



A OCORRÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

BURNOUT SYNDROME IN NURSING PROFESSIONALS

Janilde Lopes de Sousa¹
Julianna de Freitas Souza²
Eleuzita Pinto Santos³
Ronaldo Lima Nunes⁴

¹Acadêmica de Enfermagem. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek – JK. Brasília, Distrito Federal. *E-mail:* janildelopes@yahoo.com.br

²Acadêmica de Enfermagem. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek – JK. Brasília, Distrito Federal. *E-mail:* julianna.freitas423@gmail.com

³Acadêmica de Enfermagem. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek – JK. Brasília, Distrito Federal. *E-mail:* eleuzitasantos74@gmail.com

⁴Mestrando em Ciência e Tecnologia em Saúde pela Universidade de Brasília – UnB. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek – JK. *E-mail:* ronaldo10df@yahoo.com

Resumo: A sociedade moderna tem exigido das pessoas um nível de envolvimento com o trabalho cada vez maior, rotinas exaustivas, tarefas estressantes, competições, quebra de recordes ou simplesmente a luta pela garantia de um emprego podem exigir das pessoas um desgaste laboral muito maior do que o normal ou do que o necessário. Nesse sentido, essa pesquisa se apresenta como um estudo teórico e investigativo sobre as atuais mudanças nos processos de exigências no trabalho na área de enfermagem, originando uma síndrome chamada Burnout. O objetivo deste trabalho foi mostrar aos leitores quais os motivos, as consequências e as formas de evitar que os profissionais de enfermagem tenham problemas de saúde devido ao excesso de trabalho. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica descritiva, no qual foram abordados arquivos com temas relacionados à Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, que se constituem, basicamente, de análise da literatura publicada em livros, artigos de revistas impressas e ou eletrônicas e na interpretação e análise crítica pessoal do leitor. A busca de artigos incluiu pesquisas em bases eletrônicas Biblioteca Virtual da saúde (BVS), Ministério da Saúde (MS) e *Scientific Electronic Library Online (Scielo)*. Segundo os critérios estabelecidos foram utilizados periódicos *online* dos anos de 2009 a 2019 e foram utilizados os seguintes recursos: pesquisas em livros, artigos científicos e busca manual de citações nas publicações inicialmente identificadas. Concluí-se que a síndrome de Burnout está diretamente ligada à aspectos relacionados ao clima organizacional.

Palavras-chave: Profissionais de enfermagem, saúde no trabalho e síndrome de Burnout.

Abstract: *Modern society has required people to be increasingly involved in work, exhausting routines, stressful tasks, competitions, breaking records, or simply struggling to secure a job can require people to*

experience much greater job strain than normal or necessary. In this sense, this research presents itself as a theoretical and investigative study about the current changes in the processes of demands in the nursing area, resulting in a syndrome called Burnout. The aim of this paper was to show readers the reasons, consequences and ways to prevent nursing professionals from having health problems due to overwork. This is a descriptive bibliographic review study, in which files with themes related to Burnout Syndrome in nursing professionals were approached, which basically consist of an analysis of the literature published in books, articles of printed or electronic journals and in the interpretation and personal critical analysis of the reader. The search for articles included searches in electronic databases Virtual Health Library (VHL), Ministry of Health (MS) and Scientific Electronic Library Online (Scielo). According to the established criteria, online journals from 2009 to 2019 were used and the following resources were used: book searches, scientific articles and manual search for citations in the initially identified publications. It was concluded that Burnout syndrome is directly linked to aspects related to the organizational climate.

Keywords: *Nursing professionals, occupational health and Burnout syndrome.*

Introdução

As características da sociedade moderna trazem consigo a necessidade de uma atenção maior para as novas realidades nos ambientes profissionais. E, também para as novas patologias que surgem devido aos elevados níveis de estresse e desgastes no trabalho, os quais têm levado as pessoas a se submeterem às exigências cobradas no serviço prestado e conseqüentemente à necessidade de demonstrar mais empenho ao executar suas funções ou de desenvolvimento de novas habilidades por parte do



ReBIS

Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde

profissional. Tal situação traz como consequências uma sobrecarga de estresse que pode afetar tanto o campo físico como o campo emocional do trabalhador [1,2].

Na lista das profissões com características mais desgastantes e estressantes, a enfermagem está entre as principais, talvez por tratar-se de uma profissão que cuida especificamente do ser humano em um ambiente de vulnerabilidade ou dor, executando tarefas de alta responsabilidade como acolher, confortar, proporcionar bem estar, diagnosticar, medicar ou tratar dos pacientes somadas a execução de outros trabalhos administrativos como planejar ações, organizar seminários, eventos, palestras, campanhas, investigar patologias e preencher inúmeros relatórios ou planilhas, acrescidas ainda de uma jornada de trabalho, que em muitas instituições, pode ser longa e exaustiva, fatos que juntos geram um impacto prejudicial tanto na saúde física quanto mental dos profissionais [3].

Diante desse contexto, o tema desse trabalho será delimitado para a área de análise das ocorrências e consequências da Síndrome de Burnout em profissionais de Enfermagem se apoiando em informações diversas sobre a Síndrome, porém focando com mais ênfase nos enfermeiros profissionais. Além disso, enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem por trabalharem diretamente com pacientes e seus familiares acabam adquirindo uma sobrecarga de trabalho que geram um estado de estresse crônico, o caracteriza a enfermagem como a da profissão de maior incidência de Burnout [4].

A síndrome pode ser identificada em estudantes desde o nível médio (cursos técnicos) e superior até nos profissionais já formados. Alguns estudos apontam que os níveis de estresse mais altos se dão em profissionais atuantes em setores de emergência hospitalar, devido às situações de urgências, somados ao agravante da necessidade de concluir o trabalho com velocidade e criando um evento que põe em risco a vida em detrimento da enfermidade em si. Estas características laborais deixam ainda mais insalubre o trabalho prestado em unidades de atendimento pré-hospitalar [5,6].

As manifestações da síndrome nos profissionais podem afetá-los em três dimensões: exaustão emocional com esgotamento emocional e/ou físico, insensibilidade emocional ou endurecimento afetivo e falta de envolvimento no trabalho [7].

Outros sintomas como a dificuldade na aceitação de mudanças, perda de iniciativa, aumento do consumo de substâncias, comportamento de alto risco, suicídio, tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, perda do interesse pelo trabalho ou até pelo lazer, absenteísmo, ímpetos de abandono do trabalho, ironia, cinismo, dentre outros mais peculiares ou mais raros também são características de profissionais diagnosticados com a síndrome [8].

Desta forma, o presente artigo tem como objetivo mostrar aos leitores quais os motivos, as consequências e as formas de evitar que os profissionais de

enfermagem tenham problemas de saúde devido ao excesso de trabalho.

Materiais e métodos

Esse é um estudo de revisão bibliográfica descritiva, onde se usou como argumentos para a pesquisa, várias bibliografias já existentes sobre o tema.

Foi realizado primeiramente um levantamento para coletar subsídios de embasamento teórico do estudo, tomando como fontes estudos, entrevistas, jornais e revistas publicados em sites que abordam o tema, depois foram selecionados os artigos mais pertinentes ao tema proposto.

Assim, essa pesquisa se deu por meio de revisão de literatura, onde se pesquisou sobre o assunto e procurou-se compreender e comprovar os pressupostos teóricos levantados pelos autores pesquisados.

Durante todo o trabalho procurou-se comprovar ou refutar os pressupostos tomados com referência, fazer reflexões críticas, o que proporcionou um conhecimento mais rico a cerca do assunto. Para se alcançar os objetivos traçados foram selecionados o tema da pesquisa e sua delimitação, foram selecionados obras e autores que trataram do tema, fez-se a compilação e seleção do material, a tomada das notas, a interpretação das teorias e por fim a elaboração do texto reunindo as ideias principais com refutação ou críticas, para que a metodologia favorecesse a conclusão do trabalho de forma clara e objetiva.

Durante a seleção de artigos foram usados os critérios de inclusão baseados nos conteúdos que estivessem de acordo com o tema escolhido na íntegra e na língua portuguesa ou língua internacional inglesa passível de tradução. Para ser incluído no estudo os artigos selecionados à síndrome de Burnout, estresse, profissionais da área da saúde, especialmente enfermeiros.

A busca de artigos incluiu pesquisas em bases eletrônicas Biblioteca Virtual da saúde (BVS), Ministério da Saúde (MS) e *Scientific Electronic Library Online (Scielo)*. Segundo os critérios estabelecidos foram selecionados artigos dos anos de 2009 a 2019 e foram utilizados os seguintes recursos: periódicos *online* inicialmente identificadas. A busca nos bancos de dados resultou na seleção de 19 periódicos.

Segundo os critérios de exclusão foram descartados todos os artigos que estavam dentro do período de tempo levado em consideração (entre 2009 e 2019) e aqueles que não mencionavam estudos sobre a área da saúde hospitalar ou enfermagem especificamente, por se tratarem de outras profissões, visto que a finalidade do trabalho é abordar o tema em um contexto considerando especificamente os profissionais da área de enfermagem e suas peculiaridades.

Resultados



Dentre as várias condições relacionadas ao trabalho que podem causar problemas na vida de uma pessoa e ela se destaca, principalmente, pelo desgaste ocupacional ou profissional do trabalhador que ao se agravar gera uma série de outros sintomas [1].

As manifestações sintomáticas, no entanto, variam de pessoa para pessoa, pois as circunstâncias pessoais, as características do corpo, da personalidade e do trabalho assumem rumos diferentes em cada um, além disso, essa síndrome é mais comum em mulheres do que em homens [7].

Dentre os principais sintomas que caracterizam a síndrome é fundamental ficar alerta aos primeiros sinais: falta de vontade de ir ao trabalho, tristeza ou desânimo ao chegar no ambiente e sintomas físicos manifestados antes, durante ou após estar no ambiente são indicadores de que algo está errado [9].

Após essas primeiras constatações, surgem os sintomas mais graves que precisam ser diagnosticados e tratados o mais cedo possível para que se possa evitar danos mais prejudiciais a vida do indivíduo. Os sintomas emocionais surgem em forma de esgotamento, insensibilidade ou endurecimento afetivo consequentemente e geram a resistência, dissabor ou falta de envolvimento no trabalho [10].

Essas modificações se somam a uma série de sintomas físicos e/ou psíquicos como fadiga, dores musculares ou osteomusculares, distúrbios do sono, do sistema respiratório, cefaleias/enxaquecas, perturbações gastrointestinais, imunodeficiência, transtornos cardiovasculares, disfunções sexuais, aumento do consumo de substâncias [5].

Outros sintomas incluem comportamento de alto risco, como suicídio, tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, perda do interesse pelo trabalho ou até pelo lazer, absentismo, ímpetos de abandono do trabalho, ironia, cinismo, dentre outros mais peculiares ou mais raros [8].

Essas características evidenciadas em sua maioria ou associadas entre si. São as características clássicas que classificam a síndrome de Burnout [9].

Apesar das maiores causas serem derivadas da sobrecarga ou insatisfação no trabalho, existem fatores contrários que também acabam por gerar a síndrome, como o alto comprometimento com o trabalho, competitividade, perfeccionismo, busca por metas exageradas ou altas expectativas em relação ao seu desempenho [10].

Nesse caso, alguns fatores favorecem o aparecimento de Burnout mais abundantemente em profissionais da saúde, talvez devido aos fatores peculiares a profissão relacionados à intensas interações humanas, envolvidas por questões de saúde, vida ou morte dos pacientes [11].

Essas condições são relativos aos ambientes de trabalho que muitas vezes não são tão favoráveis, pelas altas cargas horárias de trabalho com turnos variáveis, dentre outros fatores que levam a níveis muito altos de

estresse e que acabam se tornando nocivos ao indivíduo [5].

Assim, percebe-se que já desde o período de formação os enfermeiros já são acometidos pelos diversos fatores que podem ocasionar a Síndrome de Burnout, fato que se estende após essa formação e que pode se agravar tanto após o início do trabalho efetivo na profissão quanto após anos de atuação na área [12].

Dentre os possíveis motivos, podemos elencar: o fato do enfermeiro entrar em contato com diferentes tipos de paciente, com inúmeros problemas de saúde, quer seja na parte clínica ou na assistencial, onde ao cuidar dessas vidas desenvolvem trabalhos administrativos, planejam ações, organizam seminários, eventos, palestras, investigar patologias e preenchem inúmeros relatórios ou planilhas, fazem plantões, viram turnos, não dormem bem, muitos não possuem ambiente nem materiais adequados de trabalho, salários compatíveis [4].

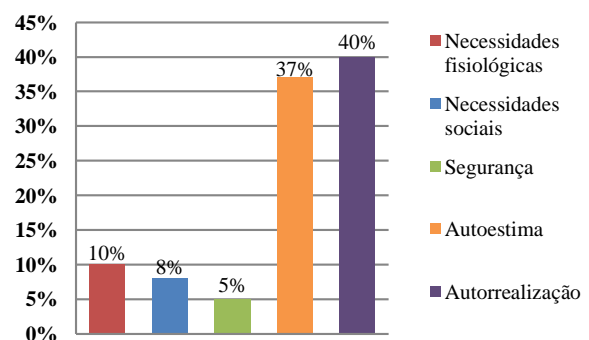
O envolvimento direto com pacientes e seus familiares também são fatores desgastantes, além de toda gama de atividades paralelas que precisam ser desenvolvidas na vida pessoal, ou seja, o enfermeiro está constantemente sujeito a uma carga de estresse intrinsecamente ligada à sua área de trabalho [3].

No que concerne ao tratamento, a síndrome começa a ser tratada por meio de psicoterapia que, dependendo da especificidade, pode necessitar de medicações ou não, a medicação é solicitada somente em casos de problemas biofisiológicos, como: dores, alergias, alteração na pressão arterial, problemas cardíacos, insônia, entre outras possíveis intercorrências [13].

Os medicamentos e as dosagens variam de acordo com os sintomas e necessidades, relacionados à analgésicos, complementos minerais, ansiolíticos e antidepressivos [1].

Os resultados do Gráfico 1 mostraram que a ausência de autorrealização é o principal motivo que leva à ocorrência da síndrome de Burnout (40%), seguido da autoestima (37%), necessidades fisiológicas (10%), Necessidades sociais (8%) e segurança (5%).

Gráfico 1: Fatores que influenciam na ocorrência da síndrome de Burnout.

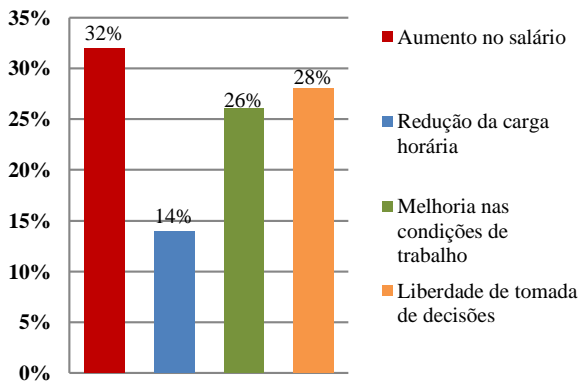


Pode-se ratificar que é verídico o fato de que muitos enfermeiros fazem parte dos grupos de profissionais em



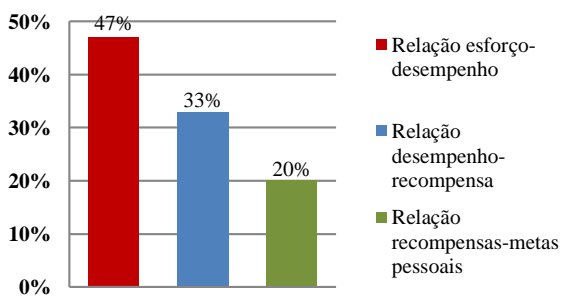
que mais ocorrem casos de Burnout. Os dados apresentados pelo Gráfico 2 mostram que o salário é fator importante para a não ocorrência da Síndrome de Burnout, presente em 32% dos artigos analisados, no entanto, outro fator que merece destaque é a liberdade de tomada de decisão presente em 28% dos periódicos, seguidos da melhoria das condições de trabalho (26%) e redução da carga horária (14%).

Gráfico 2: Fatores que influenciam na redução da ocorrência da Síndrome de Burnout.



Os dados coletados nos periódicos mostram (Gráfico 3) que as expectativas dos trabalhadores e estudantes de enfermagem a relação esforço-desempenho, que refere-se ao que o indivíduo acredita que pode desenvolver em relação ao desempenho esperado pela organização, a partir do seu esforço é fator predominante, estando presente em 47% dos artigos, seguido da relação de desempenho-recompensa (33%) e, posteriormente à relação de recompensa-metas pessoais (20%).

Gráfico 3: Expectativas dos trabalhadores.



Após o estudo realizado foi possível perceber que a ocorrência da Síndrome de Burnout é verdadeira no âmbito dos profissionais da saúde, tanto para enfermeiros como médicos ou técnicos e que esse assunto precisa ser debatido com mais frequência na busca por soluções para os problemas que o envolvem.

Discussão

O estudo realizado permitiu perceber que a ocorrência da Síndrome de Burnout é verdadeira no âmbito dos profissionais da saúde, tanto para enfermeiros como médicos ou técnicos e que esse

assunto precisa ser debatido com mais frequência na busca por soluções para os problemas que o envolvem [5].

Durante as análises também foi possível entender que as manifestações da síndrome ou consequências dela para os enfermeiros começam especificamente com o estresse exacerbado, ou seja, o agente estressante é o elemento que interfere no equilíbrio homeostático do organismo trazendo consigo uma série de outras manifestações e então, o estresse que teria a função de ajustar a homeostase (condição de instabilidade do corpo) e de melhorar a capacidade do indivíduo para garantir-lhe a sobrevivência ou a sobrevivência [14].

Acaba por se tornar nocivo ao enfermeiro. Dentre as principais hipóteses para essa realidade estão o excesso de carga horária e turnos de trabalho, às atividades exercidas em um ambiente estressante e cheio de riscos à própria saúde [1].

O alto envolvimento profissional e emocional na relação enfermeiro-paciente-familiares e outros fatores pessoais e profissionais que relacionados não trazem o equilíbrio necessário, mas que ao contrário, passam a ser a ponte para outros sintomas que acabam por prejudicar a saúde do profissional [15].

Nesse sentido, também foi possível compreender que apesar da síndrome ser recorrente, o tratamento para o Burnout existe e pode trazer a solução para o problema, desde que seguido com interesse e disciplina pelo paciente [16,17].

No entanto é interessante refletir também sobre o fato de que a responsabilidade pelos resultados não pode cair somente sobre os indivíduos, mas que as instituições hospitalares e governo precisam ter sua parcela de responsabilidade sobre o assunto, pois se tudo começa no ambiente de trabalho [18].

É importante se pensar em medidas de prevenção e políticas públicas que visem a melhora nos ambientes, nas rotinas e formas de trabalho dos enfermeiros, a fim de que tais ocorrências diminuam ou simplesmente deixem de existir [19].

Conclusão

Após as análises dos referenciais teóricos levados em consideração durante a pesquisa, chegou-se à conclusão de que tanto os enfermeiros estudantes, quanto já formados, recentes na atuação ou aqueles que já têm anos na profissão. Isso decorre pelo fato deles estarem em meio às altas demandas de trabalho, a cargas horárias excessivas, ao estresse do contato direto com o paciente e seus acompanhantes, às múltiplas responsabilidades e a outros diversos fatores que predisõem diretamente ao surgimento dessa patologia, onde os enfermeiros se tornam indivíduos vulneráveis e acabam por considerarem as instituições hospitalares um local de desgastes e sofrimentos.

Diante dessas considerações é fundamental que se reflita sobre as causas que levam os enfermeiros ao estresse nocivo em sua área de trabalho, sobre a



necessidade de se suprir os estabelecimentos hospitalares com insumos que facilitem o trabalho dos enfermeiros, com recursos humanos e materiais que diminuam a sobrecarga excessiva que recai sobre os poucos profissionais que trabalham nas instituições e sobre o excesso de exigências e responsabilidades que vem surgindo na área da saúde, fatores que somados à desvalorização que esses profissionais vêm sofrendo aos longos dos anos em decorrência de várias problemáticas na área da saúde que se tornam elementos cruciais para a ocorrência da síndrome em enfermeiros.

Enfim, a reflexão não se esgota aqui, é necessário que se discuta sobre as condições de trabalho dos profissionais de enfermagem, independente do ambiente em que trabalham, que se investiguem meios e métodos de se prevenir a síndrome nesse grupo, que os enfermeiros cuidem de sua saúde e que com tais reflexões se possa diminuir os índices de profissionais atingidos por este problema de saúde intimamente associado às suas atividades laborais hospitalares.

Referências

- [1] Costa MCM, Mendes JR, Silva RNS, Silva LP. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. *Rev Sau Foco*. 2015; 2(2):94-106.
- [2] Ponte CS. Caracterização da síndrome de Burnout como doença de trabalho: uma visão ampliada. *Rev Jus Navigandi*. 2015; 20(4220):105-12.
- [3] Stumm EMF, Scapim, D, Kirchner RM, Hildebrandt L M. Qualidade de vida, estresse e repercussões na assistência: equipe de enfermagem de uma unidade de terapia intensiva. *Rev Texto e Contexto Enferm*. 2009; 8(1):140-55.
- [4] Moreira DS, Magnago RF, Sakal T M, Magajewski FRL. Prevalência da Síndrome de Burnout. *Cad Saude Publ*. 2009; 25(7):13-22.
- [5] Kebian L, Furtado CE, Paulino A. Síndrome de Burnout nos estudos de enfermagem: uma revisão bibliográfica. *Rev Corpus et Scien*. 2010; 6(2):51-61.
- [6] França SPS, Martino MMF, Aniceto EVS, Silva LL. Preditores da Síndrome de Burnout em enfermeiros de serviços de urgência pré-hospitalar. *Acta Paul Enferm*. 2012; 25(1):68-73.
- [7] Jodas D A, Haddad MCL. Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. *Acta Paul Enferm*. 2009; 22(2):110-20.
- [8] Pêgo FPL, Pêgo DR. Síndrome de Burnout. *Rev Bras Med Trab*. 2016; 14(2):171-6.
- [9] Dias S, Queirós C, Carlotto MS. Síndrome de Burnout e fatores associados em profissionais da área da saúde: um estudo comparativo entre Brasil e Portugal. *Aletheia*. 2010; (32):4-21.
- [10] Rossi SS, Santos PG, Passo JP. A Síndrome de Burnout no enfermeiro: um estudo comparativo entre atenção básica e setores fechados hospitalares. *Rev Pesq Cuid Fundam*. 2010; 2(Supl.):381-4.
- [11] Mota ID, Farias GO, Silva R, Folle A. Síndrome de Burnout em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. *Motrivivência*. 2017; 29 (esp):243-56.
- [12] Oliveira R, Caregnato RC, Câmara SG. Síndrome de Burnout em acadêmicos do último ano da graduação em enfermagem. *Rev Acta Paul Enferm*. 2012; 25(esp):54-60.
- [13] Kovaleski DF, Bressan A. A síndrome de burnout em profissionais de saúde. *Saúde & Transformação Social/Health & Social Change*. 2012; 3(2):107-13.
- [14] Guido L, Silva R M, Goulart CT, Bolzan MEO, Lopes LFD. Síndrome de Burnout em residentes multiprofissionais de uma universidade pública. *Rev Esc Enferm USP*. 2012; 46(6):1477-83.
- [15] Barlem JT, Lunardi VL, Lunardi GL, Barlem ELD, Silveira RS, Vidal DAS. Manifestações da síndrome de burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. *Rev Latino-Amer Enferm*. 2014; 22(6):934-41.
- [16] Barlem JGT, Lunardi VL, Lunardi GL, Barlem, E LD, Silveira RS, Vidal DAS. Síndrome de Burnout entre estudantes de graduação em enfermagem de uma universidade pública. *Rev Latino-Amer Enferm*. 2014; 23(6):821-33.
- [17] Cavalcanti KCSN, Silva DBS, Almeida MP, Aquino JM, Paula JMSFP. A síndrome de burnout em acadêmicos de enfermagem em universidades públicas. *Rev Enferm UFPE*. 2014. 8(supl. 2):3662-8.
- [18] Jantsch N, Costa AEK. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: revisão integrativa [monografia]. Universidade do Vale do Taquari - Univates. Lajeado/RS; 2017.
- [19] Kovaleski DF, Bressan A. A síndrome de Burnout em profissionais de saúde. *Sau & Transf Soc*. 2012; 3(2):107-13.