional, principalmente para quem vive em constante contato com a urgência e emergência de situações que geram estresse, fadiga física e psicológica, e podem acarretar consequências para a saúde, como enxaquecas, hipertensão e a Síndrome de Burnout (CARLOS G, 2018, p.52).

A presença de outra relação de trabalho, devido ao baixo salário da categoria, a restrição do mercado de trabalho e a rotina de trabalho dupla (e até tripla de mulheres), reduz o tempo de autocuidado, de atividades que proporcionam prazer e da realização de atividade física e nutrição adequada, interferem na saúde e na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem (MENEZHINI F, et al, 2011, p.22).

As atividades de lazer podem ser classificadas como estratégias para aliviar o estresse e melhorar a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem perante a Síndrome de Burnout. Estudos relatam que a qualidade de vida está relacionada ao tempo com a família, ao tempo livre para atividades de lazer que proporcionem prazer individual, como andar, dormir, ler, assistir TV, jogar futebol, ir ao cinema, navegar na Internet, frequentar uma igreja e tempo para atividades de aprimoramento profissional. É importante enfatizar que a Síndrome de Burnout afeta a qualidade de vida dos profissionais de enfermagem (CARLOS,G, 2018).

O desempenho de atividade física, além de proporcionar a manutenção de uma vida saudável é importante para a qualidade de vida, pois reduz tensões, diminui o estresse e proporciona melhores condições de saúde no trabalho para enfrentar o advento da Síndrome. A exposição realizada até aqui define o fenômeno de Burnout como algo já constituído, demarcado por um conjunto de variáveis estressoras laborais da Síndrome, mas não permite compreender seu processo de desenvolvimento.

Calderero (2011, p.55) sustenta a necessidade de esclarecer o processo que leva os sujeitos com alto comprometimento e motivação ao desenvolvimento do quadro de Burnout, afirma que a Síndrome de Burnout precisa ser compreendida como um processo de desenvolvimento, e salienta como a estrutura desse processo ainda é largamente desconhecida. Ao abordar o processo de desenvolvimento de Burnout constata o seguinte problema,

compreender como certos profissionais de saúde que no início de suas carreiras estão repletos de desejos a realizar, expectativas, ideais, comprometidos e motivados com o que fazem, tornam-se ao longo do tempo, exaustos, frustrados e descomprometidos (CALDERON, 2011, p.35).

O balanço da literatura sobre o fenômeno de Burnout realizado por Jardim, Silva Filho, Ramos (2004), abrangendo os últimos vinte anos de pesquisas sobre o problema, evidencia que os profissionais que desenvolvem a Síndrome de Burnout são justamente os mais dedicados aos projetos, dedicados totalmente ao trabalho, mais identificados com os ideais da profissão (JARDIM, SILVA FILHO, RAMOS, 2004, p. 83).

Um fato regularmente verificado pelas pesquisas empíricas sobre o fenômeno de Burnout nos últimos vinte anos é o desejo que os profissionais têm de alcançar um futuro promissor na profissão. Desenvolvem a Síndrome quando começam a experimentar fracassos e desilusões em seus projetos. Essa constatação é possível encontrar também nos trabalhos de Jardim et al (2004,p.77) ao estudarem o fenômeno de Burnout nos profissionais de enfermagem, observam como a perda do idealismo, característico dessa categoria profissional, gera um processo no qual o indivíduo se desilude, perdendo o interesse pelo trabalho e pelo mundo, desenvolvendo Burnout (JARDIM, SILVA FILHO, RAMOS, 2004, p. 83).

O tratamento da Síndrome de Burnout é executado com psicoterapia, mas pode envolver medicamentos (antidepressivos e/ou ansiolíticos). O tratamento geralmente entra em vigor entre um e três meses, mas pode durar mais, depende de cada caso. Acontecem mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, nos hábitos e estilos de vida. Exercícios de atividade física e relaxamento devem ser rotineiros para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença. Após o diagnóstico médico é altamente recomendável que a pessoa tire férias e desenvolva atividades de lazer com pessoas próximas, amigos, parentes, cônjuges etc. (JARDIM, SILVA FILHO, RAMOS, 2004, p. 89).

Os sinais de agravamento da Síndrome de Burnout surgem quando o indivíduo não segue o tratamento adequado. Como resultado, os sintomas pioram e incluem perda total de motivação e distúrbios gastrointestinais. Em casos mais graves, a pessoa pode desenvolver Depressão, que muitas vezes pode ser indicativa de hospitalização para a avaliação detalhada e possíveis intervenções médicas.

As principais maneiras de prevenir a Síndrome de Burnout são: participar de atividades de lazer com amigos e familiares, realizar atividades além da rotina diária, como caminhar, comer em um restaurante ou ir ao cinema. Evitar o contato com pessoas pessimistas ou negativas, especialmente aquelas que se queixam de trabalho ou de outras pessoas. Conversar com alguém em quem confie.

Realizar atividade física regular, como frequentar uma academia, caminhada, corrida, ciclismo, remo, natação etc. Evitar o consumo de álcool, tabaco ou outras drogas, pois isso agrava a confusão mental. Não se automedicar, prestar muita atenção aos estressores da sua vida (e reduzir os desnecessários). A Síndrome de Burnout surge como resposta prolongada aos estressores crônicos. Quanto mais estressores o indivíduo lidar diariamente, maior o risco de Burnout. Biologicamente, não devemos estar nesse modo de alta tensão constantemente, pois nos perdemos na ideologia de que a única maneira de ser produtivo é ir para frente, trabalhando duro e sem pausas, na qual o descanso é considerado preguiça (CARLOS,G, 2018).

### **Considerações finais**

Este trabalho tratou o tema incidência da Síndrome de Burnout (SB) na enfermagem. Considerou o tema importante e comparou os níveis de Burnout entre profissionais de enfermagem no ambiente de trabalho e a Síndrome de Burnout. Identificou as possíveis diferenças nos ambientes de trabalho, mensurando aquelas que favorecem o trabalho dos profissionais de enfermagem e norteiam o futuro dessa profissão.

Este artigo investigou o seguinte problema: os profissionais de enfermagem podem ser prejudicados pela SB no desempenho e na saúde mental? Este artigo nas apresentações e argumentos afirmou a hipótese de que a SB exerce efeitos negativos no desempenho dos profissionais e no setor de saúde em geral.

Teve como objetivo geral uma avaliação da prevalência da SB em profissionais de enfermagem. Apresentou como objetivos específicos: uma avaliação das estratégias de minimização da SB entre os profissionais de enfermagem. E esforço para alcançar um entendimento elevado sobre a temática.

Esta pesquisa justificou-se pela importância de reconhecer os danos da SB nos profissionais de enfermagem. No campo acadêmico e ciência, este trabalho foi apresentado como material de pesquisa para outros estudos nas áreas de psicologia, e medicina do trabalho. Na sociedade brasileira, a presente pesquisa oferece um entendimento elevado da SB.

Tendo em vista os resultados deste estudo, este trabalho conclui que os principais fatores relacionados a SB em enfermeiros, que atuam especialmente no contexto hospitalar, envolvem aspectos organizacionais, condições inadequadas de trabalho, jornadas prolongadas, excesso de tarefas, conflitos interpessoais, baixa autonomia e remuneração, associados à sobrecarga psicológica, cognitiva e física dos profissionais. Esses aspectos devem ser considerados na avaliação dos ambientes de trabalhos hospitalares. Dessa forma é possível estabelecer um diagnóstico situacional e interferir nos fatores determinantes, visando a melhoria da qualidade de vida dos enfermeiros. Propõe que outros estudos sejam elaborados na área da organização do trabalho hospitalar com o propósito de reunir subsídios teóricos para pensar e implementar uma organização laboral mais racional e flexível. Considerando os objetivos propostos e os resultados obtidos, é possível concluirmos que os objetivos propostos foram atingidos neste trabalho.

### **Referências**

ABREU, M. **A Síndrome de Burnout e Os trabalhadores de Saúde**. 1 ed. Curitiba: Editora Sol Nascente,2017.

BENEVIDES, AP. **Burnout: Quando O trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BRUTO, M. **O Perfil do profissional de enfermagem**. São Paulo: Hilmax ED.2017.

CAMELO, S. **Professional competences of nurse to work in Intensive Care Units: An integrative review**. Trad. NOGUEIRA, E. Rev Latino-America; Enfermagem.2012; 20(1):192-200.

CARLOS, G. **A ameaça chamado 'Burnout'**. Rio de Janeiro: Zelos Pub.2018

CARLOTTO, MS. **A relação profissional-paciente e a Síndrome de Burnout**. Encontro: Rev. Psicologia. 2009; Ed, 12(17): 7-20.

CIMIOTTI, JP. AIKEN, LH. **Burnout: Gestão em enfermagem: ferramenta para prática segura**. São Caetano do Sul: Yendis; 2011. 57-74.

COSTA, FM. ET AL.. **Absenteísmo relacionado às doenças entre membros da equipe de enfermagem de um hospital escola**. Rev. Bras. Enferm. 2009; 62(1): 38-44.

DALMOLIN, GL. ET AL. **Implications of moral distress on nurses and its similarities with Burnout**. Trad. MOURA, E. TexContext Enferm. 2012; 21(1):200-8

FREUDENBERGER, H. J. **Staff Burn-out. Journal of Social Issues**, Trad. IGOR, H.30 (1), 2015, 159-165.

FASCINA LP. ET AL **Avaliação do nível da Síndrome de Burnout na equipe de enfermagem da UTI adulto [relatório de pesquisa]**. São Paulo (SP): **Universidade** de São Paulo, Escola de Enfermagem; 2007 [acesso em 08 ago 2011]. Disponível em: [http://www.psicocare.net/psicologia/arquivos/sindrome\\_burnout .pd](http://www.psicocare.net/psicologia/arquivos/sindrome_burnout .pd)

FRANÇA, FM,.FERRARI, R. **Síndrome de Burnout e os aspectos sócio-demográficos em profissionais de enfermagem**. Acta Paul Enferm. 2012; 25(5): 743-8. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v25n5/15.pdf>.

GUIDO, L. A. **Stress e coping entre enfermeiros de centro cirúrgico e recuperação anestésica**. Tese de doutorado não-publicada, Programa Interinidades de Doutorado em Enfermagem, Universidade de São Paulo, 2003.199pp.

JODAS, DA. HADDAD, M. **Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário**. Acta Paul Enferm 2009; 22(2): 192-7. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v22n2/a12v22n2>.

MASLACH, C. LEITER, MP **Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry**. Trad.. OLIVEIRA, M. World Psychiatry.2016; 15(2). <https://doi.org/10.1002/wps.20311>.

MENEGHEINI F,L. ET AL.**Fatores Ocupacionais Associados aos componentes Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem**. Text Context Enferm. 2011; 20(2): 225-33.

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. 2009 Jul; 25(7): 1559-68. [acesso em 08 ago 2011]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n7/14>.

PINTO, J. **Estressores no ambiente do trabalho**. São Paulo:EDU Editora.2017.

ROSA, C, CARLOTTO, M. S. **Síndrome de Burnout e satisfação no trabalho em profissionais de uma instituição hospitalar.** Revista da SBPH, 2005. 8(2), 1-15.

ROSSI, SS, ET AL, **A Síndrome de Burnout no Enfermeiro: um estudo comparativo entre atenção básica e setores fechados hospitalares.** Rev. Pesq.: Cuidado Fundamental. 2010; 2 Suppl 1:381-4.

SALANOVO, M. ET AL.. **Hacia una perspectiva psicossocial Del burnout: cuando El trabajo “nos” quema..** In E. A. Tomás, J. L. A. Estramiana, A. G. Luque, R. M. Centeno, & I. S. Gallo (Orgs.), Nuevas formas de organización del trabajo y la empleabilidad (pp. 271-295). Oviedo: Universidad.

SILVA, A, MARCUCCI, RMB. **A síndrome de Burnout e a saúde do enfermeiro.** In: 12º Congresso de Iniciação Científica, a mostra de Pesquisa da Pós-Graduação; 2009 nov23-25; São Paulo (SP): Universidade de Santo Amaro, 2009. Disponível em: [http://www.unisa.br/pesquisa/arquivos/livro\\_12\\_congresso](http://www.unisa.br/pesquisa/arquivos/livro_12_congresso).

SILVA, JL, ET AL **Discussão sobre as causas da Síndrome de Burnout e suas implicações à saúde do profissional de enfermagem.** Aquichan 2012; 12(2): 144-59. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657->

TAMAYO, M. **Burnout: implicações das fontes organizacionais de desajuste indivíduo trabalham** em profissionais da enfermagem. Psicol reflex crit. Porto Alegre, v. 22, n. 3, 2009. [acesso em: 23 março. 2011].

VIOLA, NB, VIDAL, SV. **The nursing staff of a hospital and Burnout Syndrome: a dangerous relationship.** R Pesq Cuid Fundam Online 2010; 2(4): 1275-85. Disponível em <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/650>.