

**U
N
I
P
A
R**

UNIVERSIDADE PARANAENSE

GRADUAÇÃO DE ENFERMAGEM

MARIA CAROLINE ALVES SCHIZATE

**SÍNDROME DE BURNOUT E OS IMPACTOS CAUSADOS NA
EQUIPE DE ENFERMAGEM.**

GUAÍRA-PR, BRASIL

2023

MARIA CAROLINE ALVES SCHIZATE

SÍNDROME DE BURNOUT E OS IMPACTOS CAUSADOS NA EQUIPE DE
ENFERMAGEM.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Paranaense – UNIPAR/Unidade Guaíra/PR, como requisito parcial para obtenção do título de Enfermeira.
Orientadora: Prof.^a Janaina Cabral de Souza Vendruscolo.
Coordenador (a): Prof.^a Daniele Garcia de Almeida Silva.

GUAÍRA-PR

2023

MARIA CAROLINE ALVES SCHIZATE

SÍNDROME DE BURNOUT E OS IMPACTOS CAUSADOS NA EQUIPE DE
ENFERMAGEM.

Trabalho de Conclusão de Curso, para a obtenção do título de Enfermeira, apresentado em
23/11/2023 pela banca examinadora constituída pelos professores e profissionais:

Psicóloga Roberta Barbosa
Universidade Paranaense-Guaíra

Enfermeira Rosimeire Cristina de Souza
Universidade Paranaense-Guaíra

GUAÍRA
2023

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me capacitado até o momento presente e em toda minha caminhada durante a graduação, a minha família por ter dado todo amparo necessário e a minha Professora e Orientadora Janaina Cabral de Souza Vendruscolo por ter me auxiliado dando um sentido ao atual trabalho realizado, meus agradecimentos a todos aqueles que de alguma forma se fizeram presente me ajudando para que esse sonho fosse realizado.

APRESENTAÇÃO

Este Trabalho de Conclusão de Curso, está sendo apresentado ao Colegiado do Curso de Enfermagem do Campus de Guaíra da Universidade Paranaense – UNIPAR na forma de Artigo Científico conforme regulamento específico. Este artigo está adequado e baseado nas Normas *ABNT-NBR-6023* as quais encontram – se em anexo.

SÍNDROME DE BURNOUT E OS IMPACTOS CAUSADOS NOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

¹ Maria Caroline Alves Schizate

² Janaína Cabral de Souza Vendruscolo

RESUMO

Compreende-se que a enfermagem, é de longe, uma profissão que exige muito do profissional em diversos aspectos, e que a sua saúde mental e física vem sendo afetada de maneira negativa. Principalmente durante a pandemia, momento de vulnerabilidade para os todos, em que foi necessário lidar constantemente com a dor, sofrimento e desordens emocionais próprias e das pessoas à sua volta que afetam diretamente as relações pessoais e relações de trabalho. Desta forma, os efeitos causados nessa classe em razão do trabalho vêm gerando um descontentamento, impactando em diversos aspectos, sejam eles no meio pessoal quanto no profissional. Uma das consequências é o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, que já se faz presente a muitos anos na vida de muitos profissionais que atuam nessa área, e de acordo com as estatísticas e incidência nas últimas décadas, tende a crescer cada vez mais. Desta forma, o presente estudo, por meio de um levantamento bibliográfico, tem como objetivo realizar um estudo acerca dos impactos causados pela Síndrome de *Burnout* nos profissionais de enfermagem, além de fornecer sugestões de cuidados necessários ao enfermeiro em relação a sua saúde mental. Ainda, busca compreender quais causas levam a esse estresse crônico ocupacional na profissão de enfermagem, e de que maneira afeta a vida desses colaboradores, ficando constatado que maior parte desse estresse, bem como o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, se dá devido ao trabalho excessivo, além da falta de equipamentos necessários para os procedimentos e realização dos afazeres diários.

Palavra- Chaves: Enfermagem. Saúde Mental. Síndrome de *Burnout*.

¹ Maria Caroline Alves Schizate – Orientanda do Curso de Graduação em Enfermagem – Unipar

² Janaína Cabral de Souza Vendruscolo - Orientadora do Curso de Graduação em Enfermagem – Unipar

BURNOUT SYNDROME AND THE IMPACTS CAUSED ON NURSING PROFESSIONALS.

¹ Maria Caroline Alves Schizate

² Janaina Cabral de Souza Vendruscolo

ABSTRACT

It is understood that nursing is by far a profession that demands a lot from the professional in several aspects, and that their mental and physical health has been negatively affected. Especially during the pandemic, a moment of vulnerability for everyone, when it was necessary to constantly deal with the pain, suffering and emotional disorders of themselves and those around them, which directly affect personal relationships and work relationships. In this way, the effects caused in this class due to work have been generating discontent, impacting in different aspects, whether in the personal or professional environment. One of the consequences is the development of Burnout Syndrome, which has been present for many years in the lives of many professionals who work in this area, and according to statistics and incidence in recent decades, it tends to grow more and more. Thus, the present study, through a bibliographical survey, aims to carry out a study on the impacts caused by Burnout Syndrome on nursing professionals, in addition to providing suggestions for necessary care for nurses in relation to their mental health. Furthermore, it seeks to understand what causes lead to this chronic occupational stress in the nursing profession, and how it affects the lives of these employees, finding that most of this stress, as well as the development of Burnout Syndrome, is due to excessive work. , in addition to the lack of equipment necessary for procedures and carrying out daily tasks.

Key-Words: Nursing. Mental Health. Burnout Syndrome.

¹Academic - Undergraduate Nursing Course Advisor - Unipar

²Teacher - Advisor of the Undergraduate Nursing Course - Unipar

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO..... | 9 |
| 2. METODOLOGIA..... | 10 |
| 3. DESENVOLVIMENTO..... | 11 |
| 3.1 Síndrome de Burnout: Considerações e definição..... | 11 |
| 3.2 Síndrome de Burnout dentro da equipe de enfermagem..... | 14 |
| 3.3 Cuidando do profissional de enfermagem..... | 17 |
| 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 20 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 21 |
| ANEXOS..... | 25 |

1. INTRODUÇÃO

O esgotamento profissional não é um tema recente que afeta colaboradores das mais diferentes áreas de atuação, sendo algo que vem sendo estudado com mais ênfase nas últimas décadas, quando o clima organizacional, cuidados com os colaboradores e reconhecimento do capital humano passou a fazer parte da gestão de instituições e organizações, tendo maior importância e atenção. Sendo assim, assim como nas demais organizações, constata-se primordialmente, que esse esgotamento vem afetando de forma direta os colaboradores da área da enfermagem que prestam atendimento e cuidado 24h (vinte e quatro horas) àqueles que necessitam dessa assistência (Pereira, 2002; Trigo, Teng, Hallak, 2007)

Estudos constataam, que desde muito tempo, a saúde dos profissionais da área da saúde encontra-se constantemente fragilizada em decorrência do seu convívio com pacientes em estado de saúde delicado junto a seus familiares. O descontentamento cada vez mais em alta se dá devido a diversos aspectos, incluindo a sobrecarga psicológica que vem sendo depositada nestes profissionais, que torna o ambiente laboral estressante, tendo como consequência o absenteísmo, ou seja, a ausência em massa e não programada da equipe, afetando diretamente a assistência prestada ao paciente, devido o desfalque provocado. Vale destacar, dessa forma, os motivos dos quais levam essa a esse desfalque de colaboradores, e que parte dela cabe à gestão e coordenação da enfermagem verificar meios que possam trazer possibilidades de soluções para o mesmo (Sancinettie et al., 2010).

O esgotamento profissional é decorrente do excesso de estresse no trabalho que resulta em respostas no físico e psicológico dos enfermeiros, caracterizado como um estresse crônico causado pelo trabalho, ou seja, a síndrome de *Burnout*, termo que surgiu na década de 70, derivado de um jargão em inglês, que significa “aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia” e popularizou-se na última década, onde o foco na atenção à saúde mental e doenças ocupacionais ganhou um amplo espaço (Cândido; Souza, 2016; Trigo et al., 2007).

Sendo assim, como visto, uma das profissões mais afetadas é a equipe da saúde, necessariamente a equipe de enfermagem, que decorrente ao lidar constantemente com a dor, sofrimento e desordens emocionais das pessoas, acaba exigindo alta demanda de energia, afetando diretamente nas relações e condições relacionadas ao trabalho, na vida pessoal, e na produtividade, e que o estresse ocorre de maneira lenta e gradual até tornar-se a Síndrome de *Burnout*, visto que o sujeito busca como resposta corporal e mental se adaptar ao problema enfrentado, tornando o estresse algo crônico (Pêgo; Pêgo, 2016).

Tendo como base tais informações, é de suma importância averiguar os fatores dos quais levam ao desenvolvimento da síndrome de *Burnout*, e quais possíveis consequências

podem gerar para a organização, indivíduo, trabalho e sociedade. É importante, ainda, realizar levantamentos no qual enfermeiros se mostram insatisfeitos, tendo em vista que a enfermagem também é responsável pela gestão local e cabe ao profissional total responsabilidade sobre todos os cuidados prestados aos pacientes que estão em busca de atendimento no local (Trigo, Teng, Hallak, 2007; Thofehn, 2006; Silva, 2019).

Desta forma, o presente estudo focou na realização de uma pesquisa aprofundada referente ao Esgotamento Profissional ou, popularmente conhecida Síndrome de *Burnout*, ligada a profissionais da área da saúde, mais especificamente, a enfermagem, apontando as causas nos quais geram esse estresse crônico, que afetam diretamente no seu estado físico e mental. Por este motivo, o presente estudo, através da realização de um levantamento bibliográfico, tem como objetivo realizar um estudo acerca dos impactos causados pela Síndrome de *Burnout* nos profissionais de enfermagem, além de fornecer sugestões de cuidados necessários ao enfermeiro em relação a sua saúde mental. Com isso, favorecendo o atendimento do enfermeiro ao paciente e sua vida pessoal, apresentando alguns artifícios que lhe cause bem-estar.

2. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de natureza explicativa, buscando elucidar em relação ao tema abordado, compreendendo, portanto, como a busca de informações bibliográficas que se relaciona com o problema da pesquisa (Macedo, 1995).

As informações de uma pesquisa bibliográfica são provenientes de livros, verbetes, artigos de revistas, trabalhos científicos, teses, etc. reunidos por meio de um fichamento das referências para serem posteriormente utilizadas, tratando-se assim de uma espécie de “varredura” do que existe sobre determinado assunto e o conhecimento de diversos autores que tratam de tal, cuja finalidade é a continuação das produções (Macedo, 1995).

O levantamento bibliográfico para elaboração do presente estudo ocorreu por meio da seleção de artigos, periódicos e livros nas plataformas de buscas no Google Acadêmico, Google Books, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Biblioteca Virtual Pearson, livros impressos e/ou digitais, revistas e sites do Conselho Regional e Federal de Enfermagem e Ministério de Saúde, a partir das palavras chaves: enfermagem; estresse crônico; síndrome de Burnout. Sendo assim, os critérios de inclusão envolveram o intuito de apresentar e identificar quais

determinantes que levam Síndrome de Burnout, ou esgotamento profissional que venham impactar na saúde mental e física em profissionais de enfermagem, considerando trabalhos em português, inglês e espanhol, com disponibilidade de textos inteiros ou parciais, desde que relacionados com o tema abordado, e como critérios de exclusão foram utilizados todo conteúdo de fontes não confiáveis e que não tenha relação com o tema abordado.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 Síndrome de Burnout: Considerações e definição

Burn-out, ou simplesmente *Burnout*, consiste em um termo, proveniente de um jargão popular inglês que se refere “aquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia”, ou seja, uma metáfora para significar aquilo, ou aquele que chegou ao seu limite, não tem mais condições de desempenho físico ou mental (Pereira, 2002).

Recentemente, o Ministério da Saúde expôs que a síndrome de *Burnout* é algo comum entre profissionais que trabalham sob pressão e responsabilidades constantes, sendo consequente do trabalho em excesso, sendo enquadrada na CID 11 e tem forte relação com o estilo de vida moderno (Brasil, 2023).

Sendo assim, grande parte dos autores que escrevem e dedicaram o seu tempo para abordar sobre o assunto, relacionam o termo ao médico psicanalista Herbert J. Freudenberger como o primeiro a utilizar esta denominação no seu artigo Staff Burn-out, datado em 1974, visando alertar a comunidade científica dos problemas a que os profissionais de saúde estão expostos em função do seu trabalho, descrevendo este fenômeno como uma sensação de fracasso e exaustão que tem como causa excessivo desgaste de energia e recursos no ambiente de trabalho (Pereira, 2002).

Além de Herbert, também merece destaque a psicóloga Christina Maslach, professora em uma universidade na Califórnia, Estados Unidos, onde a mesma, descreve no seu livro *Burnout*, publicado em 1982, que esta síndrome trata-se de uma resposta individual ao estresse, uma reação negativa ao seu trabalho e tudo que envolve o âmbito ocupacional, incluindo também uma percepção negativa das próprias realizações, no qual é descrito três pontos principais que afetam os colaboradores: a exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal (Maslach; Jackson, 1981).

O primeiro ponto, a exaustão emocional é descrito como uma falta de energia e esgotamento, de maneira que não há recursos emocionais, trazendo sentimento de inutilidade. É definida como uma experiência sentida pelos profissionais que se encontram em um estado em que a sensação de não possuir mais recursos emocionais para lidar com a situação laboral é evidente e geralmente ocorre devido ao contato diário com as pessoas que deve atender todos os dias, conseqüentemente, colaboradores temem retornar ao trabalho no dia seguinte (Maslach; Jackson, 1981; Adriaenssens, Gucht, Maes, 2015).

O segundo ponto é a despersonalização, onde nada mais é do que a forma em que o colaborador trata os que estão a sua volta, lidando com desdém todos eles, consistindo no desenvolvimento de atitudes frias, sentimentos negativos frente aos receptores do serviço, passando a serem até mesmo vistas como pessoas desumanizadas, gerando um sentimento que faz com que o profissional sinta que o cliente/paciente merece passar por aquilo que o acometeu (Maslach; Jackson, 1981; Adriaenssens, Gucht, Maes, 2015).

O terceiro ponto é a diminuição da realização pessoal, onde há uma autoavaliação negativa no ambiente de trabalho, acarretando sentimento de infelicidade tanto no âmbito pessoal, quanto no âmbito profissional, ou seja, os profissionais tendem a sentir-se insatisfeitos consigo mesmo e com o trabalho (Maslach; Jackson, 1981).

Por meio da análise dos pontos acima, seja de maneira individual ou em conjunto, Trigo et al., (2007) destaca as seguintes conseqüências:

[...] os indivíduos que estão neste processo de desgaste estão sujeitos a largar o emprego, tanto psicológica quanto fisicamente. Eles investem menos tempo e energia no trabalho fazendo somente o que é absolutamente necessário e faltam com mais frequência. Além de trabalharem menos, não trabalham tão bem. Trabalho de alta qualidade requer tempo e esforço, compromisso e criatividade, mas o indivíduo desgastado já não está disposto a oferecer isso espontaneamente. A queda na qualidade e quantidade de trabalho produzido é o resultado profissional do desgaste (Trigo et al., 2007, p. 230)

Além dos sintomas descritos por Maslach, a síndrome de *Burnout* proporciona reações ao corpo, ou seja, reações físicas, como fadiga constante e progressiva, dores musculares ou osteomusculares, cefaleias/enxaquecas, problemas gastrointestinais, distúrbios do sono, imunodeficiência (alergias, herpes, alopecia, etc.), distúrbios do sistema respiratório, disfunções sexuais e alterações menstruais em mulheres. Já a irritabilidade, agressividade,

dificuldade de relaxar, a não aceitação de mudanças sintomas relacionados ao comportamento do trabalhador, acrescenta que ao colaborador apresentar um certo déficit de atenção e concentração, baixa autoestima, depressão, impaciência e desânimo como sintoma psíquico, e conclui que a perda de interesse por realizar tarefas, absenteísmo, tendência de isolamento como uma resposta defensivo do corpo ao lidar com as situações (Pereira, 2002; Santini, 2004).

Pereira (2002) resumiu o quadro sintomatológico do Burnout da seguinte forma:

Figura 1 – Resumo esquemático da Sintomatologia do *Burnout*

| SINTOMATOLOGIA DO <i>BURNOUT</i> | |
|--|---|
| <p><i>Físicos</i></p> <p>Fadiga constante e progressiva Distúrbios do sono Dores musculares ou osteomusculares Cefaléias, enxaquecas Perturbações gastrointestinais Imunodeficiência Transtornos cardiovasculares Distúrbios do sistema respiratório Disfunções sexuais Alterações menstruais nas mulheres</p> | <p><i>Comportamentais</i></p> <p>Negligência ou excesso de escrúpulos Irritabilidade Incremento da agressividade Incapacidade para relaxar Dificuldade na aceitação de mudanças Perda de iniciativa Aumento do consumo de substâncias Comportamento de alto risco Suicídio</p> |
| <p><i>Psíquicos</i></p> <p>Falta de atenção, de concentração Alterações de memória Lentificação do pensamento Sentimento de alienação Sentimento de solidão Impaciência Sentimento de insuficiência Baixa auto-estima Labilidade emocional Dificuldade de auto-aceitação, baixa auto-estima Astenia, desânimo, disforia, depressão Desconfiança, paranóia</p> | <p><i>Defensivos</i></p> <p>Tendência ao isolamento Sentimento de onipotência Perda do interesse pelo trabalho (ou até pelo lazer) Absenteísmo Ironia, Cinismo</p> |

Fonte: Pereira, 2002.

Desta forma, entende-se, portanto, que o Burnout é a resposta a um estado prolongado de estresse, resultando em um estresse crônico, sempre de caráter negativo, relacionado com o mundo do trabalho, ou seja, com o tipo de atividade laboral do indivíduo, gerando a uma exaustão física e psíquica (Pereira, 2002; Adriaenssens, Gucht, Maes, 2015).

3.2 Síndrome de Burnout dentro da equipe de enfermagem

Ao longo dos anos, testemunhamos um aumento notável nas exigências que pesam sobre os profissionais em diversas áreas, resultando em um aumento preocupante na ansiedade geral entre eles. Essa tendência é particularmente evidente na área da saúde, onde a Síndrome de Burnout está se tornando uma ameaça cada vez mais significativa, como indicam os dados oficialmente registrados. Os profissionais de saúde estão enfrentando sintomas agudos dessa síndrome, que, se não tratados adequadamente, podem evoluir para uma condição crônica. Esses sintomas incluem sentimentos de fracasso e exaustão, os quais têm um impacto substancial no bem-estar desses profissionais. O resultado é um desgaste significativo, afetando tanto o desempenho no ambiente de trabalho quanto a qualidade de vida pessoal, levando a uma redução notável nos rendimentos e na satisfação geral (Oliveira, 2013).

Diversas pesquisas apontam que a Síndrome de Burnout sempre esteve presente em pequena e grande escala em Unidades de Saúde, desde a Atenção Primária à Terciária e já era evidente a existência da doença ocupacional, porém foi durante a pandemia Covid-19, no ano 2020 que a incidência e estudos sobre o tema ganharam força nas equipes de enfermagem (Borges et al., 2021).

O esgotamento ocupacional, principalmente entre profissionais de saúde, pode ter relação com diversos fatores, dentre eles o principal é a submissão a longos e constantes períodos de estresse e pressão no ambiente de trabalho. A equipe, não só de enfermagem, como a equipe dos profissionais de saúde em geral, sofre com a Síndrome de *Burnout*, ou conhecido também, como esgotamento profissional, que nada mais é do que uma exaustão, onde é capaz de refletir no seu desempenho em atividades que foi-lhe determinado, isso se dá por meio de um estresse crônico, onde traz complicações tanto na saúde mental quanto física do colaborador, conhecida como síndrome de *Burnout*, conforme descrito no capítulo anterior (Pereira, 2002; Salvador De Aquino et al., 2021).

Desta forma, ao falar do profissional de enfermagem, é interessante fazer uma análise nos diversos ambientes no qual o enfermeiro está inserido, ficando evidente que a ausência de autonomia e a falta de controle no ambiente de atuação pode ser fonte de esgotamento. Por este motivo, a falta de uma rede de apoio da equipe gerencial é um ponto importante e relevante a ser destacado, e que acabam refletindo no cuidado dos enfermeiros com os seus clientes/pacientes, uma vez que seria necessário tempo para haver oportunidades para realizações de discussões entre equipes de profissionais referente ao quadro clínico de

pacientes, além do tempo necessário para prestar assistência qualificada com o propósito de obter resultados positivos, porém nem sempre isso é possível, principalmente em locais onde há atendimento de urgência e emergência, que por muitas vezes gera estresse e uma autocobrança em relação à vivência constante da situação (Marcelino, 2018)

Ao ser realizado uma pesquisa em uma maternidade de neonatologia em João Pessoa - Paraíba, foi identificado que poucos profissionais tem conhecimento da doença ocupacional, e no mesmo estudo é apontado também que funcionários que trabalham em período noturno, após se queixarem a respeito das más condições no trabalho laboral, há uma predisposição a desenvolver a Síndrome de *Burnout*, gerando relações interpessoais conflituosas (Vitorino et al., 2018).

A presença da Síndrome de Burnout em um ou mais membros de uma equipe não apenas afeta o indivíduo afetado, mas também tem repercussões sobre a equipe como um todo. Quando alguém está vivenciando um estado de insatisfação profissional devido a essa síndrome, as suas atitudes e comentários inapropriados podem influenciar negativamente os colegas de trabalho. Essas atitudes inadequadas podem resultar em conflitos interpessoais e até mesmo na interrupção das tarefas da equipe, prejudicando o funcionamento eficaz do grupo. Nesse contexto, é importante considerar que a Síndrome de *Burnout* pode ser comparada a uma espécie de "contágio emocional" no ambiente de trabalho, perpetuando-se por meio de interações informais entre os membros da equipe (Sá et al., 2014).

Desta forma, fica evidente que em hospitais, a doença se faça mais presente em colaboradores, pois se trata de um local de cuidados de pacientes de baixa e alta complexidade, por isso é importante avaliar os fatores ambientais e sociais nas quais levam a Síndrome de *Burnout*. Se tratando das condições ambientais em uma rede hospitalar, é possível observar a submissão de enfermeiros, técnicos e auxiliares e também os demais profissionais envolvidos na área da saúde à forma organizacional dada pela equipe administrativa, retirando a autonomia de exercer a sua funcionalidade e adicionando a sobrecarga de serviço, tanto quantitativa quanto qualitativa no trabalho. Desta forma, pode-se considerar esse fator, uma das principais razões que resultam no esgotamento físico e psíquico do profissional, somados as horas exageradas no exercício do trabalho, a exposição a morbidade e a mortalidade de pacientes, testemunha constante do sofrimento dos familiares, que conseqüentemente influenciam na saúde mental, tendo ainda que lidar com as relações interpessoais, organizacionais e individuais (Perniciotti, 2020).

Um exemplo claro da incidência da presente síndrome, foi no período da pandemia, no qual a saúde mental dos profissionais de saúde viu-se comprometida devido à demanda de

trabalho que aumentou drasticamente e pouco se sabia que forma se tratava a doença. A preocupação tomava conta das equipes de enfermagem, e conseqüentemente, o esgotamento profissional a cada instante se fazia mais presente, visto que foi negligenciado a saúde da própria equipe que estava na linha de frente, uma vez que se sentiam pressionados o tempo todo devido à alta demanda de pacientes de diferentes complexidades, falta de EPI's e medicamentos, além do compulsório distanciamento da família, a grande exposição a sofrimento e morte em massa de pacientes, o que ocasionou uma tensão emocional maior, sendo observado dentre os colaboradores uma insatisfação e desmotivação relacionadas à profissão, além da negatividade e distanciamento do próximo, sendo possível também observar sintomas de ansiedade e depressão (Borges et al., 2021) .

Com certeza, o setor da urgência e emergência, visa que os colaboradores estejam mais em contato com pacientes em estados críticos, um ambiente propício a desenvolver estresse crônico, onde é possível observar de maneira socioambiental que os recursos humanos tem uma responsabilidade enorme no local, vale lembrar que cabe a enfermagem também gerenciar a equipe na qual está coordenando durante o seu turno, necessitando de boa relação entre si e comunicação com clareza para dar continuidade nos cuidados, a questão de materiais insuficientes necessários para realização de seus afazeres também se torna um agente estressor, sendo que interfere nos cuidados realizados ao paciente (Perniciotti, 2020).

Especificamente nas Unidades de Terapias Intensivas - UTI, uma série de elementos se manifesta como contribuintes para o comprometimento da saúde dos profissionais. Esses elementos englobam a falta de reconhecimento e apoio no âmbito do trabalho, sobrecarga de responsabilidades, desafios nas relações com a chefia, o trabalho em turnos noturnos, dilemas éticos que surgem na intersecção de valores pessoais e profissionais, e a dificuldade inerente a lidar com o falecimento de pacientes em um ambiente altamente regulado. É importante notar que todos esses fatores podem servir como catalisadores para sintomas físicos e emocionais adversos entre os profissionais da área. Tais sintomas podem se manifestar sob diversas formas, incluindo irritabilidade, episódios de choro, envelhecimento precoce, dependência de medicação, dores de cabeça e enxaquecas, desconforto gástrico, exaustão física e mental, náuseas, palpitações cardíacas, respiração acelerada, dores nas costas e pernas, dificuldades em manter uma alimentação adequada, insônia, pesadelos relacionados ao trabalho e a incapacidade de desfrutar de momentos de repouso. Esses sintomas, de forma cumulativa, podem minar a saúde dos profissionais gradualmente ao longo do tempo (Monteiro et al., 2013).

Já em uma Unidade de Atendimento Básico de saúde apresenta desencadeadores distintos em comparação com as Unidades de Terapias Intensivas. Entre esses desencadeadores estão a falta de recursos humanos em número suficiente, a execução de tarefas repetitivas, o ritmo de trabalho acelerado, a ausência de motivação, a carência de reconhecimento e valorização, a exposição a pacientes violentos, a sensação de insegurança, ameaças, experiências com a morte de pacientes, um ambiente de trabalho desfavorável e conflitos com os usuários do serviço de saúde. Além disso, o desgaste emocional é exacerbado devido ao estabelecimento de laços fortes e próximos com as famílias dos pacientes. Todos esses fatores, quando enfrentados cotidianamente em conjunto com as pressões organizacionais, resultam em uma carga emocional significativa. Esse fardo emocional tem o potencial de influenciar a dinâmica da relação entre os profissionais da enfermagem e os pacientes atendidos (Trindade et al., 2010).

No aspecto sócio emocional, o sentimento de impotência se faz presente em determinadas situações, e a angústia toma conta durante alguns atendimentos. No âmbito sociodemográfico é possível notar que além do sexo feminino predominar a profissão, muitas conciliam trabalho, com as tarefas domésticas, e de modo geral, as queixas do salário baixo resulta em dupla jornada de trabalho, que conseqüentemente acabam em poucos momentos de descanso e com os seus familiares, contudo ficou constatado que profissionais que não tem companheiro e não tem filhos tem maior probabilidade de desenvolver a síndrome, uma vez que o tempo de serviço, maturidade e estabilidade são fatores que contribuem positivamente para lidar com as dificuldades do cotidiano (Maissiata et al., 2015).

3.3 Cuidando do profissional de enfermagem

Estimular o bem-estar do profissional, resulta no aumento da motivação, satisfação, saúde, segurança, habilidades de planejamento e autonomia do trabalhador. Essa abordagem se torna essencial para promover tanto o equilíbrio do profissional como a estabilidade no ambiente de trabalho, contribuindo, assim, para a preservação e o estímulo à saúde dos enfermeiros, emergindo como uma medida preventiva e eficaz contra a Síndrome de *Burnout* (Lacaz, 2000).

No âmbito dos serviços de saúde, é fundamental que os gestores adotem uma abordagem mais abrangente que inclua a conscientização sobre os fatores que contribuem

para o adoecimento, sofrimento, acidentes e óbitos dos profissionais. Isso permitiria que os próprios profissionais obtivessem informações detalhadas sobre seu estado de saúde e bem-estar. Nesse contexto, cabe aos gestores trabalhar em conjunto com os profissionais para identificar o setor ou área de atuação em que cada profissional se sinta mais confortável, levando em consideração a carga de trabalho que cada um deles pode suportar com sucesso, sem que isso ultrapasse seus limites físico e psíquicos. Essa abordagem não apenas visa à promoção da saúde e segurança dos trabalhadores, mas também busca otimizar a eficácia e o envolvimento dos profissionais em suas funções, de modo a garantir uma força de trabalho mais saudável e, principalmente, satisfeita (Lacaz, 2000).

Sendo assim, o papel do enfermeiro gestor na equipe, é manter o equilíbrio entre si no ambiente de trabalho, de maneira que gerem resultados positivos tanto na assistência prestada contínua ao paciente, quanto ao clima organizacional e saúde da equipe de enfermagem, e que antagônico a isso, podem acabar gerando um certo tipo de estresse crônico, afetando de maneira negativa no cuidado e no ambiente de trabalho. Como sua responsabilidade, cabe a ele gerar medidas de prevenção e orientação para esse agente estressor dentro do ambiente laboral, para que então assim a Síndrome de *Burnout* seja evitada (Brito et al., 2019).

Entre as estratégias de prevenção, foi encontrado em diversos estudos, uma estratégia onde é dividido em três categorias, a primeira categoria sendo ela de maneira individual, onde faz levantamento da opção do uso de treinamentos, envolvendo os recursos e contratempos que aparecem e se apresentam no dia a dia, tomada de decisão, autoconfiança e segurança do paciente, além da capacitação relacionadas aproveitamento do tempo disponibilizado, o segundo método é a estratégia grupal, onde busca junto a equipe, dar o suporte necessário uns aos outros, e por fim, a terceira estratégia, a organizacional, onde busca avaliar a origem do problema, buscando meios de contribuir na prevenção, qualificando o ambiente laboral organizacional (Brito et al., 2019; Lacaz, 2000).

Contudo, o método descrito acima não precisa ser utilizado de maneira isolado, uma vez que se entende que pode ser trabalhado um conjunto de métodos, e que particularmente cada uma lida de uma forma o estresse, havendo meios de romper o que tanto atrapalha no dia- a- dia, e uma delas é a atividade física, considerada uma das formas mais efetivas de reduzir e combater o estado de estresse, pois a medida que o corpo endorfina, o indivíduo tem a sensação de tranquilidade e bem-estar, beneficiando ainda, além da saúde psíquica, a saúde física (Silva; Salles. 2016).

Outra maneira de lidar com o pico de estresse, conforme encontrado na literatura, é por meio da respiração, onde se indica a realização de exercícios de maneira longa e lenta, na

inspiração prolongada por até 5 segundos, prendendo-o por mais 5, e expirando de maneira lenta por 10 segundos, realizando um intervalo de 5 segundos entre elas, estimulando o sistema nervoso parassimpático, sendo responsável por acalmar o corpo e reduzir o estresse. Isso ajuda a diminuir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, no corpo (Nagoski, 2020).

Outro ponto importante, que merece um relevante destaque, é a respeito do quanto a interação social tem participação significativa para a prevenção do mesmo, manter a boa relação entre pessoas pode trazer uma segurança maior, uma demonstração de afeto, uma conversa descontraída, um riso fora de hora e um momento de distração, pode trazer um certo favorecimento para a mente tirando a tensão do corpo, há quem tenha uma certa dificuldade em demonstrar afeto ou ter um certo tipo de interação social, mas o importante saber lidar de alguma forma com os sintomas de estresse, existe outro meio de enfrentar o problema, expressando ele por intermédio da criatividade, seja uma música ou pintura, ter um momento de lazer, porém é necessário o repouso, é ele quem nos torna mais produtivos e criativos (Nagoski, 2020).

Outros métodos de redução dos sintomas da síndrome de *Burnout*, foi a utilização de yoga, alongamento, e auriculoterapia, onde é possível observar uma vantagem significativa na redução de estresse e ansiedade incorporado nos profissionais de saúde (Rebelo, Siqueira, 2021).

O uso de medicamento receitados por médicos é um dos meios mais utilizados por funcionários da saúde para lidar com a exaustão do trabalho, isso se dá por falta de conhecimento do que se trata a e como surge a síndrome de *Burnout*, umas das maneiras de tratamento sendo ele sem o uso de substâncias químicas, por intermédio da psicoterapia, onde traz o autoconhecimento da doença, ensinando de maneira individual a lidar com a fonte do problema causado (Silva; Salles, 2016).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É evidente que a síndrome de *Burnout* afeta diretamente a saúde física e mental dos trabalhadores da área da saúde, e que isso pode repercutir de maneira negativa na assistência e o cuidado realizado ao paciente, compreende-se inclusive que esse estresse acomete cada um de uma maneira diferente, e que os sintomas desse esgotamento pode ser alusivo de pessoa para pessoa, a importância dos profissionais em relação ao assunto, pode refletir de modo positivo no tratamento e no diagnóstico da doença ocupacional.

Observou-se que a maior parte desse estresse se dá por meio do trabalho excessivo e cansativo, além da falta de equipamentos necessários para realização dos seus afazeres diários, e que as demais causas podem ser relativas de acordo com o ambiente em que está inserido

É importante ressaltar que a enfermagem, na parte de gestão, tem um papel muito importante, podendo instruir e capacitar sua equipe de forma prudente evitando o esgotamento profissional e a taxa de absenteísmo no ambiente laboral.

Apesar de coexistir uma série de sintomas que pode apresentar de maneira individualizada, e razões pelas quais possam gerar esse estresse crônico, a presença de um profissional psicólogo é imprescindível para os cuidados daqueles que também prestam tanta dedicação aos seus pacientes, é por meio de um conjunto de ações trabalhando de maneira individualizada em como lidar com esses problemas, que podem ser benéficos a todos, e evitando possíveis desgastes pessoais e desfalque no trabalho.

Como sugestão de estudos futuros, pensa-se na realização de uma pesquisa de campo com enfermeiros lotados na cidade em que se interessar, visando investigar acerca da jornada de trabalho, serviço, nível de estresse e incidência da síndrome de *Burnout*.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADRIAENSSENS, Jef; GUCHT, Véronique de; MAES, Stan. Determinants and prevalence of burnout in emergency nurses: a systematic review of 25 years of research. *International Journal of Nursing Studies*, n. 52, p. 649-661, 2015.

BORGES, Francisca Edinária de Souza; BORGES, Diego Felipe Aragão; BORGES, Francisco Erivânio de Souza.; BORGES, Francisco Etevânio Souza; SOUSA, Antônia Sylca de Jesus; MACHADO, Ana Larissa Gomes. Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 95, n. 33, p. e-21006, 2021. Disponível em: <https://teste.revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/835> . Acesso em: 28 Ago. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**. Disponível em:< <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>> Acesso em: 01 jun. 2023.

BRITO, Tatiane Borges; SOUSA, Maria do Socorro das Chagas; RODRIGUES, Tatyane Silva. Síndrome de Burnout: Estratégias De Prevenção E Tratamento Nos Profissionais De Enfermagem. **Revista Uningá**, v. 56, n. 2, p. 113–122, 2019. Disponível em: <<https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2383>> Acesso em: 8 Out. 2023.

CANDIDO, Jéssica; SOUZA, Lindinalva Rocha de. Síndrome de Burnout: As novas formas de trabalho que adoecem. 2016. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1054.pdf>> Acesso em: out. 2023.

COFEN. **Canal de apoio atende média de 130 profissionais de Enfermagem por dia**. 2020. Disponível em:< <https://www.cofen.gov.br/canal-de-apoio-atende-media-de-130-profissionais-de-enfermagem-por-dia> > acesso em: 07 Out. 2023.

LACAZ, Francisco Antônio de Castro. Qualidade de vida no trabalho e saúde/doença. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n.1, p. 151-161, 2000.

LAGE, Candice Ellen Barbalho; ALVES, Marcelo da Silva ; (Des)valorização da Enfermagem: implicações no cotidiano do Enfermeiro. **Rev Enferm. Foco**. v.7, n 3/4, p 12-16, 2016. Disponível em: < <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/908>> Acesso em: 5 jun. 2023.

MACEDO, N. D. Iniciação a pesquisa bibliográfica. São Paulo: Loyola, 1995. 59 p.

MAISSIATA, Greisse da Silveira; LAUTERTB Liana; DAL PAIC, Daiane; TAVARES, Juliana Petri. Contexto de trabalho, prazer e sofrimento na atenção básica em saúde. **Rev Gaúcha Enferm**, v. 36, n. 2, p. 9-42, 2015.

MARCELINO, Carla Fernanda; ALVES, Daniela Fernanda dos Santos; GUIRARDELLO, Edinêis de Brito. Autonomia e controle do ambiente de trabalho por profissionais de enfermagem reduzem índices de exaustão emocional. **Reme: Rev. Enferm**, v. 22, p. e-1101, 2018. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-27622018000100228&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 28 jun. 2023.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan. The Measurement of Experienced Burnout. **Journal of Organizational Behavior**, v. 2, n. 2, p. 99-113, 1981. Disponível: <<https://doi.org/10.1002/job.4030020205>>. Acesso em: 05 jun. 2023.

MONTEIRO, Janine Kieling; OLIVEIRA, Artur Luís Linck; RIBEIRO, Camilla Spara; GRISA, Gabrielle Hennig; AGOSTINI, Nívia. Adoecimento psíquico de trabalhadores de unidades de terapia intensiva. **Psicol. Ciênc. Prof.**, v. 33, n.2, p. 366- 379, 2013.

NAGOSKI, Emily; NAGOSKI, Amélia. **Burnout**: O segredo para romper com o ciclo de estresse. Rio de Janeiro: Best Seller, 2020. 278 p.

OLIVEIRA, Leticia Ellen Lopes de. **A síndrome de burnout entre enfermeiros do setor de urgência e emergência**: uma revisão narrativa. 2019. 16 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13634/1/21551081.pdf>> Acesso em: 28 ago .2023.

OLIVEIRA, Ramonyer; COSTA, Théo Duarte da; SANTOS, Viviane Euzébia Pereira. Burnout Syndrome in Nursing: an Integrative Review. **Rev. Pesq. Cuidado é Fundamental**, v. 5, n. 1, p. 3168–3175, 2013.

PÊGO, Francinara Pereira Lopes.; PÊGO, Delcir Rodrigues. Síndrome de Burnout. **Rev. bras. med. Trab**, v. 14, n. 2, p. 171-176, 2016. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1833>> Acesso em: 05 Jun.2023

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides. **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. 280p.

PERNICIOTTI, Patricia; SERRANO JUNIOR, Carlos. Vicente; GUARITA, Regina Vidigal; MORALES, Rosana Junqueira; ROMANO, Bellkiss Wilma. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Rev. SBPH**, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 28 ago. 2023.

REBELO, Leonardo Moreira; SIQUEIRA, Ana Kelly Américo. Medidas para reduzir e prevenir a síndrome de burnout em profissionais de enfermagem. **Rev. Liberum Accessum**, v. 12, n. 1. P. 10-19, 2021. Disponível em: <<https://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/111>> Acesso em 06 out. 2023.

SÁ, Adriana Müller Saleme, MARTINS-SILVA, Priscilla de Oliveira, FUNCHAL, B. Burnout: o impacto da satisfação no trabalho em profissionais de enfermagem. **Psicologia & Sociedade**, v. 26, n. 3, p. 664–674, 2014.

AQUINO, Luciana Salvador De ; RIBEIRO, Indira Santos; MARTINS, Wesley. Síndrome de Burnout: repercussões na saúde do profissional de enfermagem. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 6, n. 16, p. 44–57, 2021. Disponível em: <<https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/312>>. Acesso em: 31 out. 2023.

SANCINETTI, Tania Regina; SOARES, Alda Valéria. Neves; LIMA, Antônio Fernandes Costa; SANTOS, Nanci Cristiano; MELLEIRO, Marta Maria; FUGULIN, Fernanda Maria Togueiro; GAIDZINSKI, Raquel Rapone. Taxa de absenteísmo da equipe de enfermagem como indicador de gestão de pessoas. **Rev. Esc. de Enfermagem da USP**, v. 45, n. 4, p. 1007–1012, 2011. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0080-62342011000400031>> acesso em 06 de Out. 2023.

SANTINI, Joarez. Síndrome do esgotamento profissional: Revisão Bibliográfica. **Movimento**, Porto Alegre. vol. 10, n. 1, p. 183-209, 2004.

SILVA, Kézia Katiane Medeiros; CORDEIRO, Jéssica Julião; PAIVA, Jéssyca Dayana Marques; BASTOS, Rosângela Alves Almeida; BEZERRA, Clarissa Maria Bandeira; SILVA, Monique Mayara Oliveira; AZEVEDO, Gabriella Souza; MARTINO, Milva Maria Figueiredo. Fatores desencadeantes da síndrome de Burnout em enfermeiros. **Rev. de Enfermagem UFPE**, v. 13, n. 2, p. 483-490, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/235894>>. Acesso em: 06 Out. 2023.

SILVA, Leandra Carla; SALLES, Taciana Lucas de Afonseca. O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento. **Rev. de Carreiras Pessoas**, v. 6 n. 2, p. 234-247, 2016.

Disponível em: < <https://revistas.pucsp.br/index.php/ReCaPe/article/view/29361>> Acesso em: 06 Out. 2023.

THOFEHRN, Maira Buss; LEOPARDI, Maria Tereza. Teoria dos vínculos profissionais: um novo modo de gestão em enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 15, n. 3, p. 409–417, 2006. Disponível em:< <https://doi.org/10.1590/S0104-07072006000300004>> Acesso em: 08 Out. 2023

TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jame Eduardo Cecilio. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 34, n. 5, p. 223–233, 2007. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000500004> > Acesso em: 08 Out. 2023

TRINDADE, Leticia Lima; LAUTERT, Liana; BECK, Carmem Lúcia Colomé; AMESTOY, Simone Coelho, PIRES, Denise Elvira Pires de. Estresse e síndrome de Burnout entre trabalhadores da equipe de Saúde da Família. **ACTA Paulista de Enfermagem**, v. 23, n. 5, p. 684-689, 2010.

VIEIRA, Isabela; RUSSO, Jane Araujo. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. **Revista de Saúde Coletiva**, v. 29, n. 2, p. e-290206, 2019. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312019290206> > Acesso em: 20 Out. 2023.

VITORINO, Manuela Fausto; RODRIGUES, Mariana de Souza Dantas; EVANGELISTA, Carla Braz; GUIMARÃES, Keyth Sulamitta de Lima; BATISTA, Jaqueline Brito Vidal; FONSÊCA, Ana Gláucia Santos da; ARAÚJO, Ana Lúcia Belarmino de; MELO, Fabricia Maria de Araújo Bustorff. Síndrome de Burnout: conhecimento da equipe de enfermagem neonatal. **Rev. enferma. UFPE**, v. 12, n. 8, p. 2308-2314, 2018. Disponível em < <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/234632/29902> > acesso em 5 jun. 2023.

ANEXOS

ANEXO 1 – Manual de Normas e Padrões da UNIPAR.

Manual de Normas e Padrões
para elaboração de Documentos
Científicos da Unipar

Bibliotecária
Inês Gemelli
CRB 9/966



2019

ANEXO II – DECLARAÇÃO DE CORREÇÃO PORTUGUÊS E INGLÊS

DECLARAÇÃO DE REVISÃO DE TEXTOS CORREÇÃO PORTUGUÊS E INGLÊS

Eu, Cátia Lisboa Pinto, declaro, para os devidos fins que realizei a revisão de português e inglês do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado "SÍNDROME DE BURNOUT E OS IMPACTOS CAUSADOS NA EQUIPE DE ENFERMAGEM", de autoria de Maria Carolina Alves ~~Schizate~~, consistindo em correção gramatical, adequação de vocabulário e inteligibilidade do texto.

Por ser expressão da verdade, firmo a presente.

Terra Roxa, 01 de novembro de 2023



Cátia Lisboa Pinto

CPF: 046.207.069-73
Área de atuação: Professora da Rede Privada
Telefone para contato: (44) 99959-0265
Nº do diploma: 4285