

Jane Olinto de Oliveira

Graduada no curso de Enfermagem pelo
Centro Universitário Augusto Motta – UNISUAM.
Rio de Janeiro/RJ.

Priscila Pereira

Graduada no curso de Enfermagem pelo
Centro Universitário Augusto Motta – UNISUAM.
Rio de Janeiro/RJ.

Maria de Fátima Arcanjo Nobre

Graduada no curso de Enfermagem pelo
Centro Universitário Augusto Motta – UNISUAM.
Rio de Janeiro/RJ.

Raphaela Gonçalves Sodré

Graduada no curso de Enfermagem pelo
Centro Universitário Augusto Motta – UNISUAM.
Rio de Janeiro/RJ.

Helena Portes Sava de Farias

Enfermeira e Docente do
Centro Universitário Augusto Motta – UNISUAM
Rio de Janeiro/RJ

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Síndrome de Burnout, é um estado de esgotamento, decepção, perda do interesse pelo trabalho e sofrimento no indivíduo.

OBJETIVO: Descrever os fatores de riscos da síndrome de Burnout nos enfermeiros e elaborar ações e estratégias para combater a síndrome de Burnout nos enfermeiros. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, utilizando a síntese de conhecimento e identificação de lacunas que contribuem para uma análise crítica de um objeto de estudo em pauta. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados da Literatura Latino-americana e do Caribe em ciências da saúde (LILACS), na biblioteca Eletrônica científica on-line (SciELO), e biblioteca virtual em saúde (BVS), banco de dados em enfermagem (BDENF). Os descritores utilizados foram: Síndrome, Burnout, enfermagem, esgotamento profissional. Foram combinados por meio do operador booleano AND e OR. Para pesquisa foi incluído artigos científicos disponível na íntegra e publicados em periódicos na língua portuguesa, nos últimos 10 anos, em texto completo acessível.

RESULTADOS: Sabendo-se que os profissionais de enfermagem estão propensos a desenvolverem a síndrome de Burnout não fica restrito ao gestor a adoção de medidas preventivas, mas que cada integrante da equipe de enfermagem avaliando sua equipe, os riscos, danos e adotar medidas preventivas, ações que diminuam os fatores estressantes, promovendo incentivo a equipe para o seu desenvolvimento e buscando a resiliência e

diminuindo o estresse relacionado ao trabalho. Destaca-se ainda a importância do trabalho do gestor, a importância da boa comunicação, do saber ouvir e compreender e da humanização do trabalho do enfermeiro, pois são estratégias de combate a síndrome de Burnout. **CONCLUSÃO:** Considerando os resultados do estudo proposto, a revisão integrativa mostra que o conhecimento da síndrome de Burnout ainda é pouco explorado nas pesquisas, se fazendo necessário uma ampla divulgação sobre tema. É importante que se estabeleça mudanças no ambiente de trabalho, para diminuir os fatores que interferem na saúde do trabalhador.

Palavras-chave: Burnout; enfermagem; Síndrome de Burnout; esgotamento profissional.

INTRODUÇÃO

Este estudo tem por objeto de investigação a Síndrome de Burnout na Enfermagem.

A escolha do tema está relacionada a um eventual acontecimento com uma colega de turma, no qual notou-se ter adquirido a síndrome de Burnout em um determinado período no seu trabalho. Devido estar passando pelo problema e não saber o que de fato poderia ser, por não saber como pedir ajuda e por vergonha da reação dos demais colegas, foram feitas várias pesquisas em artigos científicos pela mesma, onde ela viu que todos os seus sintomas eram idênticos a síndrome de Burnout. Para ajudar a outras pessoas que estão passando pelo mesmo problema decidimos falar sobre esse assunto tão pouco abordado na sociedade.

A Síndrome de Burnout se tornou uma questão de saúde pública a nível mundial, e de acordo com a Internacional Stress Management Association (ISMA), uma associação internacional de pesquisa e prevenção ao tratamento do estresse, o Japão aparece em primeiro lugar, com 70% da população economicamente ativa sofrendo de Burnout. Em segundo lugar, o Brasil, com 30%, seguido pela China com 24%, Estados Unidos com 20% com o maior número de pessoas afetadas pela Síndrome de Burnout, caracterizada pelo alto nível de estresse, no mundo (ISMA, 2020).

A síndrome de Burnout já havia sido definida como doença pela Classificação Internacional de Doenças (CID) 10), mas em 29 de maio de 2019, foi abrangida na mesma categoria da CID11, sendo que desde então a definição é mais particularizada. A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), definiu Burnout como uma síndrome resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso, ou seja, a Síndrome de Burnout se refere designadamente a fenômenos no contexto ocupacional e não deve ser empregada para descrever experiências em outras áreas da vida (OPAS, 2019).

Segundo Carvalho et al. (2011), a Síndrome de Burnout, é um estado de esgotamento, decepção, perda do interesse pelo trabalho e sofrimento no indivíduo. É mais predominante em profissionais que trabalham em contato

direto com pessoas, principalmente entre os profissionais da área da saúde em geral, incluindo os profissionais de enfermagem.

A Enfermagem foi classificada, pela Health Education Authority, como a quarta profissão mais estressante no setor público, devido ao constante contato com doenças, o que expõe a equipe a fatores de risco de natureza física, química, biológica e psíquica. A complexidade dos inúmeros procedimentos realizados pela equipe, o grau de responsabilidade nas tomadas de decisão, a falta de recursos humanos, os possíveis acidentes de trabalho e o trabalho por turnos aumentam a angústia e a ansiedade dos profissionais, desencadeando, muitas vezes, situações de estresse (RISSARDO, 2013, p. 129).

Observa-se que os profissionais de enfermagem constituem um grupo com grande predisposição ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, pois os mesmos têm relação direta com seus clientes, muitas vezes causando sofrimento e até o adoecimento desses profissionais (CARVALHO; MAGALHÃES, 2002).

Por outro lado, a síndrome de burnout muitas vezes é confundida com outras doenças, por isso a importância do estudo para divulgar as causas e efeitos, com vistas a oportunizar ampliação de informação a respeito do assunto e favorecer um diagnóstico rápido e um tratamento adequado, e como consequência evitar o afastamento dos profissionais das suas atividades.

Verifica-se que com o aumento da fala dos profissionais da enfermagem, os relatos se tornaram rotineiros e semelhantes, destacando-se aspectos desmotivacionais, frustrações, sobrecarga de trabalho, carga horária indesejável e remuneração insatisfatória. Percebe-se ainda que muitos profissionais, ao se deparar com todas essas anormalidades, migram para outras profissões, na esperança de alcançar melhor qualidade de vida.

Conforme Nunes et al. (2017) a prevenção da Síndrome de Bournout se dá por medidas como: capacitar os profissionais, fazer programas de combate ao estresse, estratégias individuais e em grupos e programas de socialização, condições melhores de trabalho. Dessa forma, as instituições precisam buscar um ambiente de trabalho harmonioso, valorizando e motivando os colaboradores, com recursos técnicos e humanos (VALERETTO; ALVES, 2014; DÓRO et al.; 2018).

Na última década os transtornos mentais nos trabalhadores de enfermagem têm alcançado maior expressividade, demonstrando uma séria problemática no âmbito da saúde do trabalhador e para os serviços de saúde, no contexto internacional, destacando entre elas, a síndrome de Burnout (BALDONEDO, et al., 2019). E a maioria dos profissionais envolvidos não têm conhecimento de estar desenvolvendo uma síndrome.

No Brasil, de acordo com o Conselho Federal de Enfermagem, a enfermagem brasileira é composta por 80% de técnicos e auxiliares e 20% de enfermeiros. Desse, 59,3% da enfermagem encontra-se no setor público e 38% no setor privado, 14, 6% no setor filantrópico e 8,2% nas instituições de ensino. Uma pesquisa recente desenvolvida pela Confederação Nacional

dos Trabalhadores da Saúde apontou que 87% destes profissionais apresentam sintomas da síndrome do Burnout (BRASIL, 2020).

Com a pandemia de 2020 da Covid-19 a American Nursing Association calcula que mais de 20 milhões de enfermeiros em todo mundo estão envolvidos no enfrentamento da pandemia e que muitos profissionais enfermeiros precisaram largar suas atividades profissionais devido a carga horária extensa, desvalorização do trabalho, sobrecarga psicológica, pois exaustão psíquica foi enorme ao ponto de abrir mão de toda uma vida de trabalho, perda de colegas de profissão em grande volume, medo de adquirir a doença e transmitir para seus familiares e até mesmo o medo da morte. Esses Profissionais estão vulneráveis a essa síndrome pela vida estressante e continua em seu dia a dia nos hospitais.

Cumpre também destacar que estudos afirmam a alta vulnerabilidade desses profissionais a essa síndrome e o aumento gradativo de profissionais da enfermagem acometidos pelo Burnout no Brasil, que relatam sofrimento e sentimento de impotência, medo, insegurança, ansiedade bem como, sentem-se desqualificados, desamparados (FERREIRA, et al., 2017). Uma vez reunidas, essas informações justificam preliminarmente a realização desse estudo.

Refletindo sobre as falas de alguns profissionais da classe atuantes e não atuantes, nos questionamos sobre a relação de trabalho e saúde desses profissionais. Nessa direção, é oportuno indagar: Como identificar quando um profissional está desencadeando a síndrome de burnout? O que o profissional pode fazer para evitar o desenvolvimento da síndrome de burnout?

Frente a esse panorama, o estudo tem como objetivo geral investigar e entender as causas e as consequências da síndrome de burnout para os profissionais de enfermagem e as instituições em que estão inseridos. Os objetivos específicos são: Descrever os fatores de riscos da síndrome de Burnout nos enfermeiros e elaborar ações e estratégias para combater a síndrome de Burnout nos enfermeiros.

O levantamento bibliográfico desse estudo está relacionado a síndrome de burnout e sua relevância é de extrema importância na realidade atual vivida. Espera-se que o desenvolvimento do estudo possa aumentar o acervo bibliográfico existente sobre o tema e que, ao ser socializado, possa contribuir para suscitar mudanças diante da realidade vivida por tantos profissionais de enfermagem na atualidade.

Dessa forma nosso estudo poderá alcançar profissionais que se encontram diante dessa situação, contribuindo para que eles tenham motivação de tratamento com profissionais específicos. Sobretudo, para que haja encorajamento de olhar a arte do cuidado como uma nova jornada e novas oportunidades de se reinventar. Espera-se que os profissionais encontrem dentro de si motivações para autocuidado físico e mental e possam desenvolver métodos para contribuir para uma prática assistencial de qualidade com a promoção de saúde humanizada.

REVISÃO DE LITERATURA

A Síndrome de Burnout é uma resposta do organismo a um processo progressivo de exaustão emocional e perda do interesse do profissional quando os métodos de enfrentamento falham ou são insuficientes. É mais frequente nos trabalhadores que exercem atividades de cuidado, envolvendo três fatores multidimensionais propostos a partir do Malasch Burnout Inventory: exaustão emocional caracterizada por baixo entusiasmo e sensação de esgotamento de recursos; despersonalização ou insensibilidade marcada por atitudes negativas de distanciamento, intolerância e tratamento impessoal de pacientes e equipe; e reduzida realização profissional na qual há sensação de insuficiência e baixa autoestima (VALERIO et al, 2021).

Segundo Pinto (2015) a síndrome de burnout é um acontecimento psicossocial que ocorre devido a fatores inadequados no ambiente de trabalho ocasionado por muito estresse crônico sobretudo à sobrecarga emocional causada por se lidar excessivamente com pessoas. BRANCO et al (2020) apontam que a dinâmica própria do trabalho da enfermagem pode gerar sobrecarga de movimento e tensão ocupacional além de agravos como ansiedade, insônia, mudanças dos níveis pressóricos, sentimentos de baixa autoestima, entre outros que somados podem acarretar problemas no campo profissional e pessoal.

A síndrome de Burnout, na enfermagem na maioria dos casos faz com que o profissional tenha o sentimento de não pertencer àquele lugar que já não se vê mais naquela profissão, porém diz amar o que faz o acompanhamento psicológico com os profissionais é um ato de ressocialização, respeito e cuidado com quem cuida. A psicoterapia age sem julgamento e tem uma escuta qualificada. Síndrome de burnout tem tratamento.

Atualmente, a saúde dos indivíduos que executam seu trabalho como enfermeiro em organizações de saúde, tornou-se preocupante. A instituição hospitalar é um destes elementos presentes no contexto de risco à saúde ocupacional, pois caracteriza-se como uma instituição complexa, estressante, expondo seus trabalhadores a situações de riscos, gerando o desgaste físico e mental (MOREIRA et al., 2013). Neste local, a insalubridade é evidente, há falta de recursos humanos e materiais. Parte dos hospitais brasileiros encontra-se abandonados, os integrantes das equipes de saúde estão descontentes, tendo que trabalhar em condições penosas e desagradáveis. São nesse tipo de ambiente laboral que a enfermagem executa o seu trabalho ininterrupto, turnos alternados, cansando-se física e mentalmente, realizando horas extras, tendo perturbações em seu ritmo biológico, vivenciando condições angustiantes em decorrência de suas atividades, sem hora e local de descanso, submetendo-se a riscos variados (ROBAZZI et al., 2009).

Bernik (2014), em seu estudo, relata que os enfermeiros docentes identificaram seu estresse ao trabalho, referindo-se à agitação do dia-a-dia, ao ritmo de vida, ao relacionamento interpessoal (conviver com pessoas diferentes), às discussões inúteis, ao trabalho intelectual (melhor produção

científica, aquisição de conhecimentos novos), às cobranças no desenvolvimento profissional, à sobrecarga de trabalho, aos prazos a serem cumpridos, ao acúmulo de papéis desempenhados pela docente mulher (mãe, esposa, mulher, dona-de-casa), às dificuldades financeiras, às responsabilidades e pressões nas atividades profissionais; o ambiente universitário e, por fim, às disputas e concorrência no ambiente de trabalho.

O estresse no trabalho é decorrente da inserção do indivíduo nesse contexto, pois o trabalho pode representar fonte de satisfação ou insatisfação pessoal. Isso ocorre quando o ambiente de trabalho é percebido como uma ameaça ao indivíduo, repercutindo no plano pessoal e profissional, com demandas maiores do que a sua capacidade de enfrentamento (RISSARDO, 2013, p. 129). Outro ponto que também leva o trabalhador a ficar estressado é o trabalho e retrabalho causado pelo estabelecimento de um planejamento e organização não adequadamente delineados, porém observa-se que esta é uma característica da realidade dinâmica e imediatista que a enfermagem requer (JACQUES, 2015, p. 29).

Outro fator relevante para a alta incidência da síndrome de Burnout nos profissionais da enfermagem é a alta demanda, tanto na Atenção Primária de Saúde, como em outros setores: Pronto Atendimentos e Unidade de terapia Intensiva, o que implica em maiores exigências e excesso de trabalho e dedicação, diante da necessidade de atuar com velocidade e exatidão na realização das tarefas e da grande responsabilidade em todas as atividades desenvolvidas e exposição às situações de risco de morte e sofrimento intenso dos pacientes, levando-os a vivenciar uma rotina complexa (SILVA, et al., 2020; PERNICIOTTI PSJ, et al., 2020; FERREIRA GB, et al., 2017).

Os estudos de Bastos JC (2021), Oliveira, RF et al. (2017), Braga DS e Paula MAB (2018), Maciel APN e Gonçalves MJR (2020), apontam a sobrecarga de trabalho dentro das unidades hospitalares ocasionada pela alta demanda e ao déficit de pessoal como um fator importante. Confirma esse entendimento o estudo de Lopes DF, et al. (2020), o qual aponta ser este um fator real no cotidiano dos profissionais da enfermagem que atuam na urgência e emergência.

Citam-se também como fatores estressores a falta de proteção adequada (EPIs), haja vista que, as condições inadequadas de trabalho são precárias, estando sempre sujeitos a serem contaminados, e, além de sofrerem com os fatores já elencados, estes profissionais sofrem com o sentimento da insegurança, em ambientes de risco, insalubres sem a devida proteção, até mesmo dos mais básicos como máscaras e luvas, bem como precisam fazer uso de Equipamentos de Proteção Individual sem Certificado de Aprovação, de procedência duvidosa (BRAGA e PAULA 2018; SILVA, et al., 2020; PORTELA et al., 2015).

Foi identificado por Bezerra et al. (2014) e Trigô et al. (2010), que a depressão como sintoma associado ao Burnout, sendo um problema que pode acarretar em absenteísmo. A saúde mental desse profissional pode ser

influenciada por fatores internos e externos ao trabalho, desencadeando o Burnout.

O desenvolvimento de burnout ocorre por um processo lento, gradativo e, muitas vezes, imperceptível pelo indivíduo acometido, podendo, inclusive, levar meses ou anos para ser corretamente diagnosticado por profissionais da saúde, visto que seus diferentes sintomas (físicos, cognitivos, comportamentais e emocionais) podem ser confundidos com outros distúrbios psíquicos, entre os quais a depressão (PATÍCIO, et al. 2021).

Segundo VALERIO, et, al, (2021) No desenvolvimento da síndrome de Burnout a pessoa pode apresentar queixas de ordem física (dores musculares, fadiga constante, distúrbios gastrointestinais e neuroendócrinos), psíquicas (alterações da memória, da concentração, lentidão e ruminação de pensamentos), emocionais (ansiedade, irritabilidade, depressão e agressividade) e comportamentais (isolamento, negligência, falta de interesse pelo trabalho ou lazer, inflexibilidade). Essas alterações podem acarretar desinteresse pelas atividades do dia a dia e trabalho, sendo observado, por vezes, o consumo de substâncias psicoativas como estratégias de minimização do sofrimento. Indivíduos perfeccionistas, competitivos, impacientes, controladores, com dificuldade de tolerar frustração e que atribuem grande significado ao trabalho, têm maior propensão ao desenvolvimento da síndrome.

Entender a complexidade da Síndrome requer sensibilidade do profissional de saúde, visto que pode ser confundida com cansaço e estresse, desse modo, é necessário considerar principalmente os aspectos psíquicos e emocionais, observando o tempo de mudança de comportamento e demais alterações que contribuam para o diagnóstico. O rastreio na busca de situações conflitantes e identificação da característica individual dos profissionais contribui na prevenção dessa síndrome (FERREIRA, ARAGÃO, OLIVEIRA, 2017).

Tendo em vista que cuidar do outro requer equilíbrio e resiliência. A saúde mental deve ser vista como prioridade de autocuidado e preservação do funcionário. O acompanhamento de um psicólogo no âmbito hospitalar para auxiliar a enfermagem no desenvolvimento de saúde mental significação de sua atuação durante um impacto, seja ele de carga horária de trabalho, falta de interação com a equipe, esgotamento físico e mental, perda de um paciente, entre outros assuntos que possam desencadear problemas emocionais. Todas essas eventualidades que podem ser previamente diagnosticadas e tratadas, por um profissional de saúde mental.

METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, utilizando a síntese de conhecimento e identificação de lacunas que contribuem para uma análise crítica de um objeto de estudo em pauta.

Creswell (2010, p. 43) define a abordagem qualitativa como sendo “um meio para explorar e para entender o significado que os indivíduos ou os grupos atribuem a um problema social ou humano.”

Com o intuito de estabelecer um rigor metodológico serão cumpridas algumas etapas: A primeira etapa foi a escolha do tema a ser pesquisado com a identificação das evidências disponíveis em literatura sobre o tema abordado.

A segunda etapa será definir os critérios utilizados para seleção dos artigos e escolha dos descritores. A realização do levantamento bibliográfico foi realizada nas bases de dados da Literatura Latino-americana e do Caribe em ciências da saúde (LILACS), na biblioteca Eletrônica científica on-line (SciELO), e biblioteca virtual em saúde (BVS), banco de dados em enfermagem (BDENF). Os descritores utilizados foram: Síndrome, Burnout, enfermagem, esgotamento profissional. Foram combinados por meio do operador booleano AND e OR. Para pesquisa foi incluído 8 artigos científicos disponível na íntegra e publicados em periódicos na língua portuguesa, nos últimos 10 anos, em texto completo acessível. Foi excluído artigos duplicados, comentários, teses, monografias e editoriais e cartas.

Depois dos dados coletados a análise foi realizada no modelo de referencial de análise de conteúdo.

A análise de conteúdo é considerada uma técnica para o tratamento de dados que visa identificar o que está sendo dito a respeito de determinado tema (VERGARA 2005, p. 15).

As demais etapas consistem da revisão integrativa caracterizada pela definição das informações que foram retiradas dos artigos selecionados e criação de um sumário para facilitar a análise dos dados, foi construída uma tabela contendo os seguintes dados: Título do artigo, autor, ano de publicação, tipo de estudo. Foi realizado as discussões dos resultados encontrados e considerações finais desse artigo.

Os resultados do estudo foram socializados em sessão de defesa do trabalho de conclusão de curso realizado no centro universitário Augusto Motta unidade de Bonsucesso. Os resultados do estudo poderão ser socializados em eventos como congressos e seminários de enfermagem, em uma possível publicação em revistas científicas de enfermagem.

A tabela 1 representa a organização do título, autores, revista, ano de publicação e principais resultados entre o ano de 2017 a 2021.

Tabela 1: Artigos selecionados

Título do Artigo	Autores	Revista	Ano de Publicação	Resumo
Segurança do Paciente e enfermagem: interface com Estresse e Síndrome de Burnout	RODRIGUES, C. C. F. M; SANTOS, V. E. P; SOUSA P.	Revista brasileira de enfermagem	2017	O estudo trata das precárias condições de trabalho e da excessiva carga de trabalho por parte dos profissionais de enfermagem, tendo como consequência uma assistência insegura e colocando em risco a segurança do paciente.
Síndrome de Burnout em enfermeiros de unidade de terapia intensiva: produção científica de enfermagem	SANTOS, J.S;SANTOS, L. B. P; LIMA, J.R.	Revista destaques acadêmicos	2018	O estudo aborda a importância de se adotar estratégias para redução do estresse físico, mental e psíquico do profissional de enfermagem na UTI.
Fatores que levam a alta incidência da Síndrome de Burnout nos profissionais da enfermagem	VILAÇO, R. L. B; GONÇALVES, D.; SILVA, V. F; VETORAZO, J. V. P.	Revista eletrônica Acervo de enfermagem Rondônia	2021	O estudo trata dos fatores determinantes que podem desencadear o Burnout, sendo necessário intervenções que contribuam para melhorar as condições de trabalho dos profissionais de enfermagem.
Síndrome de Burnout: Uma análise acerca de sua compreensão para a enfermagem	PAULA, S. A;FERREIRA, W. F. S; OLIVEIRA, E. C; DUTRA, D.A.	Revista saúde e desenvolvimento	2018	O estudo demonstra a importância em conhecer e reconhecer os sinais e sintomas da síndrome de Burnout, facilitando as ações de prevenção.

Covid-19 e Burnout em enfermeiros residentes de um hospital universitário	Valério, R.L.; Oliveira, E.B.; Mauro, M.Y.C.; Zeitoune, R.C.G.; Higa, G.J.O.; Dias, L.B.S.	Rev enferm UERJ, Rio de Janeiro	2021	A pandemia aumentou os riscos de burnout na amostra, tornando-se necessário investimentos em suporte social e técnico por parte das instituições formadoras de modo a minimizar o adoecimento.
Dimensões de burnout como preditoras da tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem em um contexto hospitalar	Patricio, D. F.; Barbosa, S. C.; Silva, R. P.; Silva, R. F.	Revista Cadernos Saúde Coletiva	2021	Os resultados da pesquisa indicam a necessidade de intervenções que mobilizem gestores e trabalhadores para a busca de alternativas práticas para conter a "exaustão emocional" e os possíveis quadros depressivos dentro do hospital, preservando a qualidade da saúde e do trabalho dos enfermeiros.
Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem	Braga, D. S.; Paula, M. A. B.	Revista do Programa de Pós-Graduação em Humanidades, Culturas e Artes – UNIGRANRIO.	2018	O estudo se justifica pela atualidade e relevância do tema, sabendo dos potenciais consequências negativas que poderão ser sentidas de ambos os lados dentro da relação de trabalho, pois a organização perde em produtividade e qualidade do serviço prestado, enquanto o trabalhador perde em saúde física e mental.

As consequências da síndrome de burnout em profissionais de enfermagem: revisão integrativa.	Farias, M. K; Araújo, B. E. N;Oliveira, M. M. R; Silva, S. S; Miranda, L. N.	Caderno de Graduação Ciências Biológicas e deSaúde Unit,Alagoas.	2017	O estudo revela que a Síndrome de Burnout entre os profissionais de saúde afetam principalmente as mulheres, que precisam administrar sua vida pessoal e profissional, sendo levadas ao desgaste físico e emocional.
--	--	--	------	--

Fonte: Elaborado pelas autoras com base nos dados bibliográficos (2022)

RESULTADOS

Os estudos foram elaborados em três categorias, dentre elas: Categoria 1: Fatores de riscos da Síndrome de Burnout nos enfermeiros; Categoria 2: Ações e estratégias para combater a Síndrome de Burnout nos enfermeiros e Categoria 3: Folder educativo.

CATEGORIA 1: FATORES DE RISCOS DA SÍNDROME DE BURNOUT NOS ENFERMEIROS

A primeira categoria foi construída a partir de três artigos intitulados: *"As consequências da síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: Uma revisão integrativa"*; *"Fatores que levam a alta incidência da síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem"* e *"Segurança do paciente e enfermagem: interface com estresse e Síndrome de Burnout"*.

O primeiro estudo intitulado *"As consequências da síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: Uma revisão integrativa"* apresenta diferentes conceitos e os motivos que levam ao desenvolvimento da síndrome de Burnout.

Tendo em vista que esta síndrome é constituída por um conjunto de sintomas que alteram o nível de estresse do profissional, gerando a exaustão e as condições de trabalho destacam-se em prol da sua saúde, já que são responsáveis pela assistência á saúde de toda a população e, conseqüentemente, pela qualidade do serviço ao qual estão inseridos (MERCES et al., 2016).

A síndrome de Burnout é consequência da sobrecarga das atividades laborais que geram transtornos relacionados a saúde mental, mas que também afetam o físico dos enfermeiros.

O segundo estudo intitulado por "*Fatores que levam a alta incidência da síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem*" contribuí trazendo a afirmação de que a síndrome de Burnout está inserida como uma doença ocupacional, além de apresentar diferentes situações e fatores que levam ao seu surgimento.

Perniciotti PSJ, et al. (2020) afirmam que há fatores para o desenvolvimento da síndrome nos enfermeiros como enfrentamento de ameaças contínuas (devido as demandas excessivas e falta de recursos para atende-las) á sua saúde física e/ou mental em seu ambiente de trabalho.

O estudo ainda cita como fatores estressores a falta de proteção adequada (EPIs), haja vista que, as condições de trabalho são precárias, estando sempre sujeitos a serem contaminados, e, além de sofrerem com fatores elencados, estes profissionais sofrem com sentimento de insegurança, em ambientes de riscos, insalubres sem devida proteção, até mesmo dos mais básicos como máscaras e luvas, bem como precisam fazer uso de Equipamentos de Proteção Individual sem Certificado de Aprovação, de procedência duvidosa. (BRAGA e PAULA, 2018; SILVA et al, 2020; PORTELA et al., 2015).

O terceiro estudo intitulado: "*Segurança do paciente e enfermagem: interface com estresse e Síndrome de Burnout*" destaca como a Síndrome de Bounout está associada a segurança do paciente, visto que a síndrome está relacionada a fadiga, a dupla jornada de trabalho, más ,condições de trabalho, conciliação com afazeres domésticos, melhor qualificação profissional dentre outros." A Fadiga e os estresse desses profissionais podem interagir para produzir uma qualidade mais baixa ao atendimento ao paciente e, em consequência disso, ocorrer o aumento da frequência de incidentes clínicos" (RODRIGUES; SANTOS; SOUSA, 2016).

CATEGORIA 2: AÇÕES E ESTRATÉGIAS PARA COMBATER A SÍNDROME DE BURNOUT NOS ENFERMEIROS

A segunda categoria compreende dois artigos intitulados: "*Dimensões de Burnout como preditoras da tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem em um contexto hospitalar*" e "*Síndrome de Burnout uma análise acerca de sua compreensão para enfermagem*".

O primeiro estudo intitulado "*Dimensões de Burnout como preditoras da tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem em um contexto hospitalar*" apresenta as questões relacionas a saúde mental do enfermeiro dentro do hospital, destaca as causas do desenvolvimento da síndrome de Bounout e destaca em sua pesquisa que as mulheres são as que mais são acometidas com a síndrome.

Como estratégias para combater a síndrome de Burnout nos enfermeiros a pesquisa deste estudo indicou a necessidade de:

Intervenções que mobilizem gestores e trabalhadores em busca de alternativas práticas para conter a EE e os

possíveis quadros depressivos dentro do hospital. As intervenções podem incluir medidas para: identificar as necessidades e expectativas dos profissionais; criar espaços de discussão e reflexão de conflitos, buscando soluções; implementar programas de apoio psicossociológico aos profissionais, propiciar cursos de capacitação permanente para atender aos Procedimentos Operacionais (POP) específicos de cada setor hospitalar, evitando possíveis acidentes e iatrogenias, proporcionar condições de repouso e de alimentação a cada plantão; incentivar prática de exercícios físicos, flexibilizar horários e fornecer incentivos salariais aos trabalhadores na própria capacitação profissional (PATRICIO et al., 2020).

O segundo estudo intitulado: "*Síndrome de Burnout uma análise acerca de sua compreensão para enfermagem.*" trabalha diferentes características da síndrome de Bournout e traz estratégias de combate definidas por diferentes autores como: Nunes et al. (2017) que diz que a prevenção se dá por medidas como: capacitar os profissionais, fazer programas de combate ao estresse, estratégias individuais e em grupos e programas de socialização e melhores condições de trabalho. As instituições

precisam buscar um ambiente de trabalho harmonioso, valorizando e motivando os colaboradores com recursos técnicos e humanos (VELERETTO; ALVES, 2014; DÓRO et al., 2018).

Ressalta-se neste estudo que sabendo-se que os profissionais de enfermagem estão propensos a desenvolverem a síndrome de Bornout não fica restrito ao gestor a adoção de medidas preventivas, mas que cada integrante da equipe de enfermagem avaliando sua equipe, os riscos, danos e adotar medidas preventivas, ações que diminuam os fatores estressantes, promovendo incentivo a equipe para o seu desenvolvimento e buscando a resiliência e diminuindo o estresse relacionado ao trabalho (FERREIRA et al., 2016; MERCES et al., 2014).

Destaca-se ainda a importância do trabalho do gestor, a importância da boa comunicação, do saber ouvir e compreender e da humanização do trabalho do enfermeiro, pois são estratégias de combate a síndrome de Burnout.

CATEGORIA 3: FOLDER

O folder foi criado com o objetivo de esclarecer principalmente o que é a síndrome de Burnout e algumas das estratégias de combate.

AÇÕES E ESTRATÉGIAS DE COMBATE A SINDROME

- Capacitar os profissionais;
- Fazer programas de combate ao estresse; Estratégias individuais e em grupos com programas de socialização;
- Condições melhores de trabalho;
- Ambiente de trabalho harmonioso;
- Valorização e motivação dos colaboradores, com recursos técnicos e humanos.



INVESTIR NA QUALIDADE DE VIDA E DO TRABALHO



É CUIDAR DE QUEM CUIDA DA GENTE



SÍNDROME DE BURNOUT

Quando o desgaste interfere nos aspectos físicos e emocionais



O QUE É?

É um estado de esgotamento, decepção, perda do interesse pelo trabalho e sofrimento no indivíduo. Predominante em profissionais da área da saúde em geral, incluindo os profissionais de enfermagem.

Ocorre por um processo lento, gradativo e, muitas vezes, imperceptível pelo indivíduo. Inclusive, levar meses ou anos para ser corretamente diagnosticado por profissionais da saúde, visto que seus diferentes sintomas (físicos, cognitivos, comportamentais e emocionais) podem ser confundidos com outros distúrbios psíquicos, entre os quais a depressão.

SINTOMAS



QUEM É MAIS AFETADO?

Estudos apontam que profissionais do sexo feminino são mais acometidas pela síndrome de Burnout, visto que possuem seus afazeres domésticos o que se torna outra jornada de trabalho.

Contata-se também que quando essas profissionais tem uma pessoa para dividir os problemas da vida, reduz o sofrimento psíquico e os filhos acabam sendo de alguma forma um fator de proteção as mulheres.

Fonte: Produzidas pelas autoras a partir das referências bibliográficas (2022)

O folder (figuras 1 e 2) contém o conceito de síndrome de Burnout, o público mais afetado, os sintomas e as estratégias de combate.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os resultados do estudo proposto, a revisão integrativa mostra que o conhecimento da síndrome de Burnout ainda é pouco explorado

nas pesquisas, se fazendo necessário uma ampla divulgação sobre tema. É importante que se estabeleça mudanças no ambiente de trabalho, para diminuir os fatores que interferem na saúde do trabalhador.

A meta desse estudo é contribuir para compreensão e identificação das causas e sintomas que levam a síndrome de Burnout. É necessário que as instituições desenvolvam ações de medidas preventivas no local de trabalho, colocando em prática atividades que proporcione um ambiente de trabalho menos cansativo, mais produtivo e prazeroso.

O reconhecimento precoce do Burnout possibilita a prática de medidas, que tem como objetivo a prevenção da doença e a terapêutica. Tais práticas incluem: atividades de relacionamento com o coletivo, estimular o espírito de parceria para realização do trabalho, local adequado de descanso, disponibilizar EPIs adequados, disponibilizar terapia individual e coletiva lideradas por profissionais capacitados entre outras.

Concluimos que finalizamos essa pesquisa com um amplo conhecimento sobre o assunto, podendo contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

RODRIGUES, C. C. F. M; SANTOS, V. E. P; SOUSA P. Segurança do paciente e enfermagem: interface com estresse e síndrome de Burnout. **Revista brasileira de enfermagem**. Natal-RN. p. 1141-1147. 2017.

SANTOS, J.S; SANTOS, L. B. P; LIMA, J. R. Síndrome de Burnout em enfermeiros de unidade de terapia intensiva: Produção científica de enfermagem. **Revista destaques acadêmicos**. Lajeado. V.10, n.3, p.190-198. 2018.

VILAÇO, R. L. B; GONÇALVES, D.; SILVA, V. F; VETORAZO, J. V. P. Fatores que levam a alta incidência da síndrome de Burnout nos profissionais da enfermagem. **Revista eletrônica acervo de enfermagem**. Rondônia. v.12. n. . p.1-9. 2021.

RAMOS, V. P. et al. Síndrome de burnout, a síndrome da estafa profissional: revisão da literatura. **XVIII Simpósio de Iniciação Científica**. 2010. Disponível em: < <http://publicacoes.unigranrio.edu.br>>. Acesso em 20 Out 2021.

PAULA, S. A; FERREIRA, W. F. S; OLIVEIRA, E. C; DUTRA, D. A. Síndrome de Burnout: Uma análise acerca de sua compreensão para a enfermagem. **Revista saúde e desenvolvimento**. v.12. n.13. p.122-148. 2018

VALÉRIO, R. L; OLIVEIRA, E.B; MAURO, M. Y. C; ZEITOUNE, R. C. G; HIGA, G. J. O; DIAS, L. B. S. COVID-19 e Burnout em enfermeiros residentes de um hospital universitário. **Rev enferm UERJ**, Rio de Janeiro. 2021; 29:e 61245; p.1-7.

PATRÍCIO D. F, BARBOSA S. C, SILVA R. P, SILVA R. F. Dimensões de burnout como preditoras da tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem em um contexto hospitalar. **Cad Saúde Colet**, 2021;29(4):575-584. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202129040441>

BRAGA, D. S; PAULA, M. A. B. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. **Revista do Programa de Pós-Graduação em Humanidades, Culturas e Artes- UNIGRANRIO**. V. 1, n. 17, p. 29-43, 2018.

FARIAS, M. K; ARAÚJO, B. E. N; OLIVEIRA, M. M. R; SILVA, S. S; MIRANDA, L. N. As consequências da síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: revisão integrativa. **Caderno de graduação ciências biológicas e de saúde unit**. Alagoas, v. 4, n. 2, P. 259-270, 2017.