

UNIVERSIDADE CESUMAR - UNICESUMAR
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

**A SÍNDROME DE BURNOUT NO PROFISSIONAL ENFERMEIRO: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

ANA CLARA DA SILVA
MARIA FERNANDA PELEGRINI GROU

MARINGÁ – PR
2024

Ana Clara da Silva
Maria Fernanda Pelegrini Grou

**A SÍNDROME DE BURNOUT NO PROFISSIONAL ENFERMEIRO: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Artigo apresentado ao curso de graduação em enfermagem da Universidade
Cesumar – UNICESUMAR como requisito parcial para a obtenção do título de
bacharel(a) em enfermagem sob a orientação do Prof. Dr. Lucas Casagrande.

MARINGÁ – PR
2024

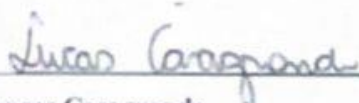
Ana Clara da Silva
Maria Fernanda Pelegrini Grou

**A Síndrome de Burnout no Profissional Enfermeiro: Uma Revisão
Integrativa da Literatura**

Artigo apresentado ao curso de graduação em Enfermagem da Universidade UniCesumar, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel(a) em Enfermagem, sob a orientação da Profª Lucas Casagrande

Aprovado em: 14 de novembro de 2024

BANCA EXAMINADORA



Lucas Casagrande



Wanessa Cristina Baccon

A SÍNDROME DE BURNOUT NO PROFISSIONAL ENFERMEIRO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Ana Clara da Silva
Maria Fernanda Pelegrini Grou

RESUMO

O burnout é um distúrbio psicológico desencadeado pela alta exposição ao estresse no ambiente de trabalho. É considerado uma síndrome tridimensional na qual o trabalhador apresenta o sinal de exaustão emocional, despersonalização e sentimento de baixa realização pessoal e profissional. A classe dos profissionais de enfermagem é a que está mais propícia a sofrerem esta síndrome devido à alta carga horária de trabalho. Compreender os fatores que contribuem para o adoecimento da classe profissional dos enfermeiros, especificamente no que se refere ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, e sua relação com a qualidade do atendimento prestado por esses profissionais. Foi realizada uma revisão integrativa descritiva e qualitativa da literatura, as quais foram definidos os termos de pesquisa através do DECS, como estresse psicológico, saúde do trabalhador, profissional de enfermagem, qualidade de vida e esgotamento profissional. As bases de dados selecionadas serão Biblioteca virtual de saúde, Scielo e Pubmed. Selecionados artigos em português e inglês entre os anos de 2014 a 2024. O público serão os profissionais de enfermagem. Critérios de exclusão de estudos não relacionados ao burnout na enfermagem. As análises de dados serão lidas na íntegra e os selecionados serão analisados de maneira qualitativa que inclui informações referentes ao ano de publicação, objetivo, métodos dos resultados e conclusão. Foi identificada uma taxa de prevalência da síndrome de burnout de 62,6%, com maior incidência entre as mulheres, indicando que 9,9% dos profissionais apresentavam elevados níveis de exaustão emocional, 7,0% mostraram índices altos de despersonalização e 59,1% mencionaram baixa realização pessoal. O burnout é uma síndrome desenvolvida por alta exposição ao stress. A classe dos profissionais de enfermagem por estarem expostos a altos fatores estressantes acabam sendo mais propícios a desenvolverem a síndrome, sendo assim acaba prejudicando a assistência do cuidado prestado por esses profissionais. É um assunto que ainda está sendo discutido e possui muitos caminhos a serem percorridos, para evitar o adoecimento da classe trabalhadora e proporcionar o acolhimento e o tratamento desses profissionais.

Palavras-chave: Estresse Psicológico; Saúde do Trabalhador; Profissionais da Enfermagem; Qualidade de Vida; Esgotamento Profissional.

BURNOUT SYNDROME IN NURSING PROFESSIONALS: AN INTEGRATIVE REVIEW OF THE LITERATURE

ABSTRACT

Burnout is a psychological disorder triggered by high exposure to stress in the workplace. It is considered a three-dimensional syndrome in which the worker presents signs of emotional exhaustion, depersonalization and a feeling of low personal and professional fulfillment. The class of nursing professionals is most likely to suffer from this syndrome due to the high workload. Understand the relationship between the disease and the quality of services provided by these professionals. A bibliographical review was carried out and the research terms were defined as psychological stress, worker health, nursing professional, quality of life and professional burnout. The selected databases will be Virtual Health Library, Scielo and Pubmed. Selected articles in Portuguese and English between the years 2014 to 2024. The audience will be nursing professionals. Exclusion criteria for studies not related to burnout in nursing. The data analyzes will be read in full and those selected will be analyzed in a qualitative manner that includes information regarding the year of publication, objective, results methods and conclusion. A prevalence rate of burnout syndrome of 62.6% was identified, with a higher incidence among women, indicating that 9.9% of professionals had high levels of emotional exhaustion, 7,0% showed high rates of depersonalization and 59,1% mentioned low personal fulfillment. Burnout is a syndrome developed by high exposure to stress. The class of nursing professionals, as they are exposed to high stress factors, end up being more likely to develop the syndrome, which ends up harming the care provided by these professionals. It is a subject that is still being discussed and has many paths to be taken, to avoid the illness of the working class and provide reception and treatment for these professionals

Keywords: Psychological Stress; Occupational Health; Nursing Professionals; Quality of Life; Professional burnout.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome Burnout é um distúrbio emocional ocasionado devido ao ambiente de trabalho, sendo sua maior incidência em profissionais enfermeiros e professores, podendo também afetar outras profissões. Devido a incapacidade de lidar com o estresse ocupacional, os trabalhadores acometidos pela síndrome tendem a se afastar do trabalho e carreira, o trabalhador em atividade possui sua performance diminuída que geram problemas em meio social e familiar, além de afetar negativamente na produtividade, organização e prestação de serviço no ambiente de trabalho.¹

A classe trabalhadora da enfermagem está entre as mais propícias a sofrer com o esgotamento psicológico. Sendo assim sofrem com doenças físicas, absenteísmo, problemas psicológicos, emocionais, mau desempenho no trabalho, atitudes negativas, o que costumeiramente acabam prejudicando a qualidade do atendimento.¹

A síndrome de burnout é um distúrbio psicológico desencadeado por alta exposição ao estresse no ambiente de trabalho. Em 1981, foi considerada uma síndrome tridimensional onde o trabalhador começa apresentar sinais de exaustão emocional onde a pessoa portadora desta síndrome se sente impotente para realizar as atividades laborais prejudicando assim o relacionamento com os colegas de trabalho.²

Após a pandemia da COVID-19, foi notado o impacto causado no profissional enfermeiro, sendo desgastados devido a exaustiva carga horária de trabalho, aumentando os níveis de estresse que podem ser observados no cotidiano desses profissionais. Sendo assim, é importante a elaboração de estratégias institucionais que possibilitem a reorganização do processo de trabalho.³

Visto que a carga horária de trabalho é dividida por turnos pois é imprescindível para poder dar a continuidade do cuidado prestado, uma vez que a classe de trabalhador dos enfermeiros compete por uma carga de 24 horas de cuidado em todos os dias da semana a prestar cuidados aos pacientes. O trabalho em turnos, no entanto, vem causando mudanças biológicas nos profissionais enfermeiros e acaba propiciando distúrbios físicos e mentais.⁴

Entre graduandos de enfermagem com média de idade de 23,48 anos, foi observado que cumpriam uma carga horária semestral. Foi notado que 86% dos

alunos apresentavam qualidade de sono ruim, onde os fatores que contribuíram foram a renda familiar, o alto nível de estresse e o tabagismo, que contribuem para a insatisfação dos estudantes e podem levar a problemas mais graves como a síndrome de burnout.⁵

O burnout pode desencadear a despersonalização como se o profissional fosse um espectador externo da sua vida ou do ambiente que se encontra, fazendo com que assim surja o sentimento de baixa realização pessoal e profissional causando o sentimento de insuficiência não conseguindo atingir metas profissionais e pessoais.²

Este estudo visa realizar uma revisão da literatura com a finalidade de analisar e compreender os fatores que contribuem para o adoecimento da classe profissional dos enfermeiros, especificamente no que se refere ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, e sua relação com a qualidade do atendimento prestado por esses profissionais. Além disso, busca-se investigar as razões subjacentes ao adoecimento por Burnout entre enfermeiros. A pesquisa fundamenta-se na compreensão das características desta síndrome, explorando a perspectiva dos profissionais afetados para elucidar os princípios da doença, levando em consideração a rotina de trabalho dos enfermeiros, suas relações interpessoais e outros fatores que possam estar associados ao desenvolvimento da condição. O objetivo é, portanto, realizar uma revisão abrangente sobre enfermeiros diagnosticados com Síndrome de Burnout, visando compreender a relação entre essa condição e a qualidade do atendimento que oferecem.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa descritiva e qualitativa da literatura. Para o levantamento dos estudos relevantes, foram definidos termos de pesquisa como “estresse psicológicos”, “saúde do trabalhador”, “profissional de enfermagem”, “qualidade de vida” e “esgotamento profissional”. No idioma português e inglês. A busca será realizada nas bases de dados BVS, Pubmed e Scielo, selecionados artigos de 2014 a 2024.

Por meio de parâmetros de busca, obteve-se 291 estudos através da BVS, 44 publicações na PUBMED e 76 na Scielo, assim totalizaram 411 estudos identificados. Após a leitura dos títulos e resumos das pesquisas, foram excluídos 365 artigos que não tinham relação com a temática desta revisão. Ao fim, restaram 46 artigos para a

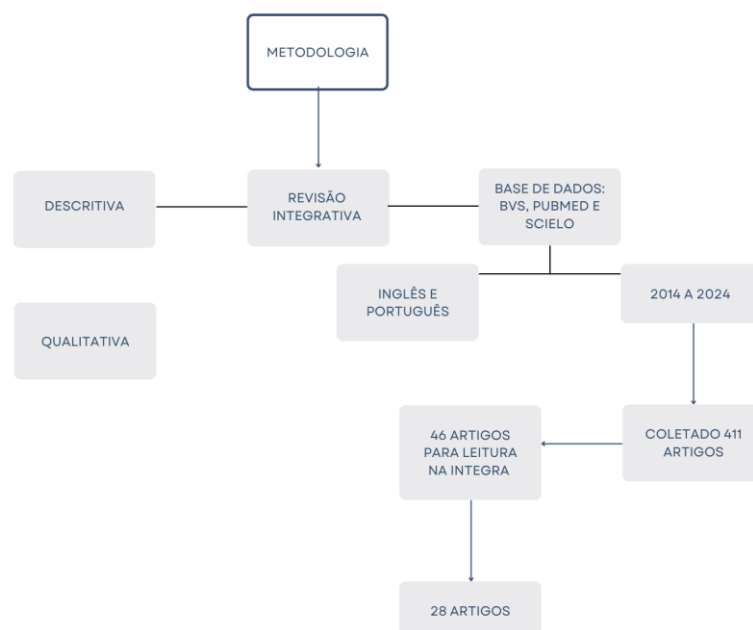
leitura na íntegra, destes ainda foram excluídos 18 artigos, totalizando em 28 artigos utilizados na pesquisa.

Foram incluídos na revisão estudos que abordam a Síndrome de Burnout no contexto da profissão de enfermagem, considerando os riscos associados tanto a fatores interpessoais quanto intrapessoais, além da qualidade da atuação dos profissionais afetados. A análise também abrange os sinais e sintomas apresentados pelos enfermeiros diagnosticados com a síndrome.

Serão excluídos estudos relacionados a síndrome de burnout de profissões que não estejam relacionados ao profissional enfermeiro, síndrome não relacionada a outras síndromes, doenças sem relação com o estresse do trabalho, também os que não remetem a jornada de trabalho desses profissionais.

Os estudos serão lidos na íntegra e serão avaliados quanto a sua relevância. Os dados extraídos foram analisados de maneira qualitativa para que possa chegar à resposta principal do tema do projeto. Os dados em relevância a serem extraídos incluirá informações referentes ao ano de publicação, objetivos, métodos, resultados e conclusões.

O estudo foi agrupado na temática principal. A resposta será de maneira descritiva e/ou conforme o apropriado. Relacionado a implicação se o Burnout devida a alta carga horária de trabalho da classe trabalhadora de enfermagem afeta a qualidade do atendimento.



3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Síndrome de Burnout

A síndrome de burnout foi identificada pela primeira vez pelo psiquiatra Herbert Freudenberger na década de 1970, ao notar mudanças significativas na motivação, atitude e humor associadas ao esgotamento no ambiente de trabalho. Freudenberger caracterizou o burnout como "um estado de fadiga física e mental resultante das pressões da vida profissional". Essa definição enfatiza a relação entre fatores emocionais e as condições de trabalho que contribuem para o aparecimento dessa condição, que se tornou um tema amplamente investigado nas áreas de psicologia organizacional e saúde mental.⁶

Outro renomado pesquisador nesta área é Christina Maslach (1999), que identificou que, em certos momentos, os profissionais começam a desenvolver expectativas sobre seu trabalho ou sua trajetória profissional. Quando essas expectativas não são correspondidas, isso pode resultar em sentimentos de ansiedade, estresse e, eventualmente, na manifestação da síndrome de burnout. Um dos fatores prejudiciais que impactam a saúde física e mental é o assédio moral, uma realidade frequentemente encontrada em diversos ambientes de trabalho.⁷

Em 1976, Christina Maslach apresentou um modelo teórico para descrever a síndrome de burnout, definindo-a como uma reação prolongada a estressores interpessoais crônicos no ambiente laboral, manifestando-se em três dimensões interligadas: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. Essa abordagem contribuiu para entender como o burnout impacta os indivíduos no contexto de trabalho e tornou-se uma referência crucial nas investigações sobre o assunto, sendo amplamente referenciada na literatura acadêmica.⁶

A exaustão emocional é caracterizada por sensações de sobrecarga e esgotamento dos recursos físicos e emocionais, reduzindo a energia necessária para atender às exigências profissionais (Maslach *et al.*, 2001). Essa dimensão é vista como a expressão mais clara da síndrome de burnout, já que é comum que os profissionais se sintam frustrados ao perceber que não possuem mais a energia necessária para desempenhar suas funções como antes.⁸

Conforme a exaustão emocional se intensifica, pode surgir a despersonalização ou cinismo, que se caracteriza por uma atitude distante ou indiferente do indivíduo em

relação ao trabalho, colegas e pacientes. A despersonalização é entendida como uma reação à exaustão emocional, funcionando como um mecanismo de defesa do indivíduo diante do estresse crônico. Essa perda gradual de empatia e a indiferença pelo trabalho levam à insensibilidade afetiva e a um afastamento excessivo do público que deveria ser atendido, comprometendo a capacidade dos profissionais de saúde em oferecer cuidados de qualidade aos seus pacientes. Por último, a dimensão da redução da realização pessoal diz respeito à tendência do indivíduo de se autoavaliar de forma negativa em relação às suas habilidades e desempenho no trabalho, o que pode resultar em uma queda na autoestima. Nesse aspecto, a pessoa experimenta uma diminuição na percepção de sua competência e sucesso, além de dificuldades em sua interação social.⁶

O distúrbio emocional mencionado está associado à desregulação do hormônio cortisol e a uma fisiopatologia que ainda não foi totalmente elucidada, afetando o eixo endócrino conhecido como hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA). Este eixo é fundamental para a regulação das respostas a diferentes tipos de estressores, tanto internos quanto externos, incluindo aqueles de natureza psicológica. Embora essa condição apresente padrões clínicos bem definidos, sua origem, desenvolvimento, prognóstico e diagnóstico permanecem incertos, especialmente em função das alterações patofisiológicas que impactam o eixo HPA.⁸

O Maslach Burnout Inventory, um instrumento de avaliação, foi criado em 1981 por Cristina Maslach e Susan Jackson. Trata-se de um questionário autoadministrado, que visa identificar dois fatores: dados sociodemográficos e ocupacionais. Este instrumento foi validado no Brasil em 1997, sendo aplicado nas áreas da saúde e de serviços sociais, e utilizado para analisar as condições biopsicossociais dos trabalhadores em relação ao ambiente laboral. O Maslach Burnout Inventory é utilizado em várias áreas profissionais, mas se destaca especialmente entre os enfermeiros.⁹

O Maslach Burnout Inventory é composto por 22 itens que avaliam a síndrome de burnout em três dimensões: exaustão (nove itens), despersonalização (cinco itens) e realização pessoal (oito itens). A realização pessoal é inversamente relacionada às dimensões de exaustão e despersonalização, com as avaliações realizadas por meio de escalas Likert. O profissional que preenche o questionário indica com que frequência vivencia determinadas situações em seu ambiente de trabalho, sem a interferência de fatores externos.⁹

O instrumento utilizado para avaliar o grau de desgaste dos profissionais analisados apresenta uma abordagem clara e intuitiva, com 22 questões distintas que exploram os sentimentos individuais de cada um. As respostas são classificadas em uma escala que varia de: nunca (0), raramente por ano ou menos (1), uma vez por mês ou menos (2), algumas vezes por mês (3), uma vez por semana (4), a várias vezes por semana (5) até o dia a dia.⁹

A análise nas três subescalas mostra variações de acordo com a avaliação fornecida por cada profissional, destacando-se que os maiores escores estão associados às dimensões de exaustão e despersonalização; quanto mais elevada a percepção de exaustão e despersonalização, mais intensa é a sensação de desgaste. Por outro lado, a realização pessoal, quanto menor o score, mais evidente se torna o nível de esgotamento.⁹

Existem diversas abordagens teóricas que apresentam diferenças em relação à teoria de Maslach, entre as quais se destaca o modelo de Kristen, Borritz, Viladsen e Christensen (2005), que caracteriza a síndrome de burnout por meio da fadiga e exaustão emocional. Os autores apontam que as dimensões propostas por Maslach, como a realização pessoal, são vistas como consequências, e a despersonalização é interpretada como uma estratégia para lidar com o estresse crônico, não sendo reconhecidas como fatores fundamentais da síndrome.⁶

Com base nessas visões, foi elaborada a Copenhagen Burnout Inventory (CBI), que identifica a síndrome de burnout através da exaustão emocional e da despersonalização. Este modelo propõe uma estrutura teórica composta por quatro dimensões. A primeira dimensão se refere à ilusão de trabalho, que é caracterizada pela realização de metas profissionais, percebidas como uma fonte de satisfação pessoal. As segunda e terceira dimensões, chamadas de desgaste psíquico e indolência, se referem à exaustão emocional e à despersonalização, conceitos utilizados por Maslach. Por sua vez, a quarta dimensão, identificada como culpa, diz respeito ao sentimento de remorso que o trabalhador sente em função de comportamentos que não estão alinhados com as normas do ambiente profissional e as exigências de sua função.⁶

Em uma pesquisa realizada com enfermeiros, foi constatada uma taxa de prevalência da síndrome de burnout de 62,6%, com maior incidência entre as mulheres enfermeiras, cuja idade média era de 40,41 anos. A maioria das participantes estava casada ou em união estável e tinha filhos. Os critérios utilizados para analisar as dimensões da síndrome indicaram que 9,9% dos profissionais

apresentavam elevados níveis de exaustão emocional, 7,0% mostraram índices altos de despersonalização e 59,1% mencionaram baixa realização pessoal. A maior parte dos participantes ocupava apenas um emprego estatutário, recebendo de 6 a 10 salários-mínimos e realizando plantões de até 30 horas por semana; apenas 39,8% tinham mais de um vínculo empregatício e trabalhavam mais de 60 horas semanais. O estudo não encontrou uma correlação significativa entre as horas trabalhadas e a síndrome de burnout.¹⁰

Em um estudo realizado em diversos países, foram identificados níveis variando de moderados a elevados da síndrome de burnout, com 42% dos participantes em Portugal, 43% na Espanha e 42% no Brasil. As informações revelaram que os índices de exaustão emocional e de realização pessoal estavam especialmente altos. A pesquisa descobriu que 14% dos enfermeiros brasileiros sofriam de burnout. Entretanto, em uma avaliação transcultural que incluiu enfermeiras de Portugal e do Brasil, foram encontrados índices moderados a altos de exaustão emocional e realização pessoal, influenciados pelos diferentes contextos de trabalho. Em Portugal, as condições laborais se concentram principalmente na assistência direta ao paciente, necessitando de alta habilidade técnica e gerando um vínculo intenso entre os profissionais e os pacientes. Em contraste, entre os enfermeiros na Espanha, constatou-se que 50% apresentavam níveis baixos a médios de exaustão emocional, enquanto a outra metade relatou níveis elevados.¹¹

3.2 Impactos da Síndrome de Burnout no Profissional de Enfermagem

O ambiente de trabalho é extremamente desgastante e sobrecarregado, o que afeta diretamente o profissional de enfermagem tanto no espaço laboral quanto na vida pessoal.¹³ Há também diversos impactos físicos trazidos na literatura que acomete os enfermeiros que possuem burnout como, apneia do sono, distúrbios no sistema nervoso, dores no corpo, náuseas, taquicardia, sensação de cansaço ao extremo, hipertrofia cardíaca, dor em membros superiores e inferiores, intolerância à lactose, dor em região cervical e lombar. Os impactos psicológicos como, estresse, distanciamento de pessoas, despersonalização, frustrações, autocobranças, tensão, sentimento depreciativo, angústia inexplicável, dúvidas e questionamentos pessoais constantes, fácil irritabilidade e exaustão emocional, são também características notáveis nos profissionais que possuem a síndrome.¹²

Outros fatores associados ao burnout incluem a falta de tempo para realizar atividades físicas e a experiência de trabalhar em um hospital de alta qualidade. Além

disso, características de personalidade, como neuroticismo e afabilidade, desempenham um papel importante. A depressão, o estresse no ambiente de trabalho e a satisfação dentro da equipe de enfermagem também estão inter-relacionados com o estresse emocional.¹³

Em uma pesquisa, foi identificado que entre os enfermeiros que realizam uma jornada de trabalho física complementar, 15,3% apresentaram altos níveis de estresse emocional. Este dado reflete a relação entre a elevada carga de trabalho e o aumento do estresse emocional. Ademais, diversos autores destacaram a resiliência como uma estratégia eficaz para adaptação a situações adversas.¹³

A síndrome de burnout afeta diretamente a qualidade de atendimento dos enfermeiros, resultando em consequências adversas para a segurança dos pacientes. Profissionais de saúde que sofrem de burnout tendem a apresentar uma piora no desempenho devido à exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de baixa realização pessoal. Esses fatores levam a um aumento nos erros da enfermagem, como falhas na administração de medicamentos, e a uma diminuição na qualidade do atendimento prestado.¹⁴

Ademais, a fadiga dos enfermeiros é uma causa significativa de erros na administração de medicamentos, com um impacto direto na segurança do paciente. Estudos mostram que 19% dos enfermeiros relataram que a fadiga contribui para erros na administração de medicamentos. Além disso, a qualidade do sono ruim também foi correlacionada com um aumento no risco de erros na administração de medicamentos. Esses erros podem resultar em consequências graves para os pacientes, comprometendo a segurança e a eficácia do tratamento. A fadiga, causada por longas horas de trabalho e turnos rotativos, não só reduz a capacidade cognitiva dos enfermeiros, mas também aumenta a probabilidade de lapsos na atenção e na tomada de decisões.¹⁵

3.3 Fatores de Risco Para o Desenvolvimento do Burnout pelos profissionais de Enfermagem

A jornada de trabalho da enfermagem é definida por 8 horas de trabalho diário e 40 horas semanais, porém as questões pessoais fazem com que os cotidianos dos trabalhadores da área sejam bem diferentes. Em um estudo foi notado que alguns enfermeiros chegam à média semanal de 60 horas trabalhadas, sendo a maioria

mulheres com idade média de 36,6 anos. A idade, a falta da qualidade de sono, os cuidados familiares e as pausas inadequadas durante o horário de trabalho, são fatores que impedem o descanso adequado dos trabalhadores e interferem na qualidade do serviço prestado.⁹

Alguns profissionais enfermeiros escolhem os plantões de trabalho noturno, mostrando que os fatores associados a essa escolha estão diretamente ligados com o fator financeiro, devido a possibilidade de combinar mais de um emprego, aumentando sua renda financeira. Porém as atividades noturnas impactam de forma negativa na saúde do trabalhador, podendo ser desencadeado problemas psicológicos e fisiológicos, afetando na execução de um atendimento de qualidade.¹⁶

A ausência de vínculo com a equipe de trabalho pode acarretar vários fatores estressantes, gerando uma dificuldade na execução do trabalho, baixa autoestima e comparações individuais que acabam em disputas no meio de trabalho, transformando o ambiente de trabalho ainda mais prejudicial, propício à instabilidade profissional gerando ainda mais estresse e desgaste emocional. Devido a esses e tantos outros fatores, se evidenciam que medidas voltadas a boas práticas de saúde que buscam uma maior qualidade de vida estão escassas, aumentando ainda sim a incidência de Burnout.¹⁷

O impacto da COVID-19 foi grandioso, acometendo todo o mundo, mas principalmente aqueles que lidaram de frente a doença, que após toda essa pandemia resultaram em grandes níveis de Burnout, insônia, depressão e ansiedade, bem como o aumento do tabagismo, etilismo e compulsões alimentares.¹⁸

A pandemia do coronavírus (COVID-19) teve um grande impacto nas profissões que atuavam na linha de frente, a classe de trabalhadores dos profissionais de enfermagem não ficou de fora. Estudos apontam que a COVID-19 teve um impacto negativo na saúde mental desses profissionais onde 78% dos profissionais da saúde apresentaram sintomas da SB no período da pandemia.¹⁹

Em um estudo com profissionais enfermeiros de um determinado hospital que trabalharam frente a covid-19, foi notado que 89% trabalharam durante pandemia e que não possuem uma atenção das autoridades em questão aos traumas deixados durante esse período, aumentando o desenvolvimento de problemas emocionais e psiquiátricos.²⁰

3.4 Implicações para a Prática e Recomendações

A síndrome de burnout é ativada em locais de trabalho que exigem altos níveis de empatia, envolvimento emocional e motivação interna. No entanto, esse tipo de modelo profissional frequentemente está associado a salários insuficientes e a condições de trabalho desgastantes, que são comuns na área da saúde.²¹

O estresse representa um risco significativo para a saúde dos enfermeiros e tem se tornado uma questão séria para a categoria. A síndrome de burnout atinge esses profissionais com frequência, manifestando-se por meio de sintomas físicos e psicológicos que afetam suas relações familiares e momentos de lazer. No local de trabalho, enfermeiros que enfrentam essa condição podem sofrer consequências graves, como faltas, redução na qualidade do atendimento prestado e queda na produtividade, o que pode resultar em comportamentos inadequados e atitudes agressivas.²¹

A enfermagem enfrenta uma injustiça econômica decorrente da falta de reconhecimento dos profissionais e da importância do cuidado que prestam. Nesse contexto, as primeiras iniciativas devem focar no reconhecimento moral da profissão, sem comprometer a qualidade do atendimento, que reflete o modo de vida exterior dos enfermeiros. O individualismo predominante na sociedade contemporânea prejudica a prática do cuidado e deve ser considerado como uma diferença a ser abordada. Contudo, é essencial reconhecer a capacidade de cuidado que esses profissionais oferecem, pois essa valorização é necessária em uma sociedade caracterizada pelo desempenho e consumo, que não apenas desperdiça recursos, mas também compromete a saúde e o bem-estar dos indivíduos.²²

O sociólogo e filósofo alemão Axel Honneth desenvolve teorias sobre o reconhecimento recíproco, fundamentadas em três fontes principais. A primeira delas é a luta por reconhecimento, conforme abordada por Hegel, que delineou três teses essenciais, constituindo a premissa básica do reconhecimento. A segunda tese postula que, na sociedade moderna, existem diversas formas de reconhecimento que se distinguem pelo nível de autonomia individual, como amor, lei e solidariedade. A terceira tese sugere que a lógica subjacente a esses processos é mediada pela luta moral. Assim, ao formar sua identidade em diferentes níveis sociais, os indivíduos são levados a conflitos, resultando no reconhecimento de suas reivindicações de autonomia que não haviam sido afirmadas anteriormente. Dessa forma, os indivíduos buscam tanto poder e questões materiais quanto aspectos morais, culminando em uma luta por poder.²²

Identificar o burnout como uma patologia social proporciona uma compreensão aprofundada dos fatores associados a esse transtorno e possibilita a tomada de decisões informadas a respeito da questão. Essa abordagem reconhece o burnout como uma manifestação de desrespeito, subordinação e falta de reconhecimento, evidenciando desajustes no modelo atual. A compreensão das dinâmicas de desrespeito pode, por sua vez, motivar os indivíduos a engajarem-se em conflitos.²²

A identificação do cuidado possibilita a avaliação do trabalho de enfermagem nos âmbitos pessoal, institucional e social. Assim, a resolução de problemas relacionados à falta de reconhecimento favorece o enfrentamento das diversidades, resistência e a continuidade do comprometimento com a dedicação ao trabalho, prevenindo a despersonalização e o esgotamento emocional.²²

O burnout impacta os profissionais de maneira desproporcional, influenciado por fatores históricos, sociais e culturais. Portanto, é imprescindível considerar tanto os aspectos individuais quanto os fatores organizacionais que contribuem para o desenvolvimento dessa síndrome. A falta de recursos, a insuficiência de apoio institucional e as condições de trabalho desafiadoras são elementos característicos que aumentam o risco de desenvolvimento do burnout.²³

A comunicação aberta e o apoio mútuo entre os membros das equipes de enfermagem são fundamentais para o incentivo à colaboração. Proporcionar elementos que fortaleçam o vínculo entre os profissionais, como o compartilhamento de experiências, o reconhecimento dos desafios enfrentados e o apoio emocional, é de extrema importância e contribui significativamente para a promoção do bem-estar no ambiente de trabalho. Além disso, a implementação de programas de educação continuada e treinamentos focados no gerenciamento do estresse capacita os enfermeiros a desenvolver competências necessárias para enfrentar os desafios da profissão e promover a resiliência diante das pressões inerentes à sua prática.²³

A prevenção do burnout é uma medida contínua que exige o comprometimento de todas as partes envolvidas, incluindo profissionais, gestores das instituições de saúde e pesquisadores. Somente por meio de uma abordagem colaborativa e abrangente é possível estabelecer um ambiente de trabalho que promova o bem-estar, garantindo uma prestação de cuidados qualificada e segura. Portanto, é de suma importância a continuidade dos esforços para assegurar um futuro saudável para a profissão de enfermagem.²³

Para assegurar a qualidade dos atendimentos e a saúde dos trabalhadores de enfermagem, foi instituído na lei 5130/19, pelo deputado Célio Studart, ações de

recuperação da saúde mental dos profissionais da enfermagem, permitindo parcerias com universidades, instituições privadas e organizações sociais.²⁴

Criado pelo conselho federal de enfermagem (COFEN) durante a pandemia da Covid-19, a enfermagem solidaria ofertam aos profissionais de enfermagem um programa de apoio emocional em parcerias com especialidades voluntárias, oferecendo atendimento pelo CofenPlay onde são realizados de forma respeitosa a privacidade e confidencialidade.²⁴

A adoção de medidas para garantir a qualidade do trabalho pode ser uma abordagem eficaz na redução do estresse, da ansiedade e da síndrome de burnout na equipe de enfermagem.²⁶ Portanto, é imprescindível que a gestão mantenha um olhar atento às possíveis causas da síndrome de burnout e busque estratégias que minimizem o estresse relacionado ao ambiente de trabalho. Essas intervenções podem incluir a criação de espaços para a participação ativa da equipe em discussões sobre a organização dos processos de trabalho, além da oferta de cursos de capacitação e educação permanente relacionados à assistência. O conhecimento adquirido gera maior autonomia e reduz a incidência de acidentes ocupacionais, uma vez que diminui a ansiedade e a insegurança. Ademais, os trabalhadores devem se posicionar, buscando seu espaço para expressar suas necessidades e lutando por melhores condições de trabalho, além de buscar qualificações profissionais e realizar atividades que promovam o bem-estar interpessoal e auxiliem no enfrentamento do estresse.¹⁰

A implementação de medidas de promoção e prevenção para combater o burnout é de extrema importância, visando ações educativas nas instituições de saúde. Isso pode ser realizado por meio de programas de conscientização profissional que abordem os fatores desencadeantes do burnout, permitindo que os trabalhadores desenvolvam estratégias de enfrentamento e, assim, garantam maior eficiência e qualidade de vida no ambiente de trabalho.²⁶ A implementação de medidas preventivas relacionadas à síndrome de burnout pode não apenas promover o bem-estar dos profissionais, mas também aprimorar as práticas clínicas, elevar a qualidade do cuidado prestado, garantir a segurança do paciente e reduzir os custos econômicos das instituições.²⁷ Além disso, estratégias como programas de suporte psicológico, políticas para redução da carga horária e investimentos em melhores condições de trabalho são essenciais para promover um ambiente saudável para os enfermeiros.²³

Dado que o conhecimento sobre as estratégias de manejo e prevenção da síndrome de burnout é limitado, é fundamental buscar métodos que auxiliem os

profissionais de enfermagem no enfrentamento e na prevenção dessa condição. Os trabalhadores da área hospitalar estão mais propensos a desenvolver a síndrome, uma vez que enfrentam diariamente situações estressantes relacionadas ao cuidado com pacientes e à vivência de perdas, além de longas jornadas de trabalho.

É fundamental desenvolver mais campanhas de saúde sobre a síndrome de burnout para aumentar a disponibilidade de materiais de estudo e estratégias de manejo e enfrentamento da doença. Além disso, é essencial capacitar instituições e profissionais, regularizar a carga horária de trabalho e adequar a quantidade de profissionais em cada setor. Também é crucial que as instituições ofereçam apoio psicológico, auxiliando os profissionais nesse processo de reabilitação.

Há expectativa que, ao longo do tempo, haja um aumento no número de pesquisas relacionadas à saúde e bem-estar na classe trabalhadora de enfermagem, visando aprimorar a qualidade de vida desses profissionais que atuam na linha de frente do cuidado à população.

Pesquisas futuras devem se concentrar em identificar estratégias para empoderar os enfermeiros, assegurando a preservação de sua integridade ética. É fundamental desenvolver e implementar políticas e diretrizes que abordam questões como a ineficiência e a falta de cortesia entre os prestadores de cuidados, bem como as incertezas e atitudes conflituosas por parte de pacientes e familiares. Adicionalmente, é imprescindível garantir que os enfermeiros tenham acesso a recursos éticos, oportunidades de educação continuada e suporte profissional, a fim de que se mantenham informados e capacitados para enfrentar os dilemas éticos inerentes à sua profissão.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que o burnout é uma síndrome desenvolvida por situações de stress. A classe trabalhadora dos profissionais de enfermagem está entre uma das principais profissões que mais sofrem com a SB. Desafios relacionados à carga horária, problemas de harmonia com a equipe e a baixa remuneração. Todas essas situações fazem com que os profissionais tenham tendência a desenvolver burnout, e com isso faz com que a qualidade do cuidado prestado por esses profissionais acaba sendo prejudicada. Embora o problema esteja ganhando visibilidade, ainda há um longo caminho para garantir apoio psicológico adequado a esses profissionais.

5 REFERÊNCIAS

1. Oliveira I, Santos N, Silva M, Motta A. Profissões suscetíveis à síndrome de Burnout uma revisão de literatura. 19 abril 2024; 2; 22. DOI <https://doi.org/10.21728/%20asklepion.2024v3n1e-92>.
2. Borges E, Queirós C, Abreu M, Diaz M, Monteiro M, Baptista P, Felli V, Almeida M, Silva S. Burnout among nurses: a multicentric comparative study. 28 junho 2021; 29: 11. DOI <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4320.3432>.
3. Góes F, Silva A, Santos A, Ávila F, Silva L, Goulart M. Impacto da COVID-19 no trabalho de enfermagem em unidades de urgência/emergência. 11 abril 2022; 35: 8. DOI <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO01977>.
4. Vidotti V, Ribeiro R, Galdino M, Martins J. Síndrome de Burnout e o trabalho em turnos na equipe de enfermagem. 06 maio 2028; 3022: 10. DOI <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2550.3022>.
5. Santos K, Tracera G, Zeitoune R, Sousa K, Nascimento F. Perfil da equipe de enfermagem de unidades ambulatoriais universitárias: considerações para a saúde do trabalhador. 05 dezembro 2019; 24: 9. DOI 10.1590/2177-9465-EAN-2019-0192.
6. Perniciotti P, Júnior C, Guarita R, Morales R, Romano B. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. jan 2020; 23: 18.
7. FAUSTO, Josadake P. Excesso de trabalho- Síndrome de Burnout: uma ameaça à qualidade de vida dos trabalhadores. **V Seminário Nacional: Serviço Social, Trabalho e Política Social – SENASS**, Universidade Federal de Santa Catarina, p. 3-9, 2022.
8. RIBEIRO, Samara S; Motta, Elizângela A. Associação entre a síndrome de burnout e o hormônio cortisol. **Rev. Ciênc. Saúde**, v. 16, n. 2, p. 89-91, 2014.
9. SANTOS, Josefa Daiane *et al.* Uso do instrumento maslach burnout inventory como método diagnóstico para síndrome de burnout em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa. **Caderno de Graduação**, p. 189-196, 2020. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas/article/view/8408/3878>. Acesso em: 15 set. 2024.

10. MARCELO, Thays Silva *et al.* Prevalence of burnout syndrome in nurses at a public hospital. **Revista Enfermagem**, [s. l.], v. 30, p. 1–9, 2022

11. BORGES, Elisabete Maria das Neves *et al.* Burnout among nurses: a multicentric comparative study. **RLAE: Revista Latina-Americana de Enfermagem**, p. 3-8, 2021.

12. SANTOS, Daniel Rodrigues *et al.* Impactos da síndrome de Burnout na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: revisão da literatura. **Brazilian Journal Of Development**. São José dos Pinhais, p. 1-16, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n3-205>. Acesso em: 20 set. 2024.

13. ELVIRA, Santiago Ramires *et al.* Prevalência, fatores de risco e níveis de burnout em enfermeiros de unidade de terapia intensiva: uma revisão sistemática e meta-análise. **International Journal of Environmental Research and Health**. p. 2-9, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph182111432>. Acessado em: out. 2024.

14. GARCIA, Cíntia De Lima *et al.* Influence of burnout on patient safety: systematic review and meta-analysis. **Medicina (Lithuania)**, [s. l.], v. 55, n. 9, p. 1–13, 2019.

15. BELL, Tracey *et al.* Fatigue in nurses and medication administration errors: A scoping review. **Journal of Clinical Nursing**, [s. l.], v. 32, n. 17–18, p. 5445–5460, 2023.

16. SOUZA, Thaís Pedroso Martins *et al.* Qualidade De Vida No Trabalho Entre Trabalhadores Da Enfermagem No Espaço Do Hospital. **Texto & Contexto - Enfermagem**, [s. l.], v. 32, p. 1–17, 2023.

17. NUNES, Naadyla Helen Queiroz; RIBEIRO, Vitória Rebeca Neves; CARDOSO, Ângela Maria Rosas. DRIBLANDO O ESTRESSE PARA MELHOR QUALIDADE DE VIDA NA ENFERMAGEM. **Enfermagem em Foco**, [s. l.], v. 13, n. spe1, p. 1–7, 2022. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.21675/2357-707X.2022.v13.e-202238ESP1>. Acesso em: ago. 2024.

18. PAPPA, Sofia *et al.* Tired, worried and burned out, but still resilient: A cross-sectional study of mental health workers in the uk during the covid-19 pandemic. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 18, n. 9, 2021.

19. KAMETANI, Marjorye Kaori; PINHEIRO, Annie Alexandra do Nascimento Aguiar; MATA, Guilherme Henrique Penido da; JESUS, Mariane Soares de. SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM DURANTE A PANDEMIA DA

COVID-19. **Engetec**. São Paulo, p. 1-11. dez. 2020. Disponível em: https://www.fateczl.edu.br/engetec/engetec_2020/3_ENGETEC_paper_55.pdf. Acesso em: 20 set. 2024.

20. NASCIMENTO, Jessica Cristhyanne Peixoto *et al.* Análise do transtorno do estresse pós-traumático em profissionais emergencistas. **Acta Paulista de Enfermagem**, [s. l.], v. 35, p. 1–9, 2022.

21. CAJUEIRO, Larissa M; SANTOS, Luiz H. Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem de Unidades de Terapia Intensiva Adulto. **XVI Simpósio Internacional de Ciências Integradas**, Unaerp, Ribeirão Preto, v. 16, p. 1-11, 2019. Disponível em: <https://pos.unaerp.br/documentos/3808-xvisici-sindrome-de-burnout-em-profissionais-de-enfermagem-de-unidades-de-terapia-intensiva-adulto/filev>. Acesso em: 11 set. 2024.

22. GARCIA, John Camilo. Burnout as a social pathology in nursing professionals: an analysis based on the theory of recognition. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, [S.L.], v. 20, n. 03, p. 505-512, 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.47626/1679-4435-2022-771> . Acesso em: 14 set. 2024.

23. ARAÚJO, Gabriela *et al.* **Estratégias de prevenção do burnout na enfermagem** – uma revisão literária. *Revista FT*, v. 28, 2024. Disponível em: 10.5281/zenodo.11480048. Acesso em: set. 2024.

24. COFEN. Comissão aprova atendimento psicológico gratuito a profissionais de Enfermagem do sistema público, 2024. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/comissao-aprova-atendimento-psicologico-gratuito-a-profissionais-de-enfermagem-do-sistema-publico/#:~:text=Enfermagem%20Solidária%20-%20Os%20profissionais%20de,oferece%20atendimento%20pela%20multiplataforma%20CofenPlay>. Acessado em: out. 10

25. Figueiredo, Beatriz *et al.* Síndrome de burnout na equipe de enfermagem emergência. *Rev. REMECS*, p. 108-113, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.24281/rremecs2024.9.15.105114> . Acessado em: 05 out. 2024.

26. KIMURA, Carla *et al.* Principais consequências da síndrome de burnout em profissionais de enfermagem. **Global Academic Nursing Journal**, p. 3-7, 2021. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200114> . Acessado em: 05 out. 2024.

27. Paúles-Cuesta IM, Montoro-Huguet M, Fueyo-Díaz. Síndrome de Burnout en profesionales sanitarios en un hospital universitario de España Burnout syndrome in

health professionals at a university hospital in Spain. **Semergen**, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.semerng.2023.102023>. Acessado em: out. 2024.

Exemplo de Seção Apêndice:

APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Texto produzido pelo próprio autor do trabalho de conclusão de curso no formato artigo como: questionários, entrevistas, formulários e etc.