

ÍNDICE DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM NO BRASIL

Dico, Ana Carla Pereira; Micas, Graziela do Carmo Gloria; Silva, Laís Sant'anna da; Teixeira, Larissa Sudre; Porfirio, Shaila Gomes¹; Batalha, Marianne Cardoso²

RESUMO

21

O objeto de estudo desta pesquisa é o índice de burnout em profissionais de saúde do Brasil. A Síndrome de burnout, conhecida como a síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico caracterizado por um completo estado de esgotamento. Os objetivos que nortearam este estudo foram descrever a Síndrome de Burnout e analisar os índices de Burnout em profissionais da enfermagem no Brasil. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, do tipo revisão integrativa, de cunho exploratório descritivo. Segundo a revisão integrativa, inicialmente foram escolhidos as palavras chaves de acordo com o objeto de pesquisa, sendo utilizado “enfermagem” e “síndrome de burnout”. A quantidade excessiva de atividades, a ausência de reconhecimento, a carga emocional elevada, o salário baixo que acabam por agravar a condição do profissional exigindo que eles possuam mais de um vínculo empregatício. Esta variedade de circunstâncias acaba sugerindo um quadro propício ao desenvolvimento da síndrome de burnout. Conclui-se que é necessário dar mais atenção a gestão da situação da saúde dos trabalhadores de enfermagem, considerando que eles têm uma proximidade maior físico-psicológica com os familiares e os pacientes, isto é, uma relação mais efetiva com os indivíduos.

Palavras-chave: Síndrome de burnout. Enfermagem. Profissionais de saúde.

ABSTRACT

The object of study of this research is to investigate the burnout rates regarding health professionals in Brazil. The burnout syndrome, also known as the professional burnout syndrome is a psychic disorder characterized by a complete state of exhaustion. The objectives that guided this study were to describe burnout syndrome and analyze burnout rates among nursing professionals in Brazil. This is a qualitative research, of the integrative review type, and of a descriptive exploratory nature. According to the integrative review, the keywords were initially chosen according to the research object, and "nursing" and "burnout syndrome" were used. The excessive amount of activities, the absence of recognition, the high emotional burden, as well as low wages that eventually aggravate these professionals' working conditions, requiring them to have more than one job. This variety of circumstances ends up suggesting a condition conducive to the development of the burnout syndrome. It was concluded that it is necessary to give more attention to the management of the health condition of nursing workers, considering that they have a greater physical-psychological proximity with family members and patients, that is, a more effective relationship with individuals.

Keywords: Burnout syndrome. Nursing. Health professionals.

¹ Graduada em Enfermagem pelo Centro Universitário Celso Lisboa – RJ/Brasil

² Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Celso Lisboa – RJ/Brasil

INTRODUÇÃO

O objeto de estudo desta pesquisa é o índice de burnout em profissionais de saúde do Brasil.

A Síndrome de burnout, conhecida também como a Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio psíquico caracterizado por um estado de esgotamento físico, emocional e psicológico, devido ao acúmulo de estresse e tensão no ambiente de trabalho. Este termo é usado para elucidar o sofrimento vivido pelo homem no ambiente de trabalho, tendo associado a ele falta de motivação e o nível alto de insatisfação resultantes desta exaustão.

Este transtorno faz parte do Grupo V da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10). A síndrome de burnout se manifesta principalmente em sujeitos onde a profissão requer o envolvimento interpessoal demasiado e direto. Os profissionais das áreas de saúde, recursos humanos, educação, dentre outros, têm um risco maior de desenvolvimento da síndrome.

Para nortear o presente estudo, foram traçados os seguintes objetivos:

1. Descrever a síndrome de burnout
2. Analisar os índices de burnout em profissionais da enfermagem no Brasil.

A importância do estudo sobre esta síndrome se dá devido ao aumento da discussão acerca da relação existente entre o estresse ocupacional e a saúde mental dos profissionais nos últimos anos, em especial, pela ocorrência de graus preocupantes de aposentadoria precoce, licença, incapacidade temporária e risco à saúde relacionado à atuação profissional.

A escolha desse tema se deu devido a realização de uma atividade em campo universitário, na qual foi abordada a síndrome citada, despertando no grupo o interesse de se aprofundar e abordar tal tema.

A SÍNDROME DE BURNOUT

Segundo Carvalho e Magalhães (2011), burnout é uma palavra de origem inglesa, que significa “algo que parou de funcionar” devido à exaustão de energia. A palavra faz a descrição de uma síndrome com particularidades relacionadas aos fatores de esgotamento e exaustão, representantes da resposta aos estressores

laborais crônicos.

Jodas e Haddad (2009) afirmam que, levando em consideração que o indivíduo é uma dualidade que funciona em uma unidade, são produzidas pelo corpo alterações na mente que agem sobre o corpo. Na atualidade, a vida é cheia de agitação, estresse e preocupação sendo uma fonte contínua de distúrbios e doenças psicossomáticas. Para que o equilíbrio entre o bem-estar e a saúde sejam atingidos, são usados recursos protetores pelos indivíduos. A utilização contínua de modos de defesas que não são desejados e a persistência da falta de equilíbrio entre o bem-estar e a saúde podem resultar em distúrbios psicossociais.

23

A organização do trabalho exerce sobre o homem um impacto no aparelho psíquico que, em certas condições, emergem sofrimentos relacionados a sua história individual, portadora de projetos, de esperanças, de desejos e uma organização de trabalho que o ignora. Dessa maneira, novas enfermidades surgem decorrentes das mudanças introduzidas no mundo do trabalho. Uma das consequências geradas ao aparelho psíquico dos trabalhadores resulta na síndrome de burnout que corresponde à resposta emocional às situações de estresse crônico em razão de relações intensas – de trabalho – com outras pessoas, ou de profissionais que apresentem grandes expectativas com relação a seu desenvolvimento profissional e dedicação à profissão e não alcançam o retorno esperado (JODAS E HADDAD, 2009, p. 193).

De acordo com o Ministério da Saúde (2018), a síndrome de burnout é considerado um estado mental, físico e emocional de extrema exaustão, feito do acúmulo em excesso de circunstâncias de trabalho que são estressantes ou exigentes emocionalmente, que necessita de muita responsabilidade, principalmente nas áreas da saúde e da educação. Baptista *et al.* (2019) afirmam que, na grande maioria das vezes, a síndrome é entendida como um padrão teórico tridimensional que engloba as dimensões: ausência de realização pessoal no ambiente de trabalho, o esgotamento emocional e a despersonalização. Caracteriza-se a exaustão emocional pelo sentimento de ausência de energia e de artifícios emocionais para enfrentar as circunstâncias do cotidiano do trabalho.

A diminuição da realização profissional no ambiente de trabalho ou a insatisfação no trabalho são caracterizados pela predisposição dos trabalhadores de se avaliarem de um modo negativo, como pessoas insuficientes, incapazes, desmotivadas e com a autoestima baixa. Em consequência, o resultado é o desenvolvimento de atitudes e sentimentos negativos devido a desumanização ou despersonalização, onde predomina o distanciamento das pessoas que têm

contato profissional direto e a dissimulação afetiva (BAPTISTA *et al.*, 2019).

Esta síndrome se desenvolve em decorrência de um processo gradativo de desgaste no humor e na falta de motivação vinculados aos sintomas psíquicos e físicos. O indivíduo acaba perdendo o sentido da relação existente entre ele e o trabalho e faz as coisas não importarem mais. Jonas e Haddad (2009) concordam com Baptista *et al.* (2019) quando destaca as três dimensões sintomatológicas que caracterizam a síndrome de burnout.

Baptista *et al.* (2019) afirma que a existência de estressores no ambiente de trabalho acaba exigindo que as pessoas se esforcem mais para encarar este meio e as cargas que são estabelecidas, o que acaba levando a procurar equilibrar as demandas concorrentes de domínio de trabalho e não trabalho. Quando é experimentado por um sujeito um índice alto de estresse devido ao trabalho, este acaba tendo dificuldade em realizar seus compromissos e atividades laborais, e a tendência é demonstrar sintomas depressivos, mesmo a depressão e o burnout estando vinculados de maneiras distintas.

De acordo com Carvalho e Magalhães (2011), a síndrome de burnout é um processo desenvolvido na relação de aspectos pessoais e do ambiente de trabalho. Este problema acaba atingindo, principalmente, os profissionais que realizam atividades de cuidados aos outros, onde a oferta de serviço ou cuidado, com frequência, acontece em condições de alterações emocionais. Assistir outros sujeitos gera custos emocionais que, somente agora, vem recebendo atenção diferenciada. O exercício das profissões que lidam com pessoas provoca um vínculo com o outro cheio de ambiguidades, como conviver com a sutil diferenciação entre se envolver de maneira somente profissional e não pessoal na ajuda ao próximo.

Segundo Santos *et al.* (2018), os profissionais atingidos são aqueles que atuam de forma direta e intensa com pessoas e isso influencia suas vidas.

Para Carvalho e Magalhães (2011), o burnout não surge de maneira repentina como resposta a certo estressor, no entanto, acaba emergindo de uma série de fatores desencadeantes. O surgimento do sofrimento se dá quando a relação entre o trabalhador e o trabalho é bloqueada de forma permanente. Esta é a situação dos sujeitos da área de saúde.

O sujeito com burnout acaba perdendo a habilidade de entender o sentimento ou a reação de um outro sujeito e a dificuldade de entender o outro emocionalmente. Não permite se envolver com as dificuldades e os problemas das outras pessoas e há um corte nas relações interpessoais, como se fosse mantido contato somente com os objetos, isto é, a relação fica destituída de calor humano, não existe empatia (CARVALHO E MAGALHÃES, 2011).

Na concepção do Ministério da Previdência Social, no ano de 2007 houve o afastamento de 4,2 milhões de pessoas do trabalho. Desse total, 3.852 pessoas receberam o diagnóstico de síndrome de burnout.

SINAIS E SINTOMAS

O Ministério da Saúde (2018) destaca que a síndrome de burnout tem envolvido nela problemas físicos, sofrimentos psicológicos e o nervosismo. A ausência de vontade de sair de casa ou da cama e o estresse contínuos podem ser indícios de que a doença está iniciando. Além destes sinais, ainda é possível destacar os sintomas como:

“... Cansaço excessivo, físico e mental; dor de cabeça frequente; alterações no apetite; insônia; dificuldades de concentração; sentimentos de fracasso e insegurança; negatividade constante; sentimentos de derrota e desesperança; sentimentos de incompetência; alterações repentinas de humor; isolamento; fadiga; pressão alta; dores musculares; problemas gastrointestinais; e alteração nos batimentos cardíacos” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018, online).

De acordo com Jodas e Haddad (2009, p. 193), é manifestada a síndrome de burnout por meio de quatro categorias sintomatológicas:

“...física, quando o trabalhador apresenta fadiga constante, distúrbio do sono, falta de apetite e dores musculares; psíquica observada pela falta de atenção, alterações da memória, ansiedade e frustração; comportamental, identificada quando o indivíduo apresenta-se negligente no trabalho, com irritabilidade ocasional ou instantânea, incapacidade para se concentrar, aumento das relações conflituosas com os colegas, longas pausas para o descanso, cumprimento irregular do horário de trabalho; e defensiva, quando o trabalhador tem tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, empobrecimento da qualidade do trabalho e atitude cínica.”

A Associação Nacional de Medicina do Trabalho – ANAMT (2018) destaca que o conjunto de sintomas da síndrome de burnout inclui o isolamento, a impressão de que nada que é realizado satisfaz, se sente inferior em relação aos

outros colegas de trabalho, angústia para ir trabalhar e sensação de exaustão total no trabalho.

26 A forma como as características são combinadas entre si podem simplificar ou protelar o processo da síndrome de burnout. Um indivíduo com índice alto de resiliência, numa empresa com particularidades predispostas ao estresse ocupacional, pode suportar durante um tempo maior se for comparada a uma outra pessoa do ambiente de trabalho. Porém, com o passar do tempo ou mediante o crescimento dos fatores negativo na organização, ou ocorrendo problemas pessoais, pode haver um rompimento neste equilíbrio que levará o indivíduo a desenvolver a síndrome. O esgotamento está relacionado a uma condição de estresse crônico elevado que se mistura a depressão. Alguns pesquisadores levam em consideração que a síndrome de burnout é somente uma forma de depressão e não uma doença do trabalho verdadeiramente distinta (ANAMT, 2018).

É importante destacar que mesmo a síndrome de burnout sendo reconhecida pelo Decreto no 3.048 como uma doença, por diversas vezes os sintomas e as consequências na saúde da pessoa podem ser uma armadilha para o trabalhador. No artigo 482 desta lei trabalhista, é tratada a justa causa para que o contrato de trabalho seja rescindido, isso viabiliza que o empregado pode ser demitido por abandono de emprego por justa causa, por alcoolismo durante a prática das suas funções e por desídia. Acontece que as causas ou sintomas podem ter relação com a síndrome de burnout. No entanto, o decreto e o artigo 482 fazem parte do conteúdo do Decreto-lei 5.452/1943, por isso, é esperado que leve-se em consideração o momento em que foi efetivado cada decreto ao realizar uma ação trabalhista, sendo abordada a síndrome de burnout (CARVALHO E MAGALHÃES, 2011).

TRATAMENTO

Conforme o Ministério da Saúde (2018), a síndrome de burnout é tratada com psicoterapia, no entanto, também pode haver a necessidade do paciente utilizar medicamentos (ansiolíticos e/ou antidepressivos). Com o tratamento, os resultados podem ser observados de um a três meses após o início, porém, podem demorar mais tempo, de acordo com cada caso em específico.

Na perspectiva de Rocha e Santos (2013), o tratamento pode ser realizado justamente como recomendado pelo Ministério da Saúde, unindo medicamentos e

terapia, que pode ser realizada em grupo, como teatro e aula de dança. Estas atividades oferecem a oportunidade da pessoa trocar experiências, realizar o autoconhecimento e conviver socialmente. O autor também especifica que os medicamentos mais usados são os antidepressivos, que ajudam a reduzir a sensação de inferioridade e incapacidade, que são os sintomas principais da síndrome (ROCHA; SANTOS, 2013).

Rocha e Santos (2013) destacam que existem diversas maneiras de tratar a nível individual um paciente com síndrome de burnout, contudo, é preciso considerar os limites de cada um dos sujeitos. Mesmo sendo por um período temporário, as intervenções realizadas com o trabalhador irão sempre trazer benefícios para a pessoa. Porém, pode ser reforçada a concepção, que por diversas vezes é equivocada, de que a síndrome é um problema da pessoa e os sentimentos de isolamento, fracasso e baixa autoestima podem ser reforçados. É necessário que as intervenções foquem na organização do trabalho, o seu contexto e o ambiente social, tendo um alcance mais amplo. A síndrome de burnout é um fato psicossocial, não individual. Caso surja uma suspeita da doença, o sujeito deve buscar ajuda. Se o diagnóstico for confirmado, o tratamento é feito, na maior parte das vezes, através de terapia, com foco no enfrentamento do estresse no ambiente de trabalho, além das medicações.

Segundo Rocha e Santos (2013), o tratamento precisa usar uma estratégia multidisciplinar: médico, psicoterapêutico e farmacológico. Assim como todas as outras doenças que causam um adoecimento psicológico, um dos efeitos é a somatização dos acontecimentos. É necessário que o diagnóstico não seja confundido com depressão e seja realizado com precisão, visto que, inicialmente, os sintomas são bem similares. O autor reafirma o tratamento medicamentoso, já citado anteriormente, com ansiolíticos e antidepressivos. Além de reafirmar que o acompanhamento médico é indispensável e a alteração do estilo de vida deve ser considerada.

É extremamente importante a prática de relaxamento e exercícios físicos. As alterações nas circunstâncias de trabalho e, especialmente, as modificações no estilo de vida e nos hábitos são fundamentais para o progresso do tratamento. Deve haver uma rotina de exercícios de relaxamento e de atividade física regular, para que o estresse seja aliviado e ocorra o controle dos sintomas da doença. Depois de obter o diagnóstico da síndrome a recomendação é de que o indivíduo tire férias

e realize atividades com pessoas do seu convívio, como familiares, amigos, dentre outros (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

METODOLOGIA

28

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, do tipo revisão integrativa, de cunho exploratório descritivo. Segundo a revisão integrativa, inicialmente foram escolhidos as palavras chaves de acordo com o objeto de pesquisa, sendo utilizado “enfermagem” e “síndrome de burnout” Como segunda etapa as palavras chaves usadas foram aplicadas em uma busca na base de dados da BVS (Biblioteca virtual em saúde).

Ao aplicarmos a palavra chave “síndrome de burnout”, foram obtidos 1.678 publicações. Quando aplicamos a palavra “enfermagem” associada a primeira busca - “síndrome de Burn out” AND “enfermagem”, foram obtidas 236 publicações.

A partir dessa busca, aplicamos os seguintes critérios de inclusão: Texto completo (189), artigo (166), em português (112), publicações entre 2015 e 2018 (45). Como critério de exclusão foram utilizados, publicações em duplicidade, não estar disponível para download e não ter relação com o objeto de estudo. Após aplicação dos critérios, obtivemos 5 artigos para análise.

Segundo Gil (2012), toda pesquisa tem por obrigação conter uma bibliografia básica. De uma forma abrangente, cada publicação registrada torna-se passível de ser uma origem de consulta. As obras literárias são as bases principais de referências bibliográficas. O conteúdo representado nos livros expõe dados prontos para serem consultados. A pesquisa qualitativa atua com um mundo de significados, crenças, motivos, atitudes, aspirações e valores, isto tem relação com um lugar mais fundo das relações, fenômenos e processos que não podem ser diminuídos a operacionalização de variáveis (MINAYO, 2016).

ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

Após leitura exhaustiva dos textos, uma categoria emergiu a partir de dados comuns aos artigos e da correlação do objeto de estudo. De acordo com Carvalho e Magalhães (2011), a quantidade excessiva de atividades, os problemas para estabelecer os papéis distintos entre os auxiliares, os técnicos de enfermagem e enfermeiros, a ausência de reconhecimento, a carga emocional elevada, o salário baixo que acabam por agravar a condição do profissional exigindo que eles

possuam mais de um vínculo empregatício. Acaba decorrendo em uma carga mensal exaustiva e longa. Esta variedade de circunstâncias acaba sugerindo um quadro propício ao desenvolvimento da síndrome de burnout.

O Índice de burnout na enfermagem brasileira

29

A Síndrome de burnout mostra uma evidência maior nos profissionais de enfermagem, como resultado de vários fatores, sendo eles: A jornada dupla de trabalho, a precariedade de recursos, a sobrecarga de trabalho, a quantidade insuficiente de pessoal, a pressão no trabalho, a falta de conhecimento, a gravidade dos problemas dos pacientes, o contato direto com pacientes e seus familiares, a procura constante por especialização na área, além do grau de responsabilidade, dentre outros. (FERNANDES; NITSCHKE; GODOY, 2018).

Carvalho e Magalhães (2011) afirmam que em uma visão organizacional, a síndrome de burnout está relacionada altamente com a moral baixa dos trabalhadores, a rotatividade de pessoas e o absentismo, consequência organizacionais negativas e o índice baixo de comprometimento com o trabalho. Esse comprometimento e envolvimento reduzidos com os resultados em grupo e organizacionais acabam afetando a qualidade do atendimento oferecida ao cliente. Uma condição que preocupa, uma vez que o profissional de enfermagem é uma parte integrante fundamental do atendimento ao paciente. Quando se considera que o profissional de enfermagem é o que fica a maior parte do tempo com o paciente, a situação fica ainda mais agravante.

Segundo Carvalho e Magalhães (2011), para lidar com os problemas físicos que surgem, algumas vezes os profissionais atingidos usam excessivamente drogas, tranquilizantes e álcool. O desgaste sofrido por ele acaba refletindo nas relações familiares e no trabalho, ocorrendo, por exemplo, maus tratos e separações, estabelecendo uma redução relevante do rendimento e a ampliação do absenteísmo.

O estresse e o burnout não podem ser confundidos no que tange aos conceitos e as distinções, visto que o estresse acontece a partir das reações do organismo com relação às agressões de várias origens, com capacidade de causar perturbação ao equilíbrio interno do sujeito. Já o burnout é uma resposta do estresse laboral crônico que tem envolvidas as mudanças e as atitudes comportamentais negativas voltadas para o ambiente de trabalho desconsiderando

o ser humano. Quando se fala sobre os profissionais de enfermagem, os pacientes, o local de trabalho e a organização são atingidos quando há falha nos métodos de enfrentamento ou eles não são suficientes (JODAS E HADDAD, 2009).

A *Health Education Authority* classificou a enfermagem como a quarta profissão que causa mais estresse. Além do mais, são encontradas dificuldades para serem delimitados os papéis distintos da profissão e, em consequência, a ausência de reconhecimento claro entre o público, aumentando a despersonalização do profissional com relação à profissão.

De acordo com Carvalho e Magalhães (2011, p. 208), um dos modos para evitar a síndrome de burnout é que os profissionais sejam capazes de reconhecer seus limites e ter respeito por eles. É necessário fazer um trabalho com responsabilidade, ética e respeito pela equipe, assim como pelos pacientes.

Para tanto é preciso:

respeitar a carga horária, aceitando o seu limite; não se ocupar com mais de um serviço, que possa vir além da sua capacidade; deve-se permitir o lazer (danças, ouvir música, brincar com os filhos, viver em harmonia no trabalho e em casa, ter amigos); ter um animal de estimação; para quem gosta de ler um bom livro, ligar para um velho amigo, pescar, viajar, exercitar, sair da rotina trabalho-trabalho. É preciso viver, namorar, amar, permitir-se ser amado, ter é e esperança; realizar coisas que lhe deem prazer.

É preciso que o profissional esteja constantemente em realização com relação às suas necessidades, fazendo um descarte daquilo que não é necessário e não lhe faz bem. O profissional deve se perguntar o que faz e gosta de fazer, o que faz e não gosta de fazer e o que não faz e gostaria de fazer (CARVALHO E MAGALHÃES, 2011).

Este tipo de reflexão auxilia o profissional a dar prioridade ao que é mais relevante e deixa de lado aquilo que não o favorece o bem-estar. Outro fator relevante tem a ver com a intervenção organizacional, visto que é um dever do empregador, com previsão no artigo 170 da Constituição Federal de 1988, zelar para que exista um ambiente de trabalho saudável e que respeite o trabalhador na condição de ser humano (CARVALHO E MAGALHÃES, 2011).

De acordo com Jodas e Haddad (2011), a ausência de controle, a sobrecarga de trabalho, a recompensa que não é suficiente e os conflitos de valores causam influência na qualidade do trabalho, em uma natureza maior, se for comparada a relação com o paciente. O trabalho excessivo é capaz de produzir de forma gradual

a exaustão física, emocional ou criativa, diminuindo a energia do profissional no que tange à saúde, a eficiência e o bem-estar. Quando se considera um trabalho como estressante, que é uma característica típica de um Pronto Socorro, os sinais/sintomas da síndrome de burnout são as respostas previstas.

As circunstâncias de recuperação difícil ou que o paciente não se recupera, vistas pelos profissionais, podem gerar um sentimento grande de insatisfação. O despreparo para lidar com a morte pode produzir um sentimento de impotência. Os profissionais que sofrem com exaustão física e emocional costumam ter problemas crônicos de saúde, como tensão, pressão alta, insônia, úlcera e maior probabilidade de ter resfriados e gripes. É encontrado na literatura que a atividade física diminui a tensão, o que minimiza o estresse e atua na manutenção da situação da saúde no ambiente de trabalho (JODAS E HADDAD, 2011).

De acordo com o Ministério da Saúde (2018), a síndrome de burnout deve ser prevenida através de técnicas que reduzam a pressão e o estresse no ambiente de trabalho. Ter condutas saudáveis podem evitar que a doença seja desenvolvida, bem como auxiliam no tratamento de sinais e sintomas no começo da doença.

As maneiras principais para prevenir a doença são definir pequenos objetivos tanto na vida pessoal, quanto na profissional; participar de atividades com familiares e amigos que sejam de lazer; fazer atividades fora da rotina diária, como comer em um restaurante, passear, dentre outras; evitar de manter contato com pessoas negativas, principalmente aquelas que vivem reclamando do trabalho ou de outras pessoas; conversar com uma pessoa de confiança sobre seus sentimentos; fazer atividades físicas com regularidade, como caminhada, natação, dentre outros; evitar consumir tabaco, drogas e bebidas alcoólicas, porque só tende a fazer a confusão mental ficar pior; não se automedicar e nem tomar remédios sem recomendação médica (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

Descansar de forma adequada é algo muito recomendado para a prevenção da síndrome de burnout, como uma noite de sono tranquila, mantendo no mínimo 8 horas diárias de sono. É essencial que seja mantido o equilíbrio entre o lazer, o trabalho, a família, as atividades físicas e a vida social.

Faixa etária e categoria mais atingida

A síndrome de burnout acomete mais as mulheres numa faixa etária próxima dos 30 anos. Para Jodas e Haddad (2009), entre 30 e 39 anos, para Fernandes, Nitsche e Godoy (2018), em torno de 35 anos de idade, e para Santos *et al.* (2018),

entre 20 e 30 anos. A análise foi realizada por meio de perguntas sobre as atividades que são desempenhadas pelo profissional e necessitam de um tempo maior, se há valorização do trabalho que foi desenvolvido, se há respeito no relacionamento interno e se existe a oportunidade de fazer um trabalho que considere relevante.

Dentre os sintomas apresentados, a fácil irritabilidade, a cefaleia, o excesso ou a perda de apetite foram os sintomas mais relatados por quem sofre com a síndrome de burnout. Além de variação na pressão arterial, dor na nuca ou nos ombros e dor no peito. Ainda foram relatados outros sintomas como o cansaço mental, a fadiga generalizada, o pouco tempo para si mesmo, dificuldade de memorização, problema gastrointestinais, dentre outros. Cabe ressaltar, que a enfermagem ainda é uma profissão predominantemente feminina, e que provavelmente, esses resultados que mostram que a prevalência é maior em mulheres, por estarem em contato constante com os pacientes e seus familiares, os profissionais de enfermagem acabam vivendo momentos de estresse e não estão preparados para isto, o que faz o trabalho se tornar penoso e acaba atingindo a sua vida pessoal e profissional.

A categoria mais atingida é a de auxiliares de enfermagem, seguida dos técnicos de enfermagem e enfermeiros. (JODAS E HADDAD, 2009)

A síndrome de burnout é o resultado de um processo longo de contato com situações estressantes sem haver sucesso no enfrentamento. As reações de estresse agudo são desenvolvidas em resposta a certos eventos críticos, no entanto, a síndrome é uma resposta a fontes contínuas de estresse ocupacional que vêm se acumulando.

Os profissionais que precisam lidar com situações estressantes têm uma propensão maior a situações que atingem seu bem-estar mental, físico e emocional. Se o estresse profissional for persistente, pode ser visto como preditor de resultados relevantes na saúde mental dos profissionais de enfermagem.

A carga horária de trabalho é significativa nesse processo da síndrome de burnout. Jodas e Haddad (2009) destacam que a maioria dos profissionais trabalha 36 horas semanalmente, porém, dentre os pesquisados por eles, cerca de 15% das pessoas trabalhavam mais de 40 horas semanais por trabalhar em mais de uma instituição. Fernandes, Nitsche e Godoy (2018) demonstraram que a carga horária maior que 12 horas diárias de trabalho é significativa na exaustão emocional.

Segundo os autores, a carga de trabalho também influencia no desenvolvimento da síndrome de burnout, como os profissionais que possuem mais de um emprego ou trabalham mais de 40 horas por semana.

O esgotamento profissional é um tipo de depressão que foi causada pela fadiga. Isso ocorre como se o corpo e a mente estivessem esgotados e encerrassem a própria capacidade. Há uma falta absoluta de energia e um cansaço intenso. As mulheres são as mais afetadas e um dos motivos é a expectativa que existe nas mulheres que façam as suas funções e também outros serviços.

As características que mais marcam a doença são as dores musculares, dores de cabeça, fraqueza, queda de cabelo, náuseas, distúrbios do sono, redução do desejo sexual, raiva, depressão, desesperança, impaciência, baixa autoestima, raciocínio lento, dentre outros.

CONCLUSÃO

Diante do que foi estudado, nota-se a necessidade de ser mais atencioso com a gestão da situação da saúde dos trabalhadores de enfermagem, levando em consideração estes têm uma proximidade maior físico-psicológica com os familiares e os pacientes, isto é, uma relação mais efetiva com os indivíduos. Na visão organizacional, o profissional com burnout pode demonstrar consequências ao processo de trabalho que afetam a qualidade da assistência que está sendo prestada pela enfermagem.

É muito importante estar atento às reações e emoções das pessoas, pois diversas pessoas relatam o esgotamento físico e emocional, sendo este um fator de risco, que cabe à instituição fazer a promoção de ações que melhorem essa situação. O desafio da prevenção da síndrome de burnout e da promoção da saúde do trabalho torna-se superior a medida em que se exigem diálogo constante entre o quem planeja, quem executa e quem gere.

Foi possível observar que a dinâmica de trabalho gera uma tensão ocupacional e a sobrecarga de movimento, havendo a necessidade do monitoramento da saúde física e mental dos trabalhadores com frequência, para serem desenvolvidas técnicas que sejam capazes de reorganizar o processo de trabalho reduzindo as fontes de estresse.

É possível evitar a síndrome de burnout, a partir do momento que a cultura da empresa favoreça a realização de atividades para a prevenção do estresse crônico, com a atuação de equipe multidisciplinares, com a intenção de resgatar as particularidades afetivas existentes no dia a dia de quem cuida.

34

REFERÊNCIAS

Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT). **O que é síndrome de burnout e quais as estratégias para enfrentá-la**. Saúde no trabalho. 2018. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2018/05/30/o-que-e-sindrome-de-burnout-e-quais-as-estrategias-para-enfrenta-la/>. Acesso em: 29 mai. 2019.

BAPTISTA, M. N.; SOARES, T. F. P.; RAAD, A. J.; SANTOS, L. M. **Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários**. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, 19(1), jan-mar 2019, 564-570. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572019000100008. Acesso em: 29 mai. 2019.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Síndrome de burnout: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção**. 2018. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 29 mai. 2019.

CARVALHO, C. G.; MAGALHÃES, S. R. **Síndrome de burnout e suas consequências nos profissionais de enfermagem**. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações, v. 9, n. 1, p. 200-210, jan./jul. 2011. Disponível em: <http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/86/pdf>. Acesso em: 28 mai. 2019.

FERNANDES, L. S.; NITSCHKE, M. J. T.; GODOY, I. de. **Associação entre síndrome de burnout, uso prejudicial de álcool e tabagismo na enfermagem nas UTIs de um hospital universitário**. Ciência & Saúde Coletiva, 23(1):203-214, 2018. Disponível em: https://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018000100203. Acesso em: 30 mai. 2019.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2012. Disponível em: <https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 29 mai. 2019.

JODAS, D. A.; HADDAD, M. C. L. **Síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário**. Acta Paul Enferm 2009; 22(2):192-7. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v22n2/a12v22n2.pdf>. Acesso em: 27 mai. 2019.

MINAYO, M. C. S. Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social. In: MINAYO, M. C. S (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016. p.09-29.

ROCHA, F.; SANTOS, G. S. **Síndrome de burnout em profissionais da saúde**. 2013. Conselho Regional de Enfermagem de Minas Gerais. Disponível em: <https://www.corenmg.gov.br/documents/20143/1174580/Sindrome+de+Burnout.pdf/05f52eb2-5a57-f512-2e7c-571ae9a1da99?version=1.0&t=1491571345646>. Acesso em: 29 mai. 2019.

35

SANTOS, E. N. dos; FRANÇA, I. J. S. de; VILAS BOAS, L. L.; MIRANDA, A. P. **Saúde do trabalhador no ambiente hospitalar**: fatores de risco para síndrome de burnout. Revista Nursing, 2018; 22(248):2509-2513. Disponível em: <http://www.revistanursing.com.br/revistas/248/pg24.pdf>. Acesso em: 29 mai. 2019.