



SÍNDROME DE BURNOUT COMO PROBLEMA EM EVIDÊNCIA NAS EQUIPES DE ENFERMAGEM

BURNOUT SYNDROME AS A PROBLEM IN EVIDENCE IN NURSING TEAMS

Ana Cristina Gualberto da Silva¹
Hellen de Souza Silva²
Marcia Maria Araújo da Silva³
Elisângela de Andrade Aoyama⁴
Rafael Assunção Gomes de Souza⁵

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

²Acadêmica de Enfermagem. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek – JK. Brasília, Distrito Federal. *E-mail:* hellen861@gmail.com

³Acadêmica de Enfermagem. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek – JK. Brasília, Distrito Federal. *E-mail:* marciamaria_310@hotmail.com

⁴Mestra em Engenharia Biomédica pela Universidade de Brasília – UnB. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek – JK. Brasília, Distrito Federal. *E-mail:* eaa.facjk@gmail.com

⁵Mestre em Engenharia Biomédica pela Universidade de Brasília – UnB. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek – JK. Brasília, Distrito Federal. *E-mail:* assundf@hotmail.com

Resumo: A Síndrome de *Burnout* (SB) foi inicialmente descrita em 1974 pelo médico americano *Herbert J. Freudenberg*. O termo “*burnout*” é oriundo do inglês, a partir de *burn* (queima) e *out* (exterior), formando a expressão “queimar até a exaustão”, sugerindo, assim, que a pessoa com esse tipo de estresse apresenta problemas físicos e emocionais. A síndrome é definida como fenômeno psicológico crônico presente em indivíduos cujo trabalho envolve relacionamentos de atenção, intensa e frequente, a pessoas que necessitam de assistência e cuidados. Os objetivos do artigo são identificar a presença do quadro de desgaste profissional por meio da mensuração da sintomatologia da SB entre os profissionais nas equipes de saúde, perceber e implementar de medidas preventivas e interativas para abordagem da SB junto a equipe multidisciplinar de medicina no trabalho. Pesquisa bibliográfica de Revisão Integrativa de literatura. Como critérios de inclusão, foram utilizadas 16 referências bibliográficas, entre 2009 e 2019, com assuntos relevantes ao tema. A pesquisa foi desenvolvida entre fevereiro e setembro de 2019. Os trabalhos dos profissionais atuantes nas unidades hospitalares são estressantes, suportando todo o tempo as diligências de vida e morte. A prevalência da Síndrome de *Burnout* na população de profissionais de enfermagem foi elevada, mesmo havendo discrepância entre os valores encontrados em cada critério utilizado. Todavia, foi alto o índice de predisposição para desenvolver esta síndrome.

Palavras-chave: Enfermagem, esgotamento profissional, medidas preventivas e saúde do trabalhador.

Abstract: *Burnout Syndrome* was first described in 1974

by the American physician *Herbert J. Freudenberg*. The term “*burnout*” comes from the English term, from *burn and out*, forming the expression “*burn to exhaustion*”, thus suggesting that the person with this type of stress has physical and emotional problems. The syndrome is defined as a chronic psychological phenomenon present in individuals whose work involves intense and frequent attention relationships to people who need assistance and care. The objectives of the article are to identify the presence of professional distress by measuring the symptoms of *Burnout* among health team professionals, to understand and implement preventive and interactive measures to approach the syndrome with the multidisciplinary team of occupational medicine. Bibliographic search of Integrative Literature Review. As inclusion criteria, 16 bibliographic references were used, between 2009 and 2019, with relevant subjects to the theme. The research was conducted between February and September 2019. The work of professionals working in hospital units is stressful, supporting life and death diligence all the time. The prevalence of *Burnout Syndrome* in the nursing professional population was high, even though there was a discrepancy between the values found in each criterion used. However, the predisposition rate to develop this syndrome was high.

Keywords: *Nursing, professional exhaustion, preventive measures and worker’s health.*

Introdução

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a saúde como um “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de afecções e



enfermidades”, sendo este um direito de cidadania expresso na Constituição Federal Brasileira do ano de 1988. A estafa profissional, também conhecida como Síndrome de *Burnout* (SB), foi descrita pela primeira vez pelo médico psicanalista *Herbert J. Freudenberger* no ano de 1974. Sua descrição estava relacionada a um sentimento de exaustão, fracasso motivado por um excessivo desgaste de forças e recursos. A fadiga profissional tem um quadro clínico bem crucial, diferenciado por um esgotamento emocional, despersonalização e redução da realização profissional [1].

As leis brasileiras de auxílio ao trabalhador já contemplam a Síndrome de *Burnout*. O Decreto nº 3048/99 de 06 de maio de 1996, que dispõe sobre a Regulamentação da Previdência Social, no seu anexo II, que trata dos Agentes Patogênicos Causadores de Doenças Profissionais, refere-se aos transtornos mentais e do comportamento relacionados com o trabalho (Grupo V do CID-10). O inciso XII aponta a Sensação de Estar Acabado (Síndrome de *Burnout*, Síndrome do Esgotamento Profissional – Z73.0) [2].

Longas jornadas de trabalho, a falta de profissionais nos hospitais e de reconhecimento profissional, a exposição desse profissional aos atuantes químicos e biológicos, assim com o contato frequente com o sofrimento e a dor do outro. Vários fatores levam os profissionais de saúde a diferentes estresses ocupacionais, perdendo o bem-estar físico e emocional. Em virtude dessa manifestação de fatores estressores, os profissionais da enfermagem manifestam muito mais a necessidade de fazer o acompanhamento de sua saúde mental e emocional. *Freundenberger* concluiu que há um dano fatigante que proporciona a alteração do humor, perda de motivação e empenho com o trabalho, geralmente esse processo de reconhecimento dos sintomas da Síndrome de *Burnout* mostrava-se em períodos de aproximadamente um ano até ser identificado [3].

A Síndrome de *Burnout* é reconhecida mundialmente como um dos grandes problemas psicossociais que afetam a qualidade de vida de profissionais de diversas áreas, principalmente daquelas que envolvem cuidados com a saúde, educação e serviços humanos, gerando uma importante questão ocupacional e social. Apesar das leis trabalhistas já considerarem a Síndrome do Esgotamento Profissional como doença, não é fácil assumir a condição de portador. Existe desconforto na hora de pedir proteção, por medo da exposição e da incompreensão por parte dos outros [1].

Portanto, entende-se que analisar a Síndrome de *Burnout* entre enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem permite compreender e esclarecer determinados problemas como a insatisfação profissional, a tensão, estresse intenso, a improdutividade do trabalho, algumas doenças ocupacionais, os acidentes de trabalho, além de possibilitar a rivalidade dentro da empresa podendo

fragilizar os indivíduos, para que a empresa possa atingir os próprios objetivos, deixando de buscar soluções e intervenções [4].

A Síndrome de *Burnout* se torna mais presente em profissionais que se expõem a tensão e estresse intenso, como policiais, médicos, corretores de bolsa etc. Sendo que esses são sobrepujados a excessivas cargas de trabalho, exigindo ampla responsabilidade, deixando para trás horários valiosos de lazer com familiares e o merecido descanso do corpo. A identificação da síndrome e suas consequências nos desempenhos dos enfermeiros trazem estratégias e características de prevenção [5].

Materiais e métodos

Para o desenvolvimento deste artigo científico foi utilizada pesquisa bibliográfica através de uma revisão integrativa (RI) de literatura considerando a relevância do tema, buscando assim compreender melhor sobre o assunto sob o olhar de alguns autores. Segundo o autor, este tipo de pesquisa permite manipular entre as variáveis [6].

Para a busca foram utilizados os descritores: Enfermagem, esgotamento profissional, medidas preventivas e saúde do trabalhador. Como critérios de inclusão foram utilizadas 18 referências bibliográficas, entre 2009 e 2019, com assuntos relevantes ao tema. A pesquisa foi desenvolvida entre fevereiro e setembro de 2019. Foram excluídos os artigos publicados antes de 2009 e os que fugiam ao tema proposto e no total foram analisadas 30 publicações.

Como procedimento metodológico, selecionou-se para a presente pesquisa o método bibliográfico, que é aquele elaborado a partir de material já publicado, constituído de livros, revistas, periódicos e artigos online, disponibilizados por meio das plataformas encontradas na internet. Para o desenvolvimento dessa pesquisa foi realizada uma varredura minuciosa de trabalhos publicados nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (*Lilacs*), onde foram encontrados 35 artigos científicos, sendo utilizados 18 periódicos que tinham mais ênfase no tema escolhido. Para a organização do material, foram realizadas as etapas e procedimentos do trabalho de conclusão de curso, momento em que se busca a identificação preliminar bibliográfica. Assim, após a seleção do material bibliográfico, foi promovida uma ampla leitura, oportunidade em que foi produzido o texto final, visando atingir o objetivo preestabelecido para o presente trabalho, fichamento de resumo, análise e interpretação do material, bibliografia, revisão e conclusão.

Pela difícil forma de se identificar a síndrome de *Burnout*, por ser facilmente confundida com outras doenças, como stress, é importante expor como é identificada e as formas de se preveni-la, também por permitir compreender que esses fatores não se reduzem



a uma história concreta e individual, mas a um conjunto de fatores relacionados aos cuidados [7].

Esgotamento Profissional

A Síndrome de *Burnout* se torna mais presente em profissionais que se expõem a tensão e estresse intenso, como policiais, médicos, corretores de bolsa etc. Sendo que esses são sobrecarregados a excessivas cargas de trabalho, exigindo ampla responsabilidade, deixando para trás horários valiosos de lazer com familiares e o merecido descanso do corpo. A identificação da síndrome e suas consequências nos desempenhos dos enfermeiros trazem estratégias e características de prevenção [5].

A Síndrome de *Burnout* ou “esgotamento profissional” é caracterizada como uma síndrome psicológica, decorrente da tensão emocional crônica vivenciada no cotidiano do trabalhador, não só da área de enfermagem, mas presente também em outros tipos de profissões. As particularidades são a exaustão emocional e a baixa realização pessoal, que podem acometer, principalmente, os profissionais que atuam diretamente com o público. O impacto do trabalho na saúde física e mental desses profissionais tem sido considerado de grande seriedade nos últimos tempos. Dessa forma, o trabalho pode não ser uma fonte de concretização profissional, podendo induzir a vários tipos de insatisfação e exaustão, afetando a qualidade dos serviços prestados, bem como a saúde desse profissional. A qualidade de vida no trabalho logo nos lembra de que envolve pessoas, trabalho e o espaço organizacional, ou seja, ponderamos em saúde, bem-estar e eficácia no ambiente de trabalho [8,9].

Essa síndrome pode trazer tanto para o profissional que presta serviço como o paciente que recebe o cuidado importante atenção. Sendo assim, mostra-se a importância de estudar a Síndrome de *Burnout*, pois traz consequências muito graves para os pacientes e instituições nas quais se presta o cuidado. Estudos comprovam que os trabalhos dos profissionais atuantes nas unidades hospitalares são estressantes, suportando todo o tempo as diligências de vida e morte, e parecem estar relacionados com vários índices e relatos de angústia pessoal, incluindo a exaustão física, insônia, aumento do uso de álcool e drogas e problemas conjugais e familiares, podendo ser mascarado com uma depressão. Dentro dessa perspectiva, atribuo à equipe de saúde em hospitais. Diferentemente da depressão e do estresse, os trabalhos dos profissionais atuantes nas unidades de saúde são estressantes, o aglomerado das atividades laborais possuem decisão importante e categórica no processo da doença. Desta forma, compete a todos os profissionais envolvidos com a saúde do trabalhador, espalhar e alertar os colegas sobre as causas e sintomas presentes nesta Síndrome [10,11].

O caráter deste trabalho incide na exposição contínua a fatores de sofrimento, angústia, pesar e, muitas vezes, a morte. Suportar esses sentimentos de

impotência perante a cura, a vida e a morte, frustração, muitas vezes sensação de culpa e de responsabilidade pelo sucesso ou fracasso do tratamento do paciente. Os profissionais de oncologia e unidade de terapia intensiva são mais vulneráveis e muitas vezes podem desencadear um processo de desgaste físico e, principalmente, mental em maior frequência. Caracterizada por um estresse emocional crônico relacionado às atividades ocupacionais que têm um contato constante e direto com indivíduos [2].

A importância de ter um cuidado a mais com as categorias profissionais da enfermagem surgiu por meio da reflexão de que são estes os profissionais da equipe de saúde que permanecem mais tempo junto ao paciente. Estão prestando cuidados e assistência a pessoas doentes, bem como aos seus familiares que necessitam de apoio. Esses cuidados, que muitas vezes são tidos como simples, são muito complexos e desgastantes, pois neles estão envolvidas relações interpessoais, sentimentos, subjetividades e expectativas. Ao enfermeiro cabe a responsabilidade de chefia de serviço e de unidade de enfermagem, elaborando o planejamento, coordenando a equipe, bem como executar ações de sua competência e avaliar os serviços da assistência de enfermagem. O enfermeiro realiza o plano de assistência, os diagnósticos e prescrições dos cuidados de enfermagem e monitoração do paciente, além disso, interage com as funções dos médicos e os interesses das administrações dos hospitais, além das pressões, trabalho em turnos e as relações interpessoais com os pacientes e seus familiares [3,12].

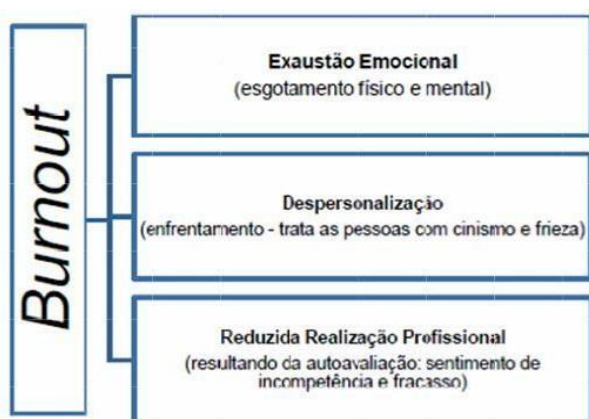
Já entre as atividades dos técnicos e auxiliares de enfermagem estão: executar atividades de assistência de enfermagem, executar tratamentos especificamente prescritos, preparar o paciente para consultas, exames e procedimentos, administrar medicamentos por via oral e parenteral, realizar controle hídrico, fazer curativos, entre outros. Além disso, juntamente com os enfermeiros, são os profissionais que passam a maior parte do tempo com os pacientes, prestando cuidados desde os mais básicos até os mais complexos [10].

O trabalho técnico e manual é menos prestigiado, com remuneração inferior aos demais profissionais da saúde, apesar de ter grande responsabilidade técnica, contato mais próximo com os pacientes, bem como habilidade, força física e dedicação. Além disso, os enfermeiros sofrem influências e inúmeras pressões devido à falta de autonomia da categoria de enfermagem que recebe ordens dos demais profissionais. A Síndrome de *Burnout* afeta enfermeiros e profissionais de saúde de todo o mundo, em diversos conjuntos de trabalho, levando-os a desenvolver sentimentos de frieza, frustração e indiferença em relação às necessidades e ao sofrimento dos doentes. Há, assim, necessidades de desenvolver programas de prevenção e tratamento [13].

Indicadores da síndrome de *Burnout*

A Figura 1 aponta a tríade que compreende a Síndrome de *Burnout*. Ela é descrita como um construto multidimensional caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e realização profissional reduzida ou inexistente. A dimensão da exaustão emocional refere-se à falta de energia para realização das atividades laborais, ao sentimento de estar sobrecarregado, com fadiga, esgotamento físico e mental. A despersonalização leva o trabalhador a uma resposta negativa no contexto interpessoal, tratando as pessoas destinatárias do seu trabalho com frieza, como se fossem objetos, como os responsáveis pelos seus problemas. A falta de realização profissional faz com que o trabalhador diminua o seu ritmo de trabalho, passando a realizar o mínimo possível de suas atividades laborais, diminuindo seu desempenho e a qualidade do trabalho [14].

Figura 1: Características da Síndrome de Burnout e seus três níveis entre profissionais de enfermagem[4].



De um modo geral, pode-se definir a Síndrome de *Burnout* como sendo um transtorno adaptativo ao estresse crônico associado às demandas e exigências laborais. O seu desenvolvimento é insidioso e geralmente despercebido pelo indivíduo, com sintomatologia múltipla, predominando o cansaço emocional [1]. No entanto, a definição mais aceita atualmente fundamenta-se em uma perspectiva social-psicológica. Esse conceito considera a síndrome como uma reação à tensão emocional crônica principalmente por se lidar direta e excessivamente com pessoas [4].

O Quadro 1 aponta que *Maslach e Jackson* confeccionaram no ano de 1981 um questionário denominado *Maslach Burnout Inventory* (MBI),

organizado com 22 itens em forma de resposta afirmativas referentes aos sentimentos e atitudes emocionais desses profissionais dentro do seu campo de trabalho. Atualmente existem três versões do MBI e uma delas é voltada para os profissionais de saúde como pesquisa de serviços humanos e constituída de 16 itens. De acordo com esse questionário, pode-se avaliar o desenvolvimento de fatores de riscos para Síndrome de *Burnout*. O desencadeamento da SB é multicausal e envolve vários fatores individuais e coletivos elaborais, dos quais as alterações ambientais e comportamentais fazem parte de um processo. Esse questionário procura identificar efeitos relacionados a condições do trabalho, que podem desencadear a Síndrome, avaliando o desgaste emocional, físico e social, além de sentimentos de realização profissional [6].

Quadro 1: Questionário preliminar de identificação da SB, o MBI [6].

Resposta	Pontos
NUNCA	1
NENHUMA VEZ	2
ALGUMAS VEZES POR ANO	3
ALGUMAS VEZES POR MÊS	4
ALGUMAS VEZES POR SEMANA	5
TODOS OS DIAS	6

O Quadro 2 apresenta as perguntas elaboradas por *Maslach* em seu questionário, assim como os resultados divididos em pontuações. De 0 a 20 pontos: nenhum indício da burnout. De 21 a 40 pontos: possibilidade de desenvolver burnout; procure trabalhar as recomendações de prevenção da síndrome. De 41 a 60 pontos: fase inicial da Síndrome *Burnout*; procure ajuda profissional para debelar os sintomas e garantir, assim, a qualidade no seu desempenho profissional e a sua qualidade de vida. De 61 a 80 pontos: a burnout começa a se instalar. Procure ajuda profissional para prevenir o agravamento dos sintomas. De 81 a 100 pontos: você pode estar em uma fase considerável da burnout, mas esse quadro é perfeitamente reversível. Procure o profissional competente de sua confiança e inicie o quanto antes o tratamento [15].

Quadro 2: Variável do *Maslach Burnout Inventory* [15].

SB1. Sinto-me emocionalmente esgotado (a) com o meu trabalho.
SB2. Sinto-me esgotado (a) no final de um dia de trabalho.
SB3. Sinto-me cansado (a) quando me levanto pela manhã e preciso encarar outro dia de trabalho.
Continuação



SB4. Posso entender com facilidade o que sentem as pessoas.
SB5. Creio que trato algumas pessoas como se fossem objetos.
SB6. Trabalhar com pessoas o dia todo me exige um grande esforço.
SB7. Lido eficazmente com o problema das pessoas
SB8. Meu trabalho deixa-me exausto (a).
SB9. Sinto que através do meu trabalho influencio positivamente na vida dos outros
SB10. Tenho me tornado mais insensível com as pessoas.
SB11. Preocupa-me o fato de que este trabalho esteja me endurecendo emocionalmente.
SB12. Sinto-me com muita vitalidade.
SB13. Sinto-me frustrado (a) com meu trabalho.
SB14. Sinto-me sem forças para conseguir algum resultado significativo.
SB15. Sinto que estou no emprego apenas por causa do salário.
SB16. Tenho me sentindo mais estressado (a) com as pessoas que atendo.
SB17. Posso criar facilmente uma atmosfera relaxada para as pessoas.
SB18. Sinto-me estimulado (a) depois de trabalhar em contato com as pessoas.
SB19. Tenho conseguido muitas realizações em minha profissão.
SB20. Sinto-me no limite de minhas possibilidades.
SB21. Sinto que sei tratar de forma adequada os problemas emocionais no meu trabalho.
SB22. Sinto que as pessoas culpam-me de algum modo pelos seus problemas.

Burnout

A maioria esmagadora dos profissionais de enfermagem é formada por mulheres. Desde os primórdios, a enfermagem é tema tradição cultural da feminização da saúde, embora haja uma nova tendência de crescimento da participação de homens na composição dos trabalhadores dessa categoria. No Brasil, dados apontam que esse grupo de trabalhadores possui 77% de representantes do nível técnico/auxiliar. Sobre a faixa etária, a equipe de Enfermagem é representada em sua maior parte, cerca de (52%) com profissionais com idades entre 30 e 39 anos, ou seja, está classificada na escala de jovens. Vale ressaltar que esta pesquisa apontou a prevalência de jovens com carga horária excessiva, insatisfação com o posto de trabalho e não possuir um companheiro são fatores associados à Síndrome de *Burnout* [16].

Diferentemente da depressão e do estresse, na Síndrome de *Burnout* o conjunto das atividades laborais possuem resolução importante e definitiva no processo da doença. Desta forma, compete a todos os profissionais envolvidos com a saúde do trabalhador,

difundir e alertar os colegas sobre as causas e sintomas presentes nesta Síndrome. Uma das formas de identificar a existência de Síndrome de *Burnout* na equipe de saúde seria uma avaliação do enfermeiro chefe baseada na observação de fatores comportamentais, apresentados pela equipe, relacionados à exaustão emocional, sobrecarga de trabalho, stress da equipe, conflito interpessoais, despersonalização e desmotivação a realização profissional. Trabalhar dentro de uma rotina exaustiva com hiperfoco no trabalho é um dos principais desencadeadores para essa síndrome, que necessita de um processo para o esclarecimento do problema, diferenciando de outros fatores estressores, que também acabam afetando a saúde mental desses profissionais. Além disso. Destaca-se que os trabalhadores podem desenvolver uma insensibilidade emocional e baixa estima no trabalho com opinião negativa dentro da equipe multidisciplinar [11,15].

Um dos métodos investigativos para a Síndrome de *Burnout* é aplicação do MBI, utilizado por diversos descritores e pesquisadores e que em 1974 foi criado por Cristina *Maslach*, psicóloga social e suas



interpretações. Sendo o MBI uma das ferramentas mais usadas para diagnosticar atitudes negativas e distanciamento pessoal nas equipes. A detecção se torna difícil quando as características da síndrome se tornam bem parecida com a depressão, fazendo o diagnóstico passar despercebido. O fator de risco vem quando a doença já está em uma escala de 8 e não tem nenhum tipo de tratamento, podendo chegar à morte [9].

Dentro das principais consequências estão relacionados o desgaste físico e mental, cansaço físico, cefaleia, enxaqueca, úlcera hepática, insônia, dores musculares, irritabilidade, entre outros. Na maioria das vezes afeta a vida pessoal, familiar e social com grande comprometimento gerando assim exaustão que eleva o nível de stress do profissional em todos seus principais reflexos. Com isso, entende-se que a Síndrome de *Burnout* se apresenta em resposta ao stress laboral. Propostas de intervenção com a finalidade de diminuir o nível de stress dos profissionais de enfermagem em que os profissionais da enfermagem, como outros, teriam que constantemente fazer acompanhamento de sua saúde mental. Uma estratégia suplementar que poderia favorecer as trocas nos serviços, evitando sobrecargas, seria a prática de ações voltadas a supervisões que abarcassem o aspecto emocional do profissional. Como a discussão dos casos atendidos, sendo este um meio de ensinar o profissional a lidar com situações de sobrecarga no trabalho [3,4,12].

Cerca de 1/4 dos profissionais de enfermagem relatam alta exaustão emocional e despersonalização, o que indica que estes estavam em uma fase pré-*burnout*, com a energia inicial se transformando em fadiga crônica, sendo crescente o sentimento de frustração. A alta realização pessoal no trabalho é um elemento fundamental para a transição da pré-*burnout* tem direção à Síndrome de *Burnout*. Entre o grupo de profissionais que são levados ao limite de suas resistências, ainda é perceptível a insatisfação. Em contrapartida, a satisfação no ambiente de trabalho é tida como um fator de proteção contra o *Burnout* [12].

A preocupação cada vez maior com a saúde do enfermeiro é cada vez mais relevante, pois vem com a proposta de abordar a temática da Síndrome de *Burnout*. Dessa forma, ficou evidenciado nesse estudo um paralelo entre os principais fatores que influenciam no surgimento do estresse, assim como esses fatores podem se refletir nas falhas da assistência de saúde. Além disso, os estudos analisados apontaram possíveis ações que contribuem para se minimizar as situações de estresse e principalmente a Síndrome de *Burnout* nos profissionais de enfermagem [5].

Conclusão

Para prevenir a Síndrome *Burnout* deve se seguir uma estratégia multidisciplinar juntamente com a equipe de medicina do trabalho, minimizando os fatores estressores durante o período de trabalho com a prática de exercícios físicos, ioga e outras técnicas de

relaxamento que são de extrema importância na qualidade de vida profissional. O grande problema social relacionado à Síndrome de *Burnout* em trabalhadores da saúde é a possibilidade de se encontrar profissionais trabalhando de maneira fria e impessoal, sem a dedicação e o envolvimento necessários. Isto pode causar uma diminuição da realização profissional que pode até culminar na desistência deste profissional. Ou seja, há a possibilidade dos serviços de saúde apresentarem no âmbito de seus colaboradores um elevado índice de absenteísmo. Este aspecto pode levar a custos com substituições, necessidade de novas contratações e quebra da rotina assistencial de forma fácil com acréscimo de atividades como musicoterapia, ioga durante o período de trabalho como uma forma desestressante.

Referências

- [1] Moreira DS, Magnago RF, Sakae TM, Magajewski FRL. Prevalência da síndrome de *burnout* em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*. 2009; 25(7):1559-1568.
- [2] Ribeiro EKC, Ribeiro AMN, Balduino LS. Conhecimento dos profissionais de Enfermagem sobre a síndrome de *Burnout*. *Revista de Enfermagem da UFPE*. Recife. 2019; 13(1):416-23.
- [3] França FM, Ferrari R, Ferrari DC, Alves ED. *Burnout* e os aspectos laborais na equipe de enfermagem de dois hospitais de médio porte. *Revista Latino Americana Enfermagem*. 2012; 12(10):72-9.
- [4] Murofuse NT, Abranches SS, Napoleão AA. Reflexões sobre estresse e *Burnout* e a relação com a enfermagem. *Revista Latino Americana de Enfermagem*. 2011; 13(2):41-50.
- [5] Silva JLL, Soares RS, Costa FS, Ramos DS, Lima FB, Teixeira LR. Fatores psicossociais e prevalência da síndrome de *burnout* entre trabalhadores de enfermagem intensivistas. *Revista Brasileira de Terapia Intensiva*. 2015; 27(2):125-33.
- [6] Gil AC. Como delinear uma pesquisa bibliográfica: Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas; 2010.
- [7] Rodrigues CCFM, Santos VEP, Souza P. Segurança do Paciente e Enfermagem: interface com estresse e Síndrome de *Burnout*. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2017; 70(5):1141-7.
- [8] Trindade LL, Lautert L. Síndrome de *Burnout* entre os trabalhadores da Estratégia de saúde da Família. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2010; 44(2):274-9.
- [9] Machado DA, Louro TQ, Figueiredo NMA. O esgotamento dos profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa sobre a Síndrome de *Burnout* em UTI. *Revista de Pesquisa e Cuidados Fundamentais*. 2012; 4(4):2765-75.



- [10] Araújo GF, Oliveira LPS. Características da síndrome de *burnout* em enfermeiros da emergência de um hospital público. *Revista Enfermagem Contemporânea*. 2014; 5(1):34-42.
- [11] Paiva JDM, Cordeiro JJ, Silva KKM. Fatores desencadeantes da Síndrome de *Burnout* em Enfermeiros. *Revista de Enfermagem da UFPE*. 2019; 13(1):483-90.
- [12] Galindo, RH, Feliciano KVO, Lima RAS. Síndrome de *Burnout* entre enfermeiros de um hospital geral da cidade do Recife. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2012; 46(2):420-7.
- [13] Meneghini F, Paz AA, Lautert L. Fatores ocupacionais aos componentes da Síndrome de *Burnout* em trabalhadores de enfermagem. *Revista Texto & contexto de Enfermagem*. 2011; 20(2):225-33.
- [14] Almeida MCS. Correlação entre clima organizacional, satisfação no trabalho e *burnout* em trabalhadores de enfermagem [tese]. Universidade de São Paulo, USP. Escola de Enfermagem. São Paulo; 2017.
- [15] Vasconcelos EM, Martino MMF. Preditores de síndrome de *burnout* em enfermeiros de unidade de terapia intensiva. *Revista Gaúcha de Enfermagem*. 2017; 38(4):25-38.
- [16] Vidotti V, Ribeiro RP, Galdino MJQ. Síndrome de *Burnout* e o trabalho em turnos na equipe de enfermagem. *Revista Latino-americana de Enfermagem*. 2018; 26(2):57-62.