

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM
BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

KARINA RODRIGUES CALDEIRA

**SÍNDROME DE *BURNOUT* ENTRE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: um
olhar para a literatura com ênfase nos fatores de risco e estratégias de
intervenção**

**PATOS DE MINAS
2023**

KARINA RODRIGUES CALDEIRA

**SÍNDROME DE *BURNOUT* ENTRE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: um
olhar para a literatura com ênfase nos fatores de risco e estratégias de
intervenção**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Enfermagem para finalidade de obtenção do título de Bacharel, podendo gozar dos direitos de Enfermeiro.

Orientadora: Prof.^a Dra. Luciana de Araújo Mendes Silva

**PATOS DE MINAS
2023**

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM
Curso Bacharelado em Enfermagem

KARINA RODRIGUES CALDEIRA

**SÍNDROME DE *BURNOUT* ENTRE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: um
olhar para a literatura com ênfase nos fatores de risco e estratégias de
intervenção**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em enfermagem, composta em 23 de
novembro de 2023.

Orientadora: Prof.^a Luciana de Araújo Mendes Silva

Faculdade Patos de Minas

Examinadora 1: Profa. Ma. Luiza Araújo Amancio Sousa

Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Prof. Esp. Luiz Carlos da Silva

Faculdade Patos de Minas

**ATA DE DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO, APRESENTADO POR
KARINA RODRIGUES CALDEIRA
COMO PARTE DOS REQUISITOS PARA OBTENÇÃO DO TÍTULO DE BACHAREL EM ENFERMAGEM DO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM.**

Aos dias do mês e ano abaixo datado, reuniu-se, na Unidade I, a Comissão Examinadora designada pelo Colegiado do Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade Patos de Minas, constituída pelos professores abaixo assinados, na prova de defesa de seu trabalho de curso intitulado:

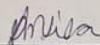
**SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: UM OLHAR PARA A LITERATURA
COM ÊNFASE NOS FATORES DE RISCO E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO**

Concluída a exposição, os examinadores arguíram alternadamente o graduando(a) sobre diversos aspectos da pesquisa e do trabalho, como REQUISITO PARCIAL DE CONCLUSÃO DE CURSO. Após a arguição, a comissão reuniu-se para avaliar o desempenho do(a) graduando(a), tendo chegado ao resultado, o(a) graduando(a)

KARINA RODRIGUES CALDEIRA

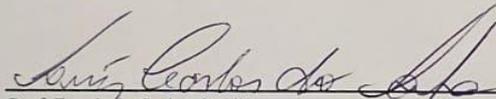
foi considerado(a) aprovada). Sendo verdade eu, Profa. Doutora Luciana de Araújo Mendes e Silva, Docente Chefe do Núcleo Científico do Curso de Enfermagem confirmo e lavro a presente ata, que assino juntamente com o Coordenador e os Membros da Banca Examinadora.

Defesa em 23 de novembro de 2023



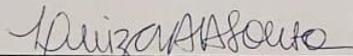
Prof. Dra. Luciana de Araújo Mendes Silva

Orientador



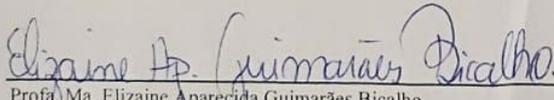
Prof. Esp. Luiz Carlos da Silva

Examinador 1



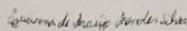
Prof. Ma. Luiza Araújo Ajancio Sousa

Examinador 2



Prof. Ma. Elizaine Aparecida Guimarães Bicalho

Coordenadora do Curso do Curso de Enfermagem



Prof. Dra. Luciana de Araújo Mendes Silva

Chefe do Núcleo Científico do Curso de Enfermagem

Dedico este trabalho aos meus pais Mário de Moura Caldeira e Edna Donizetti; minha orientadora Luciana Araújo Mendes Silva e minha coordenadora Eliziane.

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente a Deus por ter sido meu sustento de fé nos momentos de incertezas e ter proporcionado a realização do meu sonho. Aos meus pais Mário de Moura Caldeira e Edna Donizetti que mesmo com as adversidades e fraquezas durante a jornada não me deixaram desistir sendo meu alicerce e base da minha formação profissional e pessoal.

Venho agradecer meus irmãos e familiares que sempre estiveram comigo nesta caminhada deixando a trajetória leve e divertida e a minha amiga Luciana Oliveira por ter sido uma mão amiga e companheira em todos os momentos.

Quero deixar a minha profunda gratidão e admiração a todos os professores e mestres que ensinaram a enfermagem com vocação e propósito de vida, em especial a minha coordenadora Eliziane que pegou na minha mão lecionou, orientou e foi a pessoa responsável por deixar o fardo mais leve desde minha mudança até os últimos momentos da graduação.

Tenho em meu coração a profunda gratidão e venho deixar agradecimentos a minha orientadora Luciana Araújo Mendes Silva por serem sempre pacientes e me auxiliarem em todos os momentos para a realização do meu sonho.

Gratidão a cada um de vocês!

Obrigada, Deus, por concluir essa etapa!

*Ao falarmos em cuidado de Enfermagem
ao ser humano, seja voltado para a
assistência direta ou para as relações de
trabalho, implica essencialmente falar de
cuidado humanizado.
Sou Enfermagem!*

Autor desconhecido

SINDROME DE BURNOUT ENTRE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: reflexo da vulnerabilidade presente decorrente ao estresse no trabalho

BURNOUT SYNDROME AMONG NURSING PROFESSIONALS: reflection of the present vulnerability resulting from stress at work

Karina Rodrigues Caldeira¹

Luciana de Araújo Mendes Silva²

RESUMO

Introdução: O trabalho considerado meio para subsistência e satisfação pessoal tem na atualidade sido fonte de adoecimento gerando em especial o estresse laboral que se prolongado ocasiona a Síndrome de *Burnout*. Essa tem sido uma preocupação crescente no campo da saúde, especialmente entre os profissionais de Enfermagem.

Objetivo: Identificar situações geradoras associadas ao desenvolvimento da referida síndrome nessa categoria profissional, averiguar suas queixas e consequências na vida dos acometidos, com vistas a sugerir ações que minimizem seus impactos.

Metodologia: Realizou-se uma revisão narrativa da literatura com abordagem descritiva e qualitativa. Foram analisados conteúdos científicos relacionados ao tema, indexados nas bases de dados da BVS, SCIELO e dissertações publicadas no período de 2016 a 2023. **Considerações finais:** A análise dos estudos revelou que fatores como sobrecarga de atividades, condições desfavoráveis de trabalho, a falta de reconhecimento/valorização dos gestores institucionais, escassez de mão de obra, ausência de apoio psicológico contribuem para o aumento do estresse no trabalho e o surgimento da síndrome. A literatura investigada mostrou que os principais sinais da síndrome são exaustão física e mental, despersonalização e sinais de baixa realização profissional. Suas consequências são variáveis incluindo aspectos físicos e mentais podendo ocasionar inclusive desistência ou afastamento profissional. Este estudo evidencia a necessidade de atenção e intervenções no ambiente de trabalho dos profissionais de Enfermagem, visando reduzir a vulnerabilidade e prevenir a ocorrência da Síndrome de *Burnout*. A implementação de políticas institucionais que valorizem e apoiem esses profissionais, além do estabelecimento de estratégias de gerenciamento do estresse, são fundamentais para proteger a saúde e o bem-estar desses indivíduos.

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*. Enfermagem. Estresse.

ABSTRACT

Introduction: Work considered a means of subsistence and personal satisfaction has

¹ Graduanda em Enfermagem, pela Faculdade Patos de Minas (FPM). karycaldeira@gmail.com

² Mestre em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca (UNIFRAN). Docente e orientadora do Departamento de Graduação em Enfermagem da FPM. luciana @faculdadepatosdeminas.edu.br

currently been a source of illness, particularly generating work stress, which if prolonged causes Burnout Syndrome. This has been a growing concern in the health field, especially among Nursing professionals. **Objective:** Identify generating situations associated with the development of the aforementioned syndrome in this professional category, investigate their complaints and consequences in the lives of those affected, with a view to suggesting actions that minimize its impacts. **Methodology:** A narrative review of the literature was carried out with a descriptive and qualitative approach. Scientific content related to the topic was analyzed, indexed in the VHL, SCIELO databases and dissertations published in the period from 2016 to 2023. **Final considerations:** The analysis of the studies revealed that Factors such as overload of activities, unfavorable working conditions, lack of recognition/appreciation from institutional managers, shortage of labor, lack of psychological support contribute to increased stress at work and the emergence of the syndrome. that the main signs of the syndrome are physical and mental exhaustion, depersonalization and signs of low professional achievement. Its consequences are variable, including physical and mental aspects and can even lead to withdrawal or professional separation. This study highlights the need for attention and interventions in the work environment of Nursing professionals, aiming to reduce vulnerability and prevent the occurrence of Burnout Syndrome. The implementation of institutional policies that value and support these professionals, in addition to the establishment of stress management strategies, are fundamental to protecting the health and well-being of these individuals.

Keywords: Burnout syndrome. Nursing. Stress.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho faz parte da vida humana desde os primórdios de sua existência. Ele está relacionado a identidade do sujeito e serve como forma de sobrevivência e deveria ser atribuído também a satisfação pessoal (SILVA, 2017).

Ao longo da história, de uma forma geral, o trabalho foi ocupando a maior parte do tempo na vida do ser humano. Além disso, essa atividade idealizada inicialmente para suprir suas necessidades básicas de subsistência, em especial depois da Revolução Industrial, passa a tomar um lugar central da vida do homem. Este passa maior parte de sua vida no ambiente de trabalho, e nesse contexto dedica sua força, esforços e energias para as organizações em detrimento do tempo com sua família, amigos, lazer, dentre outros (CAVASSANI; CAVASSANI; BIANZI, 2006).

Na realidade o que deveria representar um condicionador para a felicidade, por meio das exigências e as formas de organização do trabalho, bem como as condições oferecidas ao profissional muitas vezes podem contribuir para o surgimento de diversos agravos à saúde e dentre eles se inclui o estresse (NEVES, 2021). Em sua

pesquisa Fernandes *et al.* (2018) demonstram que os colaboradores atribuem ao trabalho o fato de influenciar o seu adoecimento mental. Os participantes desse estudo mencionaram que pode haver prejuízos em suas relações interpessoais, e que o trabalho pode ser fonte que origina o estresse e distúrbios no sono, corroborando a literatura vigente, nacional e internacional, acerca do adoecimento mental e a relação com o trabalho.

A relação entre as doenças ocupacionais e o **estresse** é evidente na maioria dos casos, especialmente quando se trata dos profissionais de **enfermagem**, por enfrentarem constantes desafios em seu exercício, o que contribui para o **desgaste físico e mental**. Além disso, a falta de reconhecimento por parte dos gestores, escassez de mão de obra, ausência de apoio psicológico, motivação e questões financeiras e jornadas exaustivas caracterizam os obstáculos desta classe e contribuem decisivamente para a ocorrência do estresse. Esse por sua vez se prolongado pode ocasionar a Síndrome de *Burnout*.

O termo de origem inglesa, *Burnout* significa queimar-se de dentro para fora, foi introduzido pelo pesquisador Bradley em 1969, onde caracterizava “*Staff burnout*” (esgotamento pessoal) como sendo o desgaste de profissionais que acabam se consumindo em decorrência do desgaste relacionado ao labor.

Mediante o exposto e a vigente pesquisa na literatura, e considerando as experiências cotidianas vivenciadas no campo de trabalho como profissional de enfermagem, este trabalho busca responder a seguinte indagação: Quais são os principais fatores de risco para a ocorrência da Síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem e quais ações podem ser implantadas para intervir de maneira positiva na qualidade de vida dos profissionais adoecidos?

A síndrome é uma experiência individual que prejudica a relação do indivíduo com seu trabalho, seu desempenho profissional, o que reflete em prejuízos para o indivíduo, para a organização e pode estender-se para o cliente. Assim sendo, este estudo se justifica pela necessidade de adquirir maiores informações sobre a Síndrome de *Burnout* entre profissionais de enfermagem. Acredita-se que através do conhecimento é possível adquirir meios para intervir junto aos profissionais de enfermagem que vivenciam esses eventos no seu dia a dia e planejar estratégias que possam minimizar os fatores de risco no sentido de buscar qualidade de vida.

O objetivo deste estudo é identificar situações geradoras associadas ao

desenvolvimento da referida síndrome nessa categoria profissional, averiguar suas queixas e consequências na vida dos acometidos, com vistas a sugerir ações que minimizem seus impactos.

2 METODOLOGIA

A metodologia adotada neste estudo consiste em realizar uma revisão narrativa da literatura, utilizando uma abordagem descritiva e qualitativa. Foi conduzida uma análise dos conteúdos científicos relacionados ao tema, os quais estão indexados nas bases de dados da BVS, SCIELO e dissertações publicadas preferencialmente na atualidade com exceção de obras clássicas relacionadas ao tema e indispensáveis a sua compreensão.

Para identificar os estudos relevantes, foram utilizadas às seguintes palavras durante a busca: Síndrome de *Burnout*, Estresse Ocupacional, esgotamento profissional, Enfermagem, Fatores de risco. A seleção, inclusão e exclusão dos estudos foi feita com base na relevância dos conteúdos, aplicando critérios de inclusão e exclusão para o atendimento dos objetivos propostos.

Após a coleta dos artigos e dissertações pertinentes, foi realizada uma análise detalhada do conteúdo, destacando informações relevantes e estabelecendo conexões entre os diferentes estudos. Foram identificados os principais achados, tendências e lacunas existentes na literatura, a fim de fornecer uma visão abrangente do tema em questão.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Histórico da Síndrome de *Burnout*

Burnout é uma palavra inglesa traduzida como “queima após desgaste” (SOUZA; SOUSA, 2020). O primeiro pesquisador deste tema foi Herbert Freudenberger que defende em sua tese que a síndrome se desenvolve da relação ao ambiente de trabalho com o ponto de vista pessoal (ALVES, 2015; FREUDENBERGER, 1974).

Os autores Gil- Monte e Peiró (1997) e Vieira (2010) discorrem em seus estudos que a origem da doença de *Burnout* se dá pela visão clínica e psicossocial. *A priori* ela se caracteriza como esgotamento, sentimento de frustração, apatia com

trabalho e agravamento da situação do sujeito em sua rotina e por fim relata a doença como perspectiva do indivíduo em sua realidade (GIL-PONTE; PEIRÓ apud BORGES et al., 2002).

Existem na literatura várias narrativas e designações para a Síndrome de *Burnout*, como: neurose, neurose de excelência, estresse, estresse ocupacional e por isso se tem a dificuldade de um diagnóstico precoce (VIEIRA, 2010).

Para suprimir essa falta de classificação os pesquisadores Maslach e Jackson (1981) descrevem um modelo incluindo a síndrome no rol das patologias clínicas que se caracteriza por três dimensões: a exaustão emocional, a despersonalização e a ineficácia e perda da produtividade (MASLACH; JACKSON, 1981 *apud* VALERETTO; ALVES, 2013).

A primeira dimensão seria o acúmulo ocupacional que a literatura descreve como diminuição de energia e entusiasmo. O segundo eixo seria a despersonalização que torna o profissional negativo, insensível se distanciando da relação interpessoal e a última dimensão seria a ausência de realização pessoal que pode ser analisada como autorreflexão negativa de suas funções e rotinas e uma baixa estima generalizada (MASLACH; JACKSON, 1981 *apud* VIEIRA, 2010).

Desde 1995 o estresse é considerado uma epidemia, principalmente com cargos que englobam serviços humanos e interações com gatilhos psicológicos (LIPP, 2007). A Organização Mundial de Saúde (OMS) passou a considerar *Burnout* (Síndrome do esgotamento mental) como uma patologia ocupacional descrita no CID-11.

3.2 Identificação das situações geradoras da Síndrome de Burnout

A Síndrome de *Burnout* tem sido um tema amplamente discutido no contexto da saúde ocupacional especialmente entre os trabalhadores de enfermagem. Esta síndrome, caracterizada por um estado de exaustão física, mental e emocional, como já mencionado é resultado direto das demandas laborais excessivas e das condições de trabalho estressantes enfrentadas por esses profissionais. Compreender as situações geradoras do *Burnout* é crucial para identificar e abordar efetivamente os fatores desencadeantes, visando à prevenção e ao manejo adequado dessa condição. Entre uma das causas geradoras está o estresse a longas jornadas de trabalho (FAUSTO, 2022).

O esgotamento profissional, conhecido como Síndrome de *Burnout*, é um grave problema que afeta cada vez mais os profissionais em diversos setores. É uma resposta ao estresse ocupacional crônico e está associado à exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal no trabalho (MASLACH; LEITER, 1997).

O estresse ocupacional surge da interação entre as qualidades individuais de um trabalhador e as condições em que trabalha. Isso acontece quando as demandas do trabalho superam os recursos, necessidades ou habilidades do trabalhador, resultando em reações físicas e emocionais prejudiciais (SILVA *et al.*, 2020).

Na atualidade, as frequentes alterações nas organizações, na sociedade e no âmbito jurídico estão associadas ao adoecimento dos trabalhadores, devido à exposição constante a estressores ambientais e situacionais. Essa exposição resulta no surgimento desse estresse ocupacional, que está relacionado ao aumento da exaustão emocional, despersonalização e diminuição da satisfação profissional vivenciadas na Síndrome de *Burnout* (VASCONCELOS, 2011).

Os profissionais que atuam na área da enfermagem são particularmente suscetíveis à ocorrência da Síndrome de *Burnout*, devido às características do ambiente de trabalho em que estão inseridos. Esse ambiente é marcado por demandas quantitativas elevadas, ritmo acelerado de trabalho, sobrecarga de responsabilidades, presença do sofrimento dos pacientes, desafios na conciliação entre vida pessoal e profissional, além da escassez de recursos humanos e materiais, entre outros fatores (FARIA *et al.*, 2019).

Ela é considerada como um distúrbio psíquico que é o resultado de uma reação tensional psicológica e emocional que acometem principalmente: equipe de enfermagem, carcereiros, médicos, assistentes sociais, professores, dentre outros (FAUSTO, 2022).

A exposição contínua a esses estressores provoca o cansaço físico e emocional, afetando a qualidade de vida e prejudicando a capacidade de desempenhar as funções e se relacionar com o ambiente de trabalho, o que pode desencadear a Síndrome de *Burnout* (FERNANDES *et al.*, 2017).

Além disso, a falta de apoio emocional e de instituições também é um fator que contribui para o estresse entre os profissionais de saúde. A ausência de programas de apoio psicológico, momentos de decompressão e espaços para compartilhar experiências e dificuldades podem aumentar os sentimentos de isolamento e

sobrecarga emocional (NOBRE *et al.*, 2019)

A medida que a exaustão emocional avança, podem ser observadas manifestações de despersonalização ou cinismo. Esses estados são caracterizados por alienação e indiferença às atividades em andamento, colegas e pacientes (PERNICIOTTI *et al.*, 2022). Isso pode se refletir em perda de interesse, envolvimento reduzido e empatia reduzida em ambientes profissionais.

3.3 Fatores de Risco para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*

Conforme Trigo *et al.* (2007) e Bezerra *et al.* (2010) existem diversos fatores de risco que podem contribuir para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. Uma carga de trabalho excessiva, seja em termos de horas trabalhadas ou de demandas emocionais e cognitivas, pode ser um fator de risco significativo. Além disso, ambientes de trabalho que enfatizam metas e resultados todo o custo podem criar uma atmosfera de constante pressão e estresse. A falta de controle e autonomia sobre o trabalho, assim como um ambiente de trabalho desfavorável, também podem aumentar a probabilidade de desenvolver a síndrome. Trigo *et al.* (2007) afirmam ainda que esses fatores podem ter um impacto negativo no desempenho profissional de um indivíduo, os quais estão relacionados aos próprios indivíduos. Esses fatores incluem autoestima, autoconfiança e autoeficácia. Além disso, outras características pertencentes aos indivíduos são seu *locus* interno de controle, diferentes tipos de personalidade e gênero, sendo as mulheres mais suscetíveis ao esgotamento emocional.

O nível de escolaridade e o estado civil também podem desempenhar um papel decisivo na ocorrência ou não da síndrome em foco, como por exemplo mulheres solteiras, viúvas e divorciadas em maior risco. Por último, indivíduos pessimistas e perfeccionistas têm dificuldade em perceber os aspectos positivos das situações e estabelecem padrões elevados para si mesmos (KOINS *et al.*, 2015).

Conflitos interpessoais frequentes no ambiente de trabalho, além da falta de suporte social, podem contribuir para o esgotamento profissional. Além dos fatores relacionados ao trabalho, características individuais, como ser perfeccionista, ter dificuldade em estabelecer limites claros entre o trabalho e a vida pessoal, ou possuir um alto senso de responsabilidade, também podem aumentar a vulnerabilidade à Síndrome de *Burnout* (ROMANO, 2017).

De acordo com a pesquisa de Maslach (2008), quando um indivíduo experimenta exaustão profissional extrema de forma consistente, em vez de uma instância ocasional, as oportunidades para rejuvenescer e realinhar são escassas. Isso geralmente ocorre em ambientes hospitalares, onde o ambiente de trabalho pode diminuir rapidamente a capacidade dos profissionais de cumprir suas obrigações laborais.

Ademais, o estresse crônico também pode comprometer o sistema imunológico, aumentar o risco de doenças cardiovasculares e deteriorar a qualidade de vida do indivíduo afetado. A falta de suporte no ambiente de trabalho, juntamente com a pressão por resultados e a ausência de estratégias eficazes para o enfrentamento do estresse, contribuem para o desenvolvimento e a perpetuação da Síndrome de *Burnout*.

3.4 Sinais e sintomas da Síndrome de *Burnout*

Um dos principais sinais da Síndrome de *Burnout* é a exaustão emocional. Isso se manifesta como uma sensação intensa de esgotamento, falta de energia e dificuldade em lidar com as demandas emocionais do trabalho. Os indivíduos podem sentir-se emocionalmente drenados, sem motivação e incapazes de lidar com o estresse diário. O organismo diante dos estressores ocupacionais manifesta sintomas clínicos que podem ser avaliados por meio de exames clínicos. Essa avaliação é subdividida em três dimensões, começando pela anamnese da exaustão emocional, despersonalização e redução da produtividade (ALMEIDA; FILHO, 2016).

A despersonalização é outro sintoma comum da Síndrome de *Burnout*. Isso ocorre quando os profissionais desenvolvem uma atitude negativa, cínica e desapegada em relação ao trabalho e às pessoas com as quais interagem. Eles podem se distanciar emocionalmente dos colegas de trabalho, clientes ou pacientes, tornando-se insensíveis e indiferentes.

Um sentimento de baixa realização profissional é outro sinal característico da Síndrome de *Burnout*. Os indivíduos podem sentir que seu trabalho não possui significado ou propósito, experimentando uma sensação de incompetência e fracasso. Eles podem questionar sua eficácia e habilidades, levando a uma diminuição da autoestima e confiança e perda da produtividade no serviço.

A perda de produtividade é influenciada significativamente pela autoavaliação

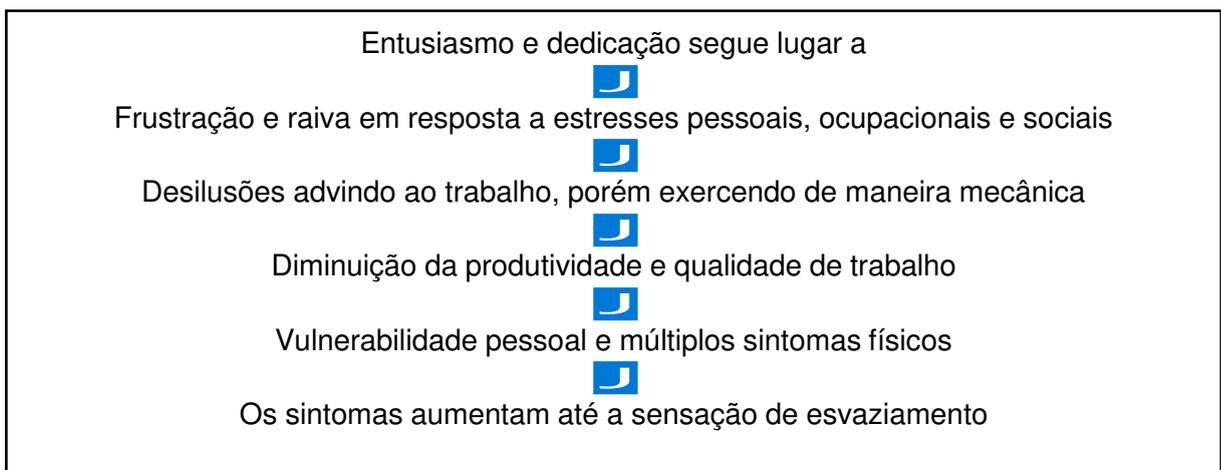
negativa que o profissional faz de si mesmo. Isso leva a uma diminuição da energia e dedicação ao trabalho, afetando a sensação de realização profissional e interferindo na qualidade da assistência prestada (MASLACH; JACKSON, 2001 *apud* SÁ *et al.*, 2014). À medida que esses sintomas pioram, os indivíduos correm maior risco de desenvolver condições mais prejudiciais à saúde, como depressão, ataques de pânico, distúrbios psiquiátricos e neurológicos e infarto agudo do miocárdio (ALMEIDA; FILHO, 2016).

A Síndrome de *Burnout* também pode afetar o sono. Os indivíduos podem ter dificuldade em adormecer, acordar frequentemente durante a noite ou sentir-se constantemente cansados, mesmo depois de uma noite de sono aparentemente adequada. Esses distúrbios do sono podem contribuir para a fadiga e o cansaço geral associados à síndrome (MCCORNELL, 1982).

Além dos sintomas mencionados, a Síndrome de *Burnout* também pode levar a uma série de problemas de saúde física e mental. Os indivíduos podem apresentar dores de cabeça frequentes, problemas gastrointestinais, aumento da pressão arterial, enfraquecimento do sistema imunológico e maior suscetibilidade a resfriados e infecções. Além disso, a síndrome pode estar associada a sintomas de ansiedade, depressão e irritabilidade (MCCORNELL, 1982).

Para exemplificar melhor segue uma ilustração que demonstra a progressão da enfermidade:

Figura 1 – Progressão da Síndrome de *Burnout*



Fonte: BENEVIDES- PEREIRA (2002)

Conforme foi apresentado anteriormente um profissional de saúde passa por

todo esse processo de desgaste emocional que se inicia com um estresse latente se crescendo até ter sintomas físicos e em grau mais extremo sentimento de esvaziamento pessoal. Ainda segundo Benevides - Pereira (2002) que foi dividido nas raízes de origem física, psíquicos, comportamentais e defensivos conforme apresentado no quadro a seguir:

Quadro 1 - Principais sintomas registrados com pacientes de *Burnout*

Raízes dos sintomas	Principais sintomas
Físicos	<ul style="list-style-type: none"> - Sensação de falta de energia, vazio interno, falta de sensação de ânimo. - Dores musculares ou osteomusculares: dores na nuca, ombros e dores na coluna.
	<ul style="list-style-type: none"> - Distúrbios de sono, cefaléia, enxaquecas, perturbações gastrointestinais, gastrite, úlcera, náuseas, diarreias e vômitos, emagrecimento ou ganho de peso. - Resfriados, gripes, alergias, herpes, queda de cabelo, aparecimento de cabelo branco. - Hipertensão arterial, palpitações, insuficiência cardiorrespiratória e no último caso é infarto. - Dificuldade para respirar, bronquite e asma. - Disfunções sexuais e alterações no ciclo menstrual.
Psíquicos	Falta de atenção e concentração; lapsos de memória; lentidão de pensamento; sentimento de alienação e solidão; impaciência; impotência.; labilidade emocional; dificuldade de auto-aceitação; depressão; desconfiança e paranóia.
Comportamentais	Escrúpulo excessivo; irritabilidade; incremento da agressividade; incapacidade de relaxar; dificuldade de aceitação de mudança; perda de aceitação de mudança; perda de iniciativa; consumo de substância e comportamento de alto risco como suicídio.

Defensivos	- Isolamento; sentimento de onipotência; perda de interesse pelo trabalho; absenteísmo e ironia com cinismo.
------------	--

Fonte: Adaptado de BENEVIDES-PEREIRA (2002) pela autora

Segundo a literatura, muitos dos profissionais de enfermagem vão apresentar esse sintoma, pois é uma doença multifatorial, levando em conta que cada um apresenta um quadro individual em conjunto com a progressão da doença (BENEVIDES-PEREIRA, 2002).

Nota-se que existe uma semelhança entre estresse e síndrome de *burnout*. No estresse o agente tem um excesso de compromissos e ações que são acompanhados com explosões de sentimento acabando sem energia. O que acontece o oposto com *Burnout* caracterizado pelo descompromisso, distanciamento e parônimas sendo resposta ao excesso de estresse (LIMA, 2004).

3.5 Diagnóstico e tratamentos dos profissionais de enfermagem com *Burnout*

A profissão de enfermagem é classificada através da *Health Education Authority* como a quarta profissão mais estressante. Essa triste realidade é facilmente percebida pela exausta carga horária de trabalho, falta de valorização entre liderança e pela sociedade, falta de insumo para executar o trabalho e outros fatores. Se notou também que profissionais mais qualificados têm propensão a desenvolver a doença (TAMAYO *et al.*, 2012; GUIMARÃES; CARDOSO, 2004; MORUFOSE *et al.*, 2005, MENEGAZ, 2014; GONÇALVES, 2008).

Um fato importante para debate a síndrome pode ser percebido pela sua vivência com situações de recuperação e morte que geram sentimentos de queixa, tristeza e incapacidade que acompanha todas as equipes (BENEVIDES, 2002; CAMPOS, 2005; GONÇALVES, 2008; GUIMARÃES; CARDOSO, 2004; MENEGAZ, 2014; MUROFUSE *et al.*, 2005; SANTOS, 2001).

As atividades desenvolvidas são caracterizadas pelo alto nível de tensão emocional e risco diversos para as equipes de enfermagem, o que deixa suscetíveis a cronificação de estresse ocupacional gerando a síndrome (BORGES *et al.*, 2002).

Para endossar ainda mais a discussão foi realizada em 2021 uma pesquisa pela Associação Brasileira de Enfermagem considera que 86% dos profissionais de enfermagem relatam estresse e falta de pessoal, já 88% falam sobre a falta de itens

assistenciais e 91% possuem cargas de horário exaustivas.

Os profissionais de enfermagem, é uma considerável de colaboradores atuando em serviços hospitalares, como a atenção primária e clínicas. Se evidenciam uma parcela com queixa de burnout. Porém, há poucos estudos que evidenciam essas questões e no auxílio das condições de trabalho (PEREIRA; NÓBREGA; PAIVA, 2020).

Partindo desse histórico e as origens de tanto sofrimento emocional, o diagnóstico é realizado por um profissional da área da psicologia. O processo na literatura se discorre em (MUROFUSE *et al.*, 2007):

- **Concepção clínica:** resultante do trabalho esgotante e sofrimento ocupacional;
- **Concepção sociopsicológica:** é avaliado a exaustão, estresse laboral e tratamento mecânico em suas relações interpessoais;
- **Concepção organizacional:** é mensurado se esse estresse vem de algum desequilíbrio de cultura ou clima organizacional;
- **Concepção sociohistórica:** checa as condições sociais e a relevância e tratamento.

Após o diagnóstico há a alternativa de uma intervenção medicamentosa e também no ambiente de trabalho (OLIVEIRA, 2013). Eles geralmente se baseiam no tratamento como outro qualquer transtorno psíquico, então prescrevem antidepressivos e ansiolíticos que atuam nas emoções e no aspecto comportamental (NOGUEIRA; CARDOSO, 2018).

Uma outra medida são as terapias não medicamentosas, como a hipnose, acupuntura e exercícios físicos regulares. A hipnose pode reestruturar o padrão de consciência, com conversas e momentos de terapia pode minimizar pensamentos dissonantes e negativos. Já a acupuntura pode reduzir as sensações de dores, insônia e fadiga. E por último os exercícios físicos proporcionam tranquilidade e bem-estar com a liberação de beta endorfina (SILVA; SALLES, 2016).

As unidades de saúde devem reconhecer a importância do apoio emocional e do reconhecimento profissional e implementar políticas e práticas que promovam um ambiente de trabalho saudável, que beneficie o cuidado dos profissionais e, conseqüentemente, os pacientes. É imperativo que as instituições de saúde assumam a responsabilidade de cultivar um ambiente de trabalho saudável e sustentável. Isso pode ser alcançado por meio da implementação de políticas de apoio emocional,

programas de gerenciamento do estresse e reconhecimento do trabalho realizado pelos profissionais de saúde. Assim, será possível reduzir o risco de Burnout, promover o bem-estar dos profissionais de enfermagem e garantir que os pacientes recebam cuidados de qualidade. A sensibilização e ação nesta matéria são fundamentais para salvaguardar a saúde dos profissionais de enfermagem e fortalecer o sistema de saúde como um todo.

Portanto, é crucial reconhecer esses fatores de risco e trabalhar para minimizá-los. As empresas devem promover um ambiente de trabalho saudável, proporcionando suporte emocional, recursos adequados e incentivo ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Além disso, os profissionais devem estar atentos aos sinais de esgotamento e buscar apoio quando necessário, seja por meio de suporte social, terapia ou outras formas de autocuidado. A prevenção e o tratamento adequado da Síndrome de *Burnout* são essenciais para garantir o bem-estar e a saúde mental dos indivíduos no ambiente de trabalho.

3.6 Medidas preventivas para atenuar a síndrome de burnout

A enfermagem na literatura se faz presente pela visibilidade do profissional de enfermagem que se implica no conjunto de conhecimento científicos e técnicos voltados para o amparo humano e pequenas atitudes individuais que formam o coletivo (EDMANN *et al.*, 2009).

As medidas atenuando de melhoria da qualidade de vida vem sendo comentado desde a década de 60, se tornando uma razão preocupante na vida dessas pessoas pelo seu impacto na saúde ocupacional, na produtividade e financeiro e é uma das causas das doenças ocupacionais (MARQUES, 2002).

Essa importância se dá pelo fato que estresse ocupacional ameaça a qualidade de vida dos trabalhadores (QVT) e com profissionais da saúde geram uma série de sentimentos raivosos e agressivos e gerando uma série de problemas da órbita administrativa (RAMOS *et al.*, 2019).

Segundo Peruzzolo (2011) independente das especialidades da equipe hospitalar eles atuam como fenômenos psicossociais, no desenvolvimento de habilidades e na complexidade de muitos procedimentos.

As estratégias para prevenção podem variar desde intervenções na área profissional, ocupacionais e até mesmo a organização como um todo, colocando em

pauta de cada trabalhador (MORENO *et al.*, 2011).

Tais medidas devem ser abordadas de maneira coletiva e organizacional (SANTOS; ALMEIDA, 2018). Uma maneira de mensurar o grau de adoecimento seria uma escala de identificação utilizando o questionário que identifica os níveis de exaustão, realização profissional e despersonalização e com os resultados atribuímos de escala de valores (JODAS; HADDAD, 2009).

Ainda nas ações individuais pode-se atribuir no ambiente organizacional como exercícios, conscientização sobre álcool e drogas, uma avaliação das condições de exercer a profissão, incentivo a medicação, alimentação saudável e formas criativas de amenizar o clima organizacional (JODAS; HADDAD, 2009; MUROFUSE *et al.*, 2005; MOREIRA *et al.*, 2009).

Partindo de outro viés, como as ações em grupo recomenda-se o diálogo, como rodas de conversas, incentivo a comunicação interação entre os pares, encorajamento e distrações (JODAS; HADDAD, 2009; MUROFUSE *et al.*, 2005; MOREIRA *et al.*, 2009).

Além disso, a saúde do profissional de enfermagem está assegurada na Constituição Federal de 1988 no artigo 200 que discorre sobre os profissionais do Sistema Único de Saúde (SUS) e também é enfatizada na lei orgânica da saúde nº8080/90 que dá diretrizes entre outras coisas a saúde do operário (SARQUIS, 2004).

No âmbito organizacional os gestores dos diversos setores das unidades hospitalares desenvolverem um plano de organização com objetivos no meio trabalhista e buscar a inovação com seus liderados. Assim a empresa tem autonomia, jornadas diárias, delimitação das relações sociais e escalas honestas perante na lei trabalhista (NOGUEIRA; CARDOSO, 2018).

Um outro ponto de prevenção é que o indivíduo procure ter lazer em seus momentos de folga, como livros, conviver no meio social, atividades voluntárias e desestressar (SANTOS; ALMEIDA, 2018).

Portanto, com essa estratégia combinada estabelecer um conhecimento aprimorado da síndrome de burnout reduzindo o estresse, ocasionando maior segurança, confiabilidade, incidência e recorrência desta doença (MORENO *et al.*, 2011).

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

A Síndrome de Burnout caracteriza-se como sendo um problema psicossocial da atualidade, uma resposta às condições potencialmente estressantes, manifestando-se quando a condição humana não é valorizada. O sofrimento do indivíduo traz consequências para sua saúde e para seu desempenho profissional, pois passam a existir alterações e ou disfunções pessoais e organizacionais, com repercussões econômicas e sociais (SANTOS; CARDOSO, 2010).

Nesse sentido, a síndrome de Burnout se conecta com o conceito do estresse, considerando que esse se caracteriza por uma pressão excessiva no indivíduo, seja de origem física ou psicológica. Tendo essa perspectiva em mente, *Hans Seyle*, psicólogo que conceituou o estresse, afirmou que o estresse é um elemento que pertencem às doenças, uma vez que são observadas mudanças na estrutura química do organismo (AQUINO; RIBEIRO; MARTINS, 2021).

Em relação às manifestações do estresse, elas passaram a ser observadas principalmente no ambiente de trabalho, em que os indivíduos são expostos às demandas e em algumas vezes, situações de pressão. Nesse sentido, em algumas situações, indivíduos são expostos à tensão laboral, que é resultado do desequilíbrio mantido entre as demandas que o profissional precisa exercer e de suas capacidades, criando um quadro de estresse. Nesse contexto, quando limites de estresse se excedem, ele se torna crônico, o que se caracteriza pela síndrome de Burnout, quando o profissional se encontra desgastado não somente fisicamente, mas também emocionalmente (AQUINO; RIBEIRO; MARTINS, 2021).

O termo de origem inglesa - Burnout, foi descrito pelo psiquiatra Freudenberg, em 1974, sendo que o termo *Burn*, significa queimar e *out*, é algo fora, exteriorizado. Desse modo Burnout se caracteriza por um conjunto de sinais e sintomas físicos e psíquicos, consequentes a má adaptação laboral sob intensa carga emocional, muitas vezes associado à frustração em relação a si e ao trabalho (ALMEIDA; SOUZA; CARLOTTO, 2009).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa revisão narrativa da literatura buscou contribuir para a compreensão dos fatores de risco da Síndrome de *Burnout* na Enfermagem bem como dos impactos,

considerando a vulnerabilidade e o estresse ocupacional enfrentados pelos profissionais.

As obras pesquisadas apontaram vários fatores de risco, dentre os quais destacam-se a carga excessiva de trabalho, falta de insumos e recursos nos ambientes hospitalares e falta de motivação entre outros.

Além disso ficou evidente nesse estudo que a síndrome ocasiona várias consequências para o indivíduo como dificuldade no sono, nos relacionamentos interpessoais, agravamento de doenças mentais e dores no corpo e gastrointestinais.

Nesse sentido, o estresse desempenha um papel central na Síndrome de *Burnout*, impactando diretamente o bem-estar físico e mental do profissional. A exposição prolongada a altos níveis de estresse perturba o equilíbrio emocional, resultando em exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, que são as três dimensões centrais da síndrome.

A análise qualitativa das obras permitiu uma avaliação crítica dos estudos disponíveis, agregando conhecimento e embasando futuras discussões e intervenções nessa área. Sugere-se aqui que sejam implementadas ações tanto com foco no indivíduo como na organização do trabalho com vistas a melhoria dessa problemática.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, K. M. SOUZA, L. A. CARLOTTO, M. S. Síndrome de *Burnout* em Funcionários de uma Fundação de Proteção e Assistência Social. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**. Florianópolis, v. 9, n. 2, p.86-96, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v9n2/v9n2a08.pdf> Acesso em: 12 maio. 2022.

ALVES, A.P. et al. Prevalência de transtorno mentais comuns entre profissionais de saúde. **Revista enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro v. 23, n. 1, p. 64-9, jan. /fev. 2015. Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v23n1/v23n1a11.pdf>. Acesso em: 31 ago. 2022.

AQUINO, L.S.; RIBEIRO, I.S.; MARTINS, W. Síndrome de *burnout*: Repercussões na saúde do profissional de enfermagem. **Boletim Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 6, n. 16, p. 44–57, 2021. DOI: 10.5281/zenodo.4699080 Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/312>. Acesso em: 10 ago. 2022.

CAMARGO, Sávio Ferreira; ALMINO, Romanniny Hévillyn Silva Costa; DIÓGENES, Monique Pimentel; OLIVEIRA NETO, João Pedrosa de; SILVA. Qualidade de vida no trabalho em diferentes áreas de atuação profissional em um hospital. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 26, n. 4, p. 1467-1476, abr. 2021. FapUNIFESP (SciELO).

<http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232021264.02122019>. Acesso em: 10 ago. 2022.

FAUSTO, Jozadake Petry. EXCESSO DE TRABALHO – SÍNDROME DE BURNOUT:: uma ameaça à qualidade de vida dos trabalhadores. Senass: V Seminário Nacional: Serviço Social, Trabalho e Política Social, **Anais [...]** Florianópolis, p. 1-12, 2022. Anual. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/242806/105%201120.pdf?sequence=1&isAllowed=y..> Acesso em: 30 out. 2023.

FERNANDES, Márcia Astrês Fernandes; SILVA, Dinara Raquel Araújo; IBIAPINA, Aline Raquel de Sousa; SILVA, Joyce Soares e. Adoecimento mental e as relações com o trabalho: estudo com trabalhadores portadores de transtorno mental. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, [S.L.], v. 16, n. 3, p. 277-286, 2018. <http://dx.doi.org/10.5327/z1679443520180110>.

FALGUERAS, M. V. *et al.* Burnout y trabajo em equipo em los profesionales de Atención Primaria. **Atención Primaria**, v. 47, n. 1, p. 25-31, 2015. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/82600065.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2022.

LIPP, M. E. N. **Globalização e mudanças**: O stress do novo milênio. , São Paulo, 2007. Instituto de Psicologia e Controle do Stress

PAIVA, J. D. M. *et al.* Fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout em enfermeiros. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. 483–490, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963- v13i02a235894p483-490-2019>. Acesso em 15 mar. 2022.

VIEIRA, I. Conceito(s) de *Burnout*: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. **Revista Brasileira De Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 35, n. 122, p. 269–276, dez. 2010. <https://doi.org/10.1590/S0303-76572010000200009> Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/KTtx79ktPdtVSxwrVrkkNyD/#> Acesso em: 10 set. 2023.

SOUSA, José Francisco de. Freudenberg, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 106, n. 42, p. 96-96, 2022. Semestral. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2022000100010. Acesso em: 30 out. 2023.

SILVA, Luciana de Araújo Mendes. **Intervenção grupal como estratégia de Promoção da Saúde no enfrentamento da Síndrome de *Burnout* em docentes de Educação Básica** 2017. 139f. Tese (Doutorado em Promoção de Saúde) – Universidade de Franca, Franca. Disponível em: <https://repositorio.unicid.edu.br/jspui/handle/123456789/384>. Acesso em: 30 out 2023.

SILVA, Liandra Nogueira Soares da. MEDEIROS, Gabriela Pires Amâncio. SILVA, Marcibelly Fernandes da. SILVA, Crislane Mayara dos Santos. MARREIRO, João Vitor de Sousa. MPPI – Ministério Público do Estado do Piauí. **Guia Prático sobre a Síndrome de Burnout**. Bem Viver no MPI. Tersinha – PT: Bem Viver no MPI, 2020. 27 p. Disponível em: https://www.mppi.mp.br/internet/wp-content/uploads/2020/09/Ebook_Guia-pra%CC%81tico-sobre-a-Si%CC%81ndrome-

de-Burnout-2.pdf Acesso em: 26 fev. 2022.

SANTOS, A. F. O; CARDOSO, C. L. Profissionais de saúde mental: manifestação de stress e *burnout*. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 67-74, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v27n1/v27n1a08.pdf>. Acesso em: 25 maio 2022.

ZOMER, F. B.; GOMES, K. M. SÍNDROME DE BURNOUT E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE: Uma Revisão Não Sistemática. **Revista de Iniciação Científica**, v. 15, n. 1, p. 55–68, 16 nov. 2017. Disponível em: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/iniciacaocientifica/article/view/3339>. Acesso em: 30 out. 2023.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA**Autor Orientando:**

NOME COMPLETO: Karina Rodrigues Caldeira

ENDEREÇO: Rua Pará 430

TELEFONE DE CONTATO: (34)99952-5963

Email: karycaldeira@gmail.com

Autor Orientador:

NOME COMPLETO: Luciana de Araújo Mendes Silva

ENDEREÇO: Rua Major Gote 430 – Centro

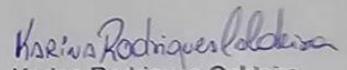
TELEFONE DE CONTATO: (34) 3818 -2353

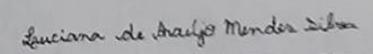
EMAIL: luciana@faculdadepatosdeminas.edu.br

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

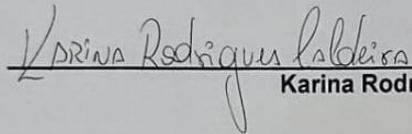
Patos de Minas, 24 de novembro de 2023


Karina Rodrigues Caldeira

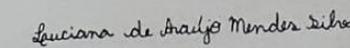

Luciana de Araújo Mendes Silva

**DECLARAÇÃO DAS DEVIDAS MODIFICAÇÕES EXPOSTAS EM DEFESA
PÚBLICA**

Eu Karina Rodrigues Caldeira matriculado sob o número 25536 da FPM, DECLARO que efetuei as correções propostas pelos membros da Banca Examinadora de Defesa Pública do meu TCC intitulado: **SÍNDROME DE BURNOUT ENTRE PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: um olhar para a literatura com ênfase nos fatores de risco e estratégias de intervenção** E ainda, declaro que o TCC contém os elementos obrigatórios exigidos nas Normas de Elaboração de TCC e também que foi realizada a revisão gramatical exigida no Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade Patos de Minas.


Karina Rodrigues Caldeira

DECLARO, na qualidade de Orientador(a) que o presente trabalho está **AUTORIZADO** a ser entregue na Biblioteca, como versão final.


Luciana de Araújo Mendes Silva