

**FACULDADE MAUÁ DE GOIÁS
GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

MARIA RITA FREITAS FERNANDES

**COMO O BURNOUT ATINGE OS TRABALHADORES NA ÁREA DA
ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM**

Águas Lindas-GO
2024

FACULDADE MAUÁ DE GOIÁS
GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

MARIA RITA FREITAS FERNANDES

COMO O BURNOUT ATINGE OS TRABALHADORES NA ÁREA DA
ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM

Trabalho de conclusão apresentado ao curso de Enfermagem da Faculdade Mauá de Goiás, como parte dos requisitos para a obtenção do título de bacharel em enfermagem. Sob a orientação da prof. Luana Guimarães da Silva.

Águas Lindas-GO
2024

RESUMO

A Síndrome de Burnout, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio emocional que se manifesta por meio de sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico, sendo comumente associado a ambientes de trabalho desgastantes, sobrecarregados e competitivos. Este estudo tem como objetivo analisar o perfil dos profissionais propensos a desenvolver Burnout, considerando as características específicas desse setor, onde a pressão constante para oferecer cuidados de alta qualidade, muitas vezes em condições adversas, aumenta a vulnerabilidade dos trabalhadores. A pesquisa utiliza o método descritivo exploratório de revisão integrativa para compilar e avaliar o conhecimento existente em estudos prévios sobre a síndrome, com ênfase em suas principais causas e impactos para a saúde física e mental dos profissionais de enfermagem. O método de Creswell (2010) foi aplicado, envolvendo práticas que transformam dados visíveis em representações significativas, por meio de entrevistas, notas, registros e fotografias, permitiu uma análise profunda das experiências dos profissionais afetados e das condições de trabalho para o surgimento da síndrome. A partir dessas evidências, buscamos não apenas ampliar a compreensão sobre o Burnout no contexto da enfermagem, mas também identificar estratégias de prevenção e intervenção, com foco em promover a qualidade de vida desses profissionais essenciais. Espera-se que os resultados deste estudo sirvam como contribuição para o desenvolvimento de políticas e práticas de gestão que não apenas reduzam o estresse ocupacional, mas também criem ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis, melhorando tanto o bem-estar dos trabalhadores quanto a qualidade da assistência prestada a pacientes no setor de saúde.

Palavras-chaves: Burnout; Fatores de risco; Esgotamento psicológico; Estresse ocupacional.

ABSTRACT

Burnout Syndrome, or Professional Exhaustion Syndrome, is an emotional disorder that manifests through symptoms of extreme exhaustion, stress, and physical depletion, commonly associated with exhausting, overloaded, and competitive work environments. This study aims to analyze the profile of professionals prone to developing burnout, considering the specific characteristics of this sector, where the constant pressure to provide high-quality care, often under adverse conditions, increases workers' vulnerability. This research uses the exploratory descriptive method of integrative review to compile and evaluate existing knowledge in previous studies on the syndrome, with an emphasis on its main causes and impacts on the physical and mental health of nursing professionals. Creswell's method (2010) was applied, involving practices that transform visible data into meaningful representations through interviews, notes, records, and photographs, allowing for an in-depth analysis of the experiences of affected professionals and the working conditions for the emergence of the syndrome. Based on this evidence, we seek not only to broaden the understanding of burnout in the nursing context but also to identify prevention and intervention strategies, focusing on promoting the quality of life of these essential professionals. We expect that the results of this study will contribute to the development of policies and management practices that not only reduce occupational stress but also create healthier and more sustainable work environments, improving both the well-being of workers and the quality of care provided to patients in the healthcare sector.

KEYWORDS: Burnout; Risk factors; Psychological exhaustion; Occupational stress.

INTRODUÇÃO

O esgotamento é uma condição que resulta da sobrecarga prolongada no trabalho, levando a um estado de exaustão física, emocional e mental. Não se resume apenas a se sentir cansado ou estressado; é algo que pode ter um impacto significativo na saúde global de alguém. Os sinais incluem sensação de exaustão, cinismo, sentimentos de ineficácia e dificuldade em lidar com as exigências do trabalho. Além de afetar o desempenho profissional, o esgotamento também pode influenciar os relacionamentos pessoais e a qualidade geral de vida. Reconhecer precocemente os sintomas do esgotamento e buscar apoio adequado são fundamentais para evitar consequências mais sérias.

A Síndrome de Burnout é um desafio emocional significativo enfrentado por muitos que diariamente lidam com situações de alta pressão. Entre os mais afetados por essa síndrome estão os profissionais de enfermagem. A natureza exigente e emocionalmente carregada do trabalho de enfermagem pode levar ao desenvolvimento do burnout, resultando em consequências sérias para sua saúde física e mental.

O Burnout na enfermagem pode impactar diretamente a qualidade do cuidado prestado aos pacientes. A fadiga e a falta de motivação podem comprometer a capacidade dos profissionais de enfermagem em oferecer cuidados de qualidade, colocando em risco tanto a saúde dos pacientes quanto a própria saúde dos profissionais.

As empresas têm um papel crucial no apoio emocional aos colaboradores da enfermagem. Isso pode incluir a implementação de programas de suporte psicológico, sessões de aconselhamento, treinamento em habilidades de gerenciamento de estresse e a promoção de uma cultura organizacional que valorize o bem-estar dos funcionários. Oferecer recursos para o gerenciamento adequado da carga de trabalho, como sistemas de escalas e políticas de folgas regulares, pode ajudar a atenuar os efeitos do Burnout.

É alarmante observar que muitos profissionais afetados por essa síndrome são estigmatizados como fracos ou incompetentes ao buscar ajuda ou tentar expressar seus sintomas. Em vez de receberem o apoio necessário, enfrentam barreiras que dificultam o acesso ao tratamento adequado. É indispensável uma mudança de mentalidade para sensibilizar sobre, encorajando os trabalhadores a buscar ajuda sem receios de julgamentos.

Estudos e análises sobre o perfil dos profissionais propensos a desenvolver burnout na enfermagem são essenciais para entender melhor os desafios enfrentados e desenvolver estratégias eficazes de prevenção e intervenção. A condução desses estudos pode fornecer insights valiosos para os gestores de saúde, permitindo a criação de abordagens inovadoras e programas de conscientização voltados para o bem-estar dos profissionais de enfermagem. Com base nessas descobertas, é possível conceber estratégias que promovam uma cultura organizacional mais saudável e atenta às necessidades dos colaboradores.

Os objetivos específicos deste estudo incluem:

A avaliação da qualidade do ambiente de trabalho é essencial para garantir uma prestação adequada da assistência de enfermagem, uma vez que condições físicas, estruturais

e organizacionais influenciam diretamente na eficiência e segurança do atendimento. Além disso, a discussão sobre a jornada de trabalho dos profissionais de enfermagem é fundamental, pois jornadas extenuantes podem comprometer a saúde dos trabalhadores e a qualidade dos cuidados prestados. Por fim, é igualmente importante analisar a satisfação dos colaboradores de enfermagem, já que o bem-estar no trabalho está diretamente ligado à motivação, produtividade e retenção de profissionais qualificados, impactando assim os resultados assistenciais.

Esses objetivos permitirão uma compreensão mais profunda das condições que contribuem para o burnout e ajudarão a formular soluções que melhorem tanto o ambiente de trabalho quanto o bem-estar dos profissionais de enfermagem.

PERCURSO METODOLÓGICO

Trata-se de um estudo descritivo exploratório de revisão bibliográfica, cujo objetivo é relatar e avaliar o conhecimento adquirido em pesquisas anteriores para desenvolver conceitos, procedimentos, descobertas, discussões e conclusões relacionadas à sua pesquisa sobre a síndrome de burnout, principais causas e consequências para a saúde dos profissionais de enfermagem.

Nesse artigo foi usado o método Creswell (2010), que consiste em um conjunto de práticas que transformam o mundo visível em dados representativos, incluindo notas, entrevistas, fotografias, registros e lembretes.

A revisão integrativa foi realizada em publicações periódicas na literatura clássica, contemplando artigos científicos diversos e relevantes para a comunidade acadêmica. Para tal, foram utilizadas bases de dados como Scielo (Scientific Electronic Library Online) e BVS (Biblioteca Virtual da Saúde) conteúdo de indução e exclusão.

Este estudo foi conduzido em conformidade com a Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), especificamente o item VI do artigo 1º, que enfatiza a importância de preservar a integridade e os direitos dos participantes da pesquisa, assegurando dignidade, privacidade e bem-estar. O método utilizado neste estudo segue as diretrizes éticas estabelecidas pela Resolução 510/2016 CEP/CONEP, garantindo a integridade e o respeito aos direitos dos participantes (Brasil, 2016).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Título	Citações / Conclusões / Textos Importantes
Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições,	“As consequências da SB nos profissionais de saúde são graves, na medida em que níveis moderados e altos da SB estão associados a: 1) distúrbios individuais, tais como transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), abuso de álcool (Moss et al., 2016), queixas psicossomáticas, uso de

fatores de risco e estratégias de prevenção	<p>drogas, depressão e ideação suicida (Dyrbye et al., 2008; Lacovides, Fountoulakis, Kaprinis & Kaprinis, 2003; Lazarescu et al., 2018); 2) mudanças comportamentais referentes à insatisfação no trabalho, falta de comprometimento organizacional e intenção de abandonar o trabalho (Maslach & Leiter, 2008; Moss et al., 2016); e 3) problemas no trabalho, como absenteísmo (Maslach & Leiter, 2008; Carlotto & Câmara, 2008), piores resultados nas medidas de segurança ao paciente e erros na prática profissional (Moss et al., 2016).”</p>
Síndrome da estafa profissional - Burnout em profissionais da enfermagem atuantes em unidade básica de saúde	<p>“Devido à pandemia causada pelo novo Coronavírus, diversas consequências foram trazidas para vida da população, entre estas as implicações psicológicas foram bem marcantes principalmente no caso de profissionais da saúde, que tiveram jornadas exaustivas de trabalho. Segundo dados da PEBMED (2020), no período de pandemia cerca de 78% dos profissionais de saúde tiveram sinais da síndrome de Burnout, tendo prevalência de 79% entre os médicos, 74% entre enfermeiros e 64% entre técnicos de enfermagem (PORTAL HOSPITAIS BRASIL, 2021).”</p>
Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: uma revisão integrativa	<p>“O conjunto de sinais e sintomas relacionados às circunstâncias de estresse laboral crônico, numa tríade que levam a Síndrome de Burnout: o cansaço emocional, a despersonalização e a falta de realização pessoal. Manifestam-se em pessoas sem antecedentes de distúrbios psicopatológicos e associados à exaustão mental e emocional, fadiga e depressão (CARLOTTO MS, 2002). Tem maior relevância nos sintomas comportamentais e mentais na comparação com os sintomas físicos, assim, a Síndrome de Burnout, nos profissionais de saúde, emerge como um alerta a situações crônicas de estresse e às extensas jornadas de trabalho, afetando a produção, relacionamentos sociais, qualidade de vida, desempenho nas organizações onde atua (FRANÇA FM, et al., 2012). Para França FM et al. (2012), a Síndrome de Burnout envolve três componentes que aparecem ligados porém são independentes –exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho, são eles: Exaustão emocional tem-se uma ausência de energia e a sensação de esgotamento físico e emocional, a despersonalização é percebida pela indiferença diante das relações sociais e com os pacientes o trabalhador parece não se envolver com o trabalho; Baixa realização no trabalho é percebida principalmente pelas frequentes faltas ao trabalho, sensação de insuficiência, desmotivação e baixa auto estima. Assim, a Síndrome de Burnout é considerada a partir de grandes exposições</p>

	de estresse no ambiente de trabalho gerando um esgotamento físico e mental. Esta é uma doença que ocorre no sistema psíquico do trabalhador no qual se destaca a enfermagem, resultado este, decorrente de situações de estresse, graças às relações intensas de trabalho e suas expectativas com relação ao seu desenvolvimento profissional, quanto sua dedicação e a desilusão de não alcançarem o objetivo esperado (JODAS DA e HADDAD MCL, 2009).”
Prevalência da síndrome de Burnout entre profissionais de saúde que atuam em unidades de terapia intensiva	“Avaliar a prevalência da Síndrome de Burnout entre os profissionais da saúde que atuam em UTI, bem como descrever os sinais e sintomas desta patologia e também identificar os fatores ocupacionais associados à SB.”
Análise da síndrome de Burnout na equipe de enfermagem	“A saúde dos enfermeiros é tão relevante quanto o trabalho que desempenham nas instituições de saúde. Muitas vezes desprezada pelas organizações, o enfermeiro se vê diante de um quadro de adoecimento laboral, e não tem saída, posto que se trata do seu trabalho e meio de sustento de sua vida, de sua família. Como um círculo vicioso, ele adocece mais com a situação que lhe é imposta, não é ouvido, e muitos desconhecem os sintomas da SB da qual faz parte exatamente a fadiga extrema originada dentro do local laboral.”
Síndrome de Burnout e os seus efeitos sobre a Vida dos Profissionais de Enfermagem da Urgência e Emergência	“No ano de 1974 pela primeira vez foi empregado o termo Burnout, citado pelo psicólogo Herbert J. Freudenberger 1, que relata um quadro assistido em jovens trabalhadores de uma clínica de dependentes de substâncias químicas na cidade de Nova York, Estados Unidos. Esses trabalhadores queixavam que já não conseguiam olhar os pacientes como pessoas que precisavam de ajuda, uma vez que estes não se esforçam em seguir o tratamento 2, 3. Entre outros atributos, essa circunstância foi] agregada com a Síndrome de Burnout, que expressa um indivíduo que lida com o público (a maioria médicos, enfermeiros, profissionais da saúde em geral e professores) e que demonstra desmotivação, pouco compreensivo, com tratamento remoto e desumanizado para com os pacientes, culpando-os dos problemas de que padecem.”
Impactos da síndrome de	“O estresse, irritabilidade, nervosismo, impaciência e tensão estão relacionados com a condição precária de serviço

<p>Burnout na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: revisão da literatura</p>	<p>hospitalar. Relações conturbadas entre unidades públicas e privadas de trabalho, remuneração baixa, falta de reconhecimento, impaciência do paciente e acompanhante, relacionamento crítico entre colegas de trabalho, má administração de pessoal, equipe insegura, cobrança por excelência e agilidade constante, podem ser considerados agentes potencializadores da SB (MÜLLER et al, 2014; PEREIRA e GOMES 2016; COSTA et al, 2020; SCOZZAFAVE et al., 2019; FRANÇA et al., 2013; FARIAS et al., 2011).”</p>
<p>Esgotamento psicológico de profissionais de enfermagem que cuidam de pacientes com neoplasias</p>	<p>“No decorrer da entrevista, as profissionais tiveram dificuldade inicial de responder à questão norteadora, tendo o pesquisador que dispor de diversas técnicas de comunicação para que elas conseguissem verbalizar o estresse sentido ao lidar com a assistência direta ao paciente oncológico. As representações sociais do grupo evidenciaram que o estresse é uma das expressões da síndrome de burnout identificada pelos profissionais; porém, nas entrevistas, é comum a utilização do termo “estresse”, mas não o associam com a síndrome; inclusive, eles nem a citam nominalmente. Nos relatos, é possível perceber sentimento de revolta no tocante à situação vivenciada pelo paciente, pois há o afeto do profissional e o “apego” à pessoa, já que, muitas vezes, são anos de tratamento no mesmo setor. É possível perceber o ser social em adaptação às suas circunstâncias, reverberando assim representações sociais por meio das experiências de vida.”</p>
<p>SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE: um olhar para literatura com ênfase na necessidade de cuidar de quem cuida</p>	<p>“No tocante a ações para enfrentamento, ficou destacada a presença da espiritualidade como forma terapêutica. A autonomia, o suporte organizacional e o controle de ambiente de forma satisfatória também foram mencionados como sugestão, destacando a importância de solucionar as dificuldades do colaborador por meio de estratégias a serem aplicadas nas instituições, para que possam amenizar o desconforto para as equipes. E não poderia faltar é claro entre as sugestões encontradas a prática de terapia que pode reduzir a chance do desenvolvimento da síndrome. A psicologia, nesse ínterim, enquanto ciência e profissão, devem investigar sempre questões como essa aqui problematizada e também auxiliar tanto com ações de prevenção como intervenção de forma a minimizar riscos e promover um ambiente de trabalho tranquilo com relações cada vez mais saudáveis. Assim, podem ser adotadas medidas que controlem os níveis de estresse dos profissionais, analisando os fatores que estão causando desconforto bem como a criação de estratégias para melhorar e promover a saúde, favorecendo assim a qualidade de vida dos profissionais.”</p>

Síndrome de Burnout	A Síndrome de Burnout também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir. Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda e por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas.
----------------------------	--

CONCLUSÃO

A Síndrome de Burnout entre profissionais de saúde é uma condição crescente que exige atenção especial das organizações e gestores. O desgaste emocional, a exaustão física e o distanciamento afetivo são sintomas recorrentes entre os trabalhadores de enfermagem, afetando tanto a qualidade da assistência prestada quanto a saúde dos próprios profissionais. Reconhecer a gravidade dessa síndrome é o primeiro passo para implementar soluções eficazes.

As revisões de literatura destacam que as instituições de saúde devem assumir uma postura ativa e preventiva em relação ao Burnout. A adoção de medidas focadas na prevenção, como a redução de jornadas exaustivas, a promoção de momentos de descanso adequados e o suporte psicológico, são fundamentais para mitigar os efeitos dessa síndrome. Além disso, o fortalecimento de uma cultura organizacional que priorize o bem-estar dos profissionais é essencial para a sustentabilidade a longo prazo.

Com base nos estudos revisados, observa-se que a criação de um ambiente de trabalho saudável é crucial para prevenir o Burnout. Investir em estratégias que promovam a comunicação aberta, o apoio mútuo entre equipes e a valorização do profissional de enfermagem pode reduzir significativamente os níveis de estresse e sobrecarga. A implementação dessas práticas não apenas beneficia os profissionais, mas também melhora a qualidade do atendimento ao paciente.

Além das estratégias preventivas, é necessário que as organizações de saúde ofereçam suporte contínuo aos colaboradores que já apresentam sinais de Burnout. O acompanhamento psicológico, aliado a programas de bem-estar e atividades de relaxamento, pode contribuir para a recuperação e a manutenção da saúde mental dos profissionais. Esse apoio contínuo ajuda a evitar o agravamento da síndrome e proporciona um ambiente de trabalho mais seguro e humanizado.

Portanto, garantir um ambiente de trabalho sustentável e humano deve ser prioridade nas organizações de saúde, visando tanto a preservação da saúde dos profissionais quanto a qualidade do atendimento prestado. A promoção de uma cultura que valorize o cuidado com o cuidador é essencial para o futuro da enfermagem e para a manutenção de uma assistência de saúde eficiente, segura e centrada no paciente.

REFERÊNCIAS

- Amaral, ACR, & Silva, L. de AM (2023). SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE: um olhar para literatura com ênfase na necessidade de cuidar de quem cuida. *Scientia Generalis*, 4 (1), 1–12. <https://doi.org/10.22289/sg.v4n1a1>
- Andrade, FM, Oliveira, LB, Corrêa, MCD, Santos, CB, Silva, J. de O. e., Maciel, LFA, Rocha, RJC, Monteiro, Í. A., Magalhães, DOL, Ferreira, TA, & Tolentino, RM (2019). Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 20, e334. <https://doi.org/10.25248/reas.e334.2019>
- Camargo, GG, Saidel, MGB, & Monteiro, MI (2021). Esgotamento psicológico dos profissionais de enfermagem que atendem pacientes com neoplasias. *Revista brasileira de enfermagem*, 74 (supl. 3). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0441>
- Cheffer, M. H., Pereira, A. P., de Moraes, M. V. O., Campos, T. A., Zanella, R., Caldeira, L. O., da Silva, G. F., & Oliveira, R. B. S. (2022). Síndrome da estafa profissional - burnout em profissionais da enfermagem atuantes em unidade básica de saúde. *Revista Cereus*, 14(3), 26–35. <http://www.ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/3781>
- Oliveira, V. P. da S., & Silva, H. dos R. (2021). Prevalência Da síndrome DE burnout entre profissionais DE saúde Que atuam em unididades DE terapia intensiva / prevalence of burnout syndrome among health professionals who work in intensive care units. *Brazilian Journal of Development*, 7(2), 17863–17875. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n2-432>
- Perniciotti, P., Serrano Júnior, C. V., Guarita, R. V., Morales, R. J., & Romano, B. W. (2020). Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. *Revista da SBPH*, 23(1), 35–52. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005
- Libano, L. M. F.; Freitas, M. R. I. de; Ramos, S. H.; Cunha, C. V. da. A síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem nas unidades de urgência e emergência. *Unaerp – Campus Guarujá*. Disponível em: <https://www.unaerp.br/documentos/3289-a-sindrome-de-burnout-em-profissionais-de-enfermagem-nas-unidades-de-urgencia-e-emergencia/file#:~:text=Cuidado%20%C3%A9%20Fund%20A%20exposi%C3%A7%C3%A3o, trabalho%20S%C3%ADndrome%20de%20burnout%20em>. Acesso em: 27 maio 2024.
- Santos, D. R., Menezes, G. B., Ferreira, A. R. O., Oliveira, W. R., Camparoto, C. W., Santos, A. E. C. A., Machado, R. de S., & Machado, M. F. (2021). Impactos Da síndrome DE burnout Na qualidade DE Vida dos profissionais DE enfermagem no ambiente hospitalar: Revisão Da literatura / impacts of burnout syndrome on the quality of life of nursing professionals in the hospital environment: Literature review. *Brazilian Journal of Development*, 7(3), 23911–23926. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n3-205>

Silva Júnior, R. R. da Rodrigues, K. M.; Costa, I. C. N. da; Miranda, J. L. de; Souza, A. V.; Boaventura, N. N.; Silva, L. de C. E.; Rosa, B. P. Análise da síndrome de Burnout na equipe de enfermagem. *Revista Brasileira de Saúde*, Goiatuba, v. 5, n. 4, p. 001, 2021. DOI: 10.34115/basrv5n4-001. Recebimento dos originais: 05 jun. 2021. Aceitação para publicação: 05 jul. 2021. Disponível em: file:///C:/Users/luxda/Downloads/admin, + base + 001-convertido.pdf . Acesso em: 27 maio 2024.

Síndrome de Burnout. ([s.d.]). **Ministério da Saúde**. Recuperado 27 de maio de 2024, de <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>