



SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM: UMA REVISÃO DA LITERATURA

GRACIELI MOREIRA DE ANDRADE ¹
VANESSA GISELI DOS SANTOS²
JOZI GODOY FIGUEIREDO ³
KARLA CAROLINE ARAÚJO SILVA⁴

RESUMO: A Síndrome de Burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psicológico causado pelo acúmulo significativo de estresse no ambiente de trabalho. Essa condição afeta predominantemente os profissionais da saúde, especialmente técnicos e enfermeiros, devido à natureza da profissão centrada no cuidado humano. Os sintomas físicos e psicológicos frequentemente apresentados nesse contexto podem prejudicar o julgamento clínico dos profissionais devido ao estresse crônico resultante das intensas demandas de tempo e energia. Este estudo busca avaliar, por meio de uma revisão da literatura, a prevalência da Síndrome de Burnout em profissionais da Enfermagem, assim como identificar os fatores de risco associados ao seu desenvolvimento. A pesquisa foi conduzida por meio de análise de artigos científicos publicados de 2015 a 2023 em plataformas como *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Revistas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed), Ministério da Saúde (MS) e Revista Brasileira de Medicina no Trabalho (RBMT), utilizando palavras-chave como "síndrome de Burnout", "enfermagem", "exaustão emocional" e "saúde mental". Os resultados destacam a necessidade de atenção e cuidado por parte da gestão em relação à saúde mental dos profissionais de enfermagem, dada a exaustão prevalente e seu impacto na qualidade da assistência prestada aos pacientes. A pesquisa ressalta a importância de investigações adicionais sobre o tema para uma compreensão mais abrangente dos impactos gerados por essa síndrome.

PALAVRAS-CHAVE: Enfermagem; Saúde Mental; Síndrome de Burnout.

BURNOUT SYNDROME IN NURSING PROFESSIONALS: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: The Burnout Syndrome, also known as professional exhaustion syndrome, is a psychological disorder resulting from a significant accumulation of stress in the work environment. This condition predominantly affects healthcare professionals, especially technicians and nurses, due to the nature of their profession focused on human care. The physical and psychological symptoms commonly presented in this context can impair the clinical judgment of professionals due to the chronic stress resulting from intense time and energy demands. This study aims to assess, through a literature review, the prevalence of

¹ Acadêmica de Graduação, Curso de Enfermagem, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: graciandrad2@gmail.com.

² Professora Mestre em Saúde Coletiva, Curso de Enfermagem, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: vanessagisantos@hotmail.com.

³ Professora Doutora em Bioquímica, Curso de Enfermagem, Faculdade Fasipe de Rondonópolis. Endereço eletrônico: jozigodoy@gmail.com.

⁴ Professora Mestra em Educação, Curso de Enfermagem, Faculdade Fasipe de Rondonópolis. Endereço eletrônico: karlacas8@hotmail.com.



Burnout Syndrome in nursing professionals, as well as to identify the risk factors associated with its development. The research was conducted by analyzing scientific articles published from 2015 to 2023 on platforms such as the Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Journals in the Virtual Health Library (BVS), National Library of Medicine (PubMed), Ministry of Health (MS), and Brazilian Journal of Occupational Medicine (RBMT), using keywords such as "Burnout Syndrome," "nursing," "emotional exhaustion," and "mental health." The results highlight the need for attention and care from management regarding the mental health of nursing professionals, given the prevalent exhaustion and its impact on the quality of patient care. The research emphasizes the importance of further investigations on the topic for a more comprehensive understanding of the impacts generated by this syndrome.

KEYWORDS: Nursing; Mental Health; Burnout Syndrome

1. INTRODUÇÃO

A síndrome de Burnout é de natureza psicológica; foi definida em 1970 pelo psicanalista Herbert Freudenberger, caracterizada, principalmente, pela exaustão emocional e física, caracterizada por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização/cinismo e baixa realização pessoal. Cada vez mais a síndrome está sendo reconhecida como um problema de saúde pública. No Brasil, ficou reconhecida como doença do trabalho em 1999, sendo os serviços de prestação de cuidados (Enfermagem), bem como a Educação, as áreas mais afetadas, sobretudo no tocante à docência e graduação (DUTRA *et al.* 2018; VIEIRA; RUSSO, 2019).

Fatores descritos anteriormente podem afetar o convívio pessoal e profissional, prejudicando o desempenho e levando a sentimento de impotência e exaustão física e emocional, ocasionando também um distanciamento entre o profissional e o paciente, resultando em uma assistência indiferente (NEVES, 2019; COSTA *et al.* 2018).

De acordo com Tomaz (2020), a síndrome de Burnout é mais prevalente em profissionais de Saúde no início de suas carreiras. Acredita-se que as condições vivenciadas no ambiente de trabalho sejam o principal pré-requisito para a síndrome de Burnout. Isso inclui sobrecarga, pressão de tempo, necessidades conflitantes, falta de liberdade e indagações hierárquicas. A área da Saúde é uma das mais afetadas por essas condições insalubres de trabalho e sobrecarga física e mental. Isso pode interferir na assistência prestada ao paciente e levar a consequências prejudiciais à saúde mental e física do profissional (OLIVEIRA *et al.* 2018; VIEIRA; RUSSO, 2016).

No ano 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou uma pandemia causada pelo coronavírus SARS-CoV-2. Isso resultou em um surto global da doença e foi considerado uma emergência de saúde pública. Diante disso, desenhou-se a necessidade de maior demanda de profissionais de Saúde para trabalhar durante longas jornadas de trabalho, em resposta ao grande número de pessoas afetadas pelo vírus (BRASIL, 2020).

Nesse contexto, o presente artigo tem o objetivo de compreender os fatores associados à síndrome de Burnout, a fim de encontrar estratégias que ajudem a preveni-la e melhorar a saúde e a qualidade da assistência ao trabalhador. A metodologia utilizada foi uma revisão da literatura de caráter exploratório, através de artigos disponibilizados por meio de bases eletrônicas, tais como *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Revistas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed), Ministério da Saúde (MS), Revista Brasileira de Medicina no Trabalho (RBMT)



2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Estresse

A adaptação é um processo que ajuda os indivíduos a se ajustarem ao seu ambiente, aumentando suas chances de sobrevivência e reprodução. Quando enfrentamos eventos ou fatores estressantes, nossos corpos respondem com mudanças comportamentais e fisiológicas para lidar com esses desafios. Isso nos mantém alertas e prontos para agir, melhorando nosso desempenho. No entanto, se o estresse for persistente e crônico, pode ter efeitos negativos em nosso bem-estar e qualidade de vida. Lidar com o estresse ajuda a restaurar a homeostase perturbada por estímulos ou estressores, envolvendo diferentes sistemas em um esforço para se adaptar (BOFF, 2021; SOUSA, 2015).

Desde a antiguidade, nota-se que o ser humano experimenta consequências devido à exaustão após o trabalho realizado; as situações evidenciadas na jornada do cotidiano levaram a uma série de resultados fisiológicos e psicológicos, hoje, chamados de estresse, reconhecido por Hans Selye, em 1936, como precursor do estresse biológico (SILVA, 2018).

A fase do estresse possui três etapas: a primeira é quando o indivíduo fica em estado de alerta que começa com estímulos estressantes que desencadeiam uma resposta rápida (luta e fuga) no corpo. Na fase de resistência, o indivíduo tenta se adaptar à nova situação para restabelecer o equilíbrio interno, pois o organismo apresenta maior desgaste, ficando suscetível a doenças. Os sintomas mais comuns são tremores musculares, cansaço físico, desânimo, irritabilidade, dificuldade de concentração. Finalmente, a fase de exaustão inclui a perda de resistência devido à falha dos mecanismos adaptativos (PRADO, 2016).

Silva (2016) traz a análise que procedeu de um estudo em que 70,59% dos enfermeiros apresentaram nível alto de estresse, já outro grupo apresentou 52,4% em nível médio de estresse e, em um grupo de enfermeiros de um hospital universitário, 66,7% dos profissionais apresentaram baixo estresse. De maneira similar, pesquisa com enfermeiros de unidade de clínica cirúrgica identificou 55,56% desses profissionais com baixo estresse.

As reações fisiológicas ao estresse são essenciais para a sobrevivência e adaptação das espécies, pois liberam energia (aumento da concentração de glicose plasmática), aumentam os batimentos cardíacos e o fluxo sanguíneo para os músculos, ajustando o corpo para lidar com os estressores, em reações de luta ou fuga. Além disso, o cortisol possui vários benefícios como, por exemplo, a resolução dos processos inflamatórios dentro de horas ou de alguns dias, com aumento da regeneração tecidual (ROCHA, 2018).

Autores afirmam que a falta de gerenciamento do tempo para realizar atividades diárias pode ter um impacto negativo na vida e no cotidiano, aumentando o nível de estresse. Isso pode ser mais prejudicial que a privação de sono, a falta de lazer, a diminuição do convívio social e o excesso de trabalho assistencial ou administrativo. Observa-se, então, que altos níveis de estresse e o desenvolvimento da síndrome de Burnout chamam a atenção para a necessidade de compreender os processos de estresse e as estratégias de enfrentamento para prevenir seus efeitos negativos na vida humana (SILVA, 2016; HIRSCH, 2018).

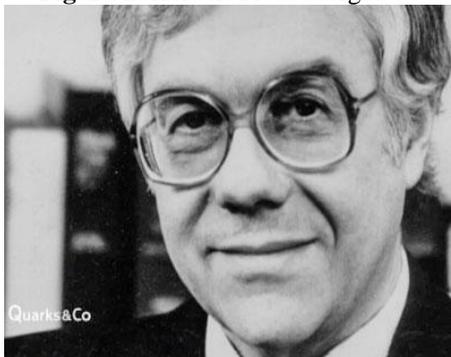
2.2 Conceituando Burnout

Na década de 1970, o então renomado psicanalista Herbert Freudenberger começou a observar sinais e sintomas que podiam ser inferidos diretamente de emoções, hábitos e respeito diferencial pelo trabalho, o que passou a ser reconhecido como a síndrome de Burnout. Seus conceitos clínicos sobre a síndrome, foram originalmente desenvolvidos a partir do trabalho nessas clínicas e comunidades terapêuticas. Começou a perceber o processo gradual de esgotamento emocional, desânimo e diminuição da motivação dos voluntários com quem



trabalhava, relacionando a imagem aos estados de exaustão e apatia apresentados por médicos, psicólogos e enfermeiras que estavam presentes para seus pacientes (JARRUCHE; MUCCI, 2019).

Figura 1: Herbert Fredebergue



Fonte: Houly (2016)

Retrocedendo um pouco na história, antigamente Burnout não era reconhecida como uma patologia, era evento natural, pois se acreditava que, a partir do nascimento, o ser humano iniciava um desgaste natural até vir a óbito. Somente após os anos 1970, que passou a ser reconhecida como esgotamento, entretanto, era interpretada como uma boa exaustão, sendo proveniente de livres escolhas pelas pessoas (VIEIRA; RUSSO, 2019).

No mesmo período, a psicóloga social Christina Maslach criou uma escala que permitiu a produção de dados estatísticos sobre a síndrome, por meio da observação de sintomas ocasionados pela resposta de estressores vivenciados no trabalho, ficando reconhecida, pois, como *Maslach Burnout Inventory* (MBI). O *Human Services Survey* desenvolvido por Maslach tem sido uma das ferramentas utilizadas para analisar a prevalência da síndrome nos profissionais da Saúde (CAMPOS *et al.* 2018; PEREIRA, 2021).

Tendo em vista que, no período atual, não é muito diferente, a síndrome de Burnout associa-se de modo familiar com outras patologias, como a depressão, entretanto, há diferenciação entre ambas. Burnout é classificada como um esgotamento proveniente do trabalho; e depressão não está só atrelada ao exercício de uma profissão para seu desenvolvimento. Ambas têm sintomas parecidos, ou seja, são caracterizadas pela anedonia, que é a perda do interesse ou prazer de realizar as tarefas do dia-a-dia (GEOGARNTA, 2019).

2.3 Fatores de risco para o desenvolvimento da síndrome

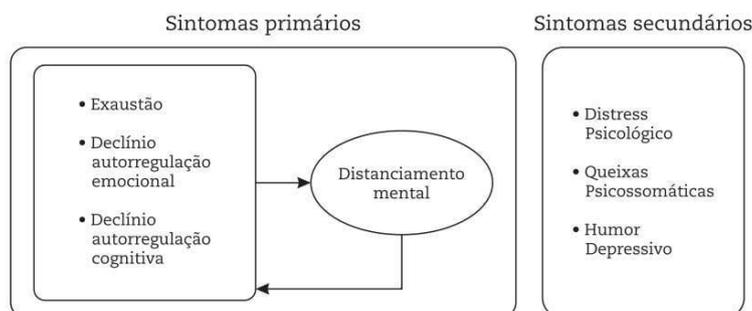
A síndrome é uma doença que afeta principalmente a saúde mental do trabalhador devido ao trabalho repetitivo, resultando em uma variedade de sintomas físicos e psicológicos que podem prejudicar o julgamento clínico de um profissional de Saúde. Os sintomas mais comuns incluem fadiga, irritabilidade, desânimo, agressividade, dores musculares, insônia, mudanças de humor, ansiedade, dificuldade em lembrar e realizar tarefas simples do dia a dia. Como resultado desses sintomas, o trabalhador pode apresentar baixo desempenho no trabalho, faltas, isolamento, lapsos de memória, procrastinação, acidentes de trabalho e afastamentos (LIMA; FARAH; TEIXEIRA, 2018; RIBEIRO *et al.* 2019).

A síndrome de Burnout manifesta-se de acordo com as classes: física, psíquica, comportamental e defensiva. Os seus portadores são expostos a uma carga muito grande de estresse. Em geral, tem-se um alto índice nas profissões voltadas ao atendimento ao público, com maior prevalência em áreas que estejam voltadas no cuidado com as pessoas, tais como



médicos, enfermeiros, policiais, professores, jornalistas, entre outras profissões (MENEZES *et al.* 2017; RIBEIRO *et al.* 2019).

Figura 2: Síndrome de Burnout



Fonte: Vazquez (2020, p. 375, *apud* SCHAUFELI *et al.* p. 29)

Como ilustrado por Vazquez (2020), na Figura 2, a síndrome de Burnout é classificada em duas categorias que condizem com a parte funcional motora do trabalhador, decorrente de quatro sinais apresentados pela síndrome, tais como a exaustão extrema do corpo, seguida pelo declínio da autorregulação emocional, pelo declínio da autorregulação cognitiva e, em decorrência disso, o desenvolvimento de sua relutância ou aversão ao trabalho, sendo o distanciamento mental. A segunda refere-se à parte psicológica funcional do corpo, evidenciada pelos sintomas: estresse psicológico, queixas psicossomáticas e apresentação do humor depressivo.

2.4 Burnout na Saúde

A Enfermagem, uma profissão essencial, é considerada nuclear na estrutura das profissões de Saúde no Brasil e no mundo, representada por mais da metade dos profissionais que exercem trabalhos relacionados à saúde. É uma categoria profissional que se organiza de forma peculiar, tendo, na sua estrutura interna, três categorias: Enfermeiro, Técnico de Enfermagem e Auxiliar de Enfermagem. Levando em consideração a importância da assistência de toda equipe que compõe o quadro da Enfermagem e da área da Saúde, mostra-se fundamental o estudo da síndrome, buscando formas de amenizar os efeitos colaterais exercidos pelas demandas de trabalho (DUTRA *et al.* 2019; SILVA *et al.* 2019).

A área da Enfermagem é uma fonte de estresse constante, pois envolve um ritmo acelerado, contato com morte, dor e frustração de pacientes e familiares e demanda de muita atenção da equipe. Além disso, os profissionais dessa área sofrem com a falta de pessoal, a jornada de trabalho longa, o tempo curto para as tarefas diárias e a dificuldade de relacionamento com os chefes e colegas. Esses fatores podem levar a uma exaustão extrema e a um desânimo com o trabalho e a assistência prestada, conforme mostram os artigos selecionados (RIBEIRO *et al.* 2019; OLIVEIRA; LIMA; VILELA, 2017).

Na área da Saúde, a classe trabalhadora de Enfermagem é particularmente afetada por danos psicológicos. A literatura mostra que esses profissionais lidam com situações que geram carga emocional maior, devido a vários fatores que podem desencadear síndromes mentais (JARRUCHE; MUCCI, 2021).

A relação da síndrome de Burnout não é só evidenciada nos encargos da assistência prestada pela equipe, ela é decorrente de uma série de fatores, podendo ter início fora do trabalho e estendendo-se para o âmbito de trabalho, havendo soma, assim, das duas cargas de



estresse, refletindo-se na síndrome ocupacional, uma vez que está exposto a todos sentimentos que os pacientes apresentam (dor, raiva, angústia etc.) (PERNICIOTTI *et al.* 2020).

Estudos mostram que, devido ao contexto em que trabalham, lidando diariamente com fatores que podem desencadear emoções fortes, os profissionais de Enfermagem precisam adaptar-se a condições de esgotamento em sua área de atuação. Isso pode levar ao desenvolvimento da síndrome de Burnout como resultado da prática no ambiente de trabalho. A continuidade dessa situação por um período prolongado pode contribuir para a diminuição da satisfação com o trabalho realizado na prática assistencial (MARCELO *et al.* 2022; NUNES; RIBEIRO; CARDOSO, 2022).

Durante a jornada de trabalho, as práticas realizadas podem expor o profissional a vários níveis de estresse ocupacional, favorecendo o desenvolvimento e agravamento da síndrome de Burnout. É importante ressaltar que os fatores desencadeantes da síndrome podem variar de um profissional de Enfermagem para outro, assim como os sintomas e reações a eles (SILVA *et al.* 2019).

Um estudo realizado por Lima (2018), cita como um dos fatores associados ao desenvolvimento da síndrome em profissionais da Saúde, a hierarquia vivenciada no trabalho. Profissionais que realizam a jornada de trabalho no período noturno apresentavam um alto índice em comparação aos de jornada de trabalho diurno, ocasionado pela privação de sono, consequentemente causando um nível elevado de estresse e cansaço. Em outro estudo, observou-se a prevalência de 26% em enfermeiros e 21% em técnicos e auxiliares de Enfermagem, que se encontram em uma jornada dupla de trabalho, ou seja, com dois ou mais empregos, para suprir as suas necessidades. Logo, esse dado é outro fator contribuinte para a sobrecarga laboral dos profissionais da área da Saúde, que têm a necessidade de equilibrar a demanda dos trabalhos mais a rotina pessoal. Fatores esse predeterminantes para a síndrome de Burnout (LARRÉ; ABUD; INAGK, 2018; SOBRAL *et al.* 2017).

2.5 Enfermagem Pós-Pandemia

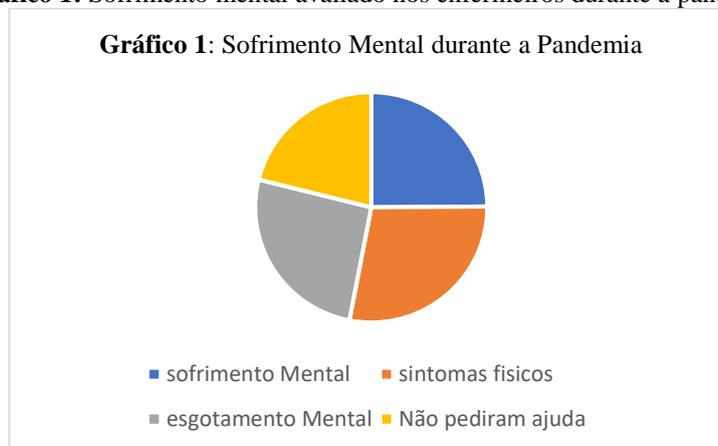
Com o surgimento do Coronavírus em 2020 - vírus que acometeu a população mundial - um alto nível de incertezas recaiu sobre os setores da Saúde, levando, assim, em consideração, que era condição com que estavam aprendendo a lidar, literalmente na prática, com isso, afetando a saúde mental dos profissionais, daqueles que estavam em linha de frente, expostos à pressão extrema e constante, levando à fadiga física, desgaste emocional e insônia (NAVINÉS, 2021).

Em um estudo com profissionais de Enfermagem (enfermeiros 59,6%, técnico de Enfermagem 40,4%), realizado no período em que ocorreu a pandemia, foi observada uma prevalência de sintomas graves de síndrome de Burnout em 62,4%, depressão em 38% e ansiedade em 39,6% nos profissionais que responderam ao questionário realizado de forma online pelos pesquisadores (NASCIMENTO, 2021).

Em 2021, uma pesquisa realizada pelo Conselho Regional de Enfermagem, evidenciado no Gráfico 01, avaliou a classe da Enfermagem, em decorrência do agravo da saúde mental durante a pandemia. Pode-se observar que 62,1% dos profissionais apresentaram algum desgaste mental, 70,2% apresentaram sintomas físicos como: fadiga, cansaço extremo, dificuldade de concentração, 64,5% apresentaram esgotamento emocional, evidenciados como sofrimento mental, 52,7% não pediram ajuda por medo de julgamentos, troca de setor e demissão. Por sua vez, o Gráfico 02 apresenta que os fatores de desenvolvimento desse sofrimento são decorrentes da ausência de local para descanso para 28%; agressões verbais para 21%; e sobrecarga do trabalho para 51% (BRASIL, 2021).

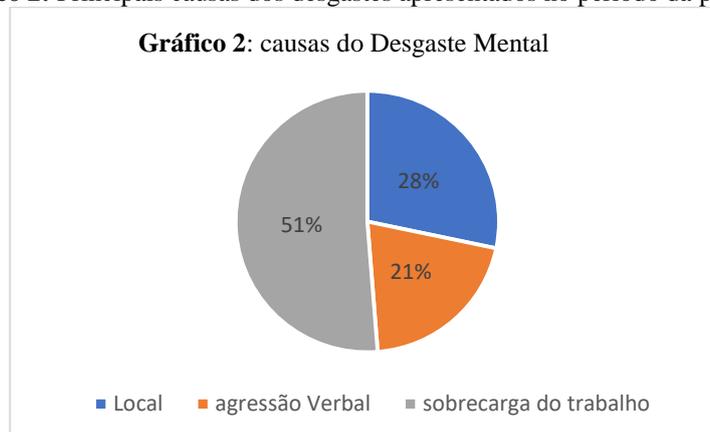


Gráfico 1: Sofrimento mental avaliado nos enfermeiros durante a pandemia



Fonte: Própria (2023)

Gráfico 2: Principais causas dos desgastes apresentados no período da pandemia



Fonte: Própria (2023)

A exposição direta ao vírus e o medo de contrair a doença foram fontes significativas de estresse e ansiedade. Os profissionais de Saúde enfrentaram carga de trabalho intensificada, com longas jornadas e alto número de casos, o que resultou em fadiga física e mental. A falta de recursos adequados, como equipamentos de proteção individual (EPIs) e leitos hospitalares, também gerou aumento do estresse e da preocupação entre os profissionais (SOBRAL *et al.*, 2017).

Adicionalmente, a necessidade de tomar decisões difíceis, como a triagem de pacientes e a alocação de recursos escassos, afetou emocionalmente os profissionais de Saúde. Durante a pandemia, esses profissionais foram confrontados com situações desafiadoras que demandaram capacidade extraordinária de lidar com o sofrimento e a morte dos pacientes. A exposição contínua a essas situações traumáticas e a sobrecarga emocional resultante tiveram impacto significativo na saúde mental e no bem-estar dos profissionais de Saúde, incluindo os da Enfermagem (VAZQUEZ, 2020)

A experiência de testemunhar a perda e o sofrimento dos pacientes, muitas vezes em grande escala, levou a um desgaste emocional acumulativo. Os profissionais de Enfermagem foram confrontados com a difícil tarefa de equilibrar a prestação de cuidados de qualidade com a escassez de recursos e as demandas crescentes. Essas circunstâncias desgastantes e o senso de impotência diante de situações adversas contribuíram para o aumento do estresse e da exaustão emocional entre esses profissionais (OLIVEIRA; LIMA; VILELA, 2017)



As mudanças nas rotinas e nos procedimentos de trabalho, incluindo o distanciamento social e a adoção de medidas de prevenção, tiveram impacto na interação social e na sensação de conexão entre os profissionais, contribuindo para a solidão e o isolamento. Foi observado, também, ocorrência de estigma e discriminação, com profissionais de Saúde enfrentando hostilidade e exclusão social devido ao exercício da sua profissão no período pandêmico (PETRI *et al.*, 2021).

A Enfermagem, por lidar com sentimentos e problemas relacionados à função que exerce na assistência corriqueiramente, acaba sendo indicada como umas das profissões que mais é acometida pela síndrome de Burnout na área da Saúde. As tarefas que competem à equipe de Enfermagem são repletas de desafios constantes durante seu cotidiano, o que exige dos profissionais condições de adaptabilidade diante de diferentes situações e o manuseio desses fatores, que pode vir a favorecer o desenvolvimento de doenças tais como a síndrome de Burnout (MOURÃO *et al.* 2017; OLIVEIRA *et al.* 2019).

Nos artigos analisados, observou-se prevalência maior no sexo feminino acometido pela síndrome em comparação ao sexo masculino, constituída em decorrência de multiculas ingressas na história da Enfermagem. Um problema observado na literatura é que muitas profissionais têm dois ou mais vínculos empregatícios, enfrentam altas demandas nas unidades onde trabalham, têm pouca autonomia no exercício de suas funções e acumulam responsabilidades familiares, ocasionando, assim, sufocamento na classe feminina pela quantidade de funções exercidas se comparado ao sexo oposto. Essa sobrecarga de tarefas afeta a saúde e o bem-estar da classe feminina, que sofre mais que o sexo oposto com essas situações (SANTOS *et al.* 2022; SILVEIRA, *et al.* 2016; SOBRAL, *et al.* 2018; PÊGO. D; PÊGO. F, 2016).

Quadro 1: Principais Consequências da Síndrome de Burnout (SB) nos Profissionais de Saúde

Distúrbios	Principais consequências
Distúrbios individuais	Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT); abuso de álcool; queixas psicossomáticas; depressão; ideação suicida.
Mudanças comportamentais	Insatisfação no trabalho; falta de comprometimento organizacional; intenção de abandonar o trabalho.
Problemas no trabalho	Absenteísmo; piores resultados nas medidas de segurança ao paciente; erros na prática profissional.
Implicações para os hospitais	Rotatividade de funcionários; altos custos organizacionais.

Fonte: Perniciotti, (2020, p.40)

O Quadro 2 retrata as principais consequências apresentadas em decorrência da síndrome de Burnout, iniciando de forma individual e concluindo de forma coletiva entre uma equipe multidisciplinar. Embora a Enfermagem seja amplamente reconhecida como uma atividade pública de inquestionável valor social; também tecnológico, pois tem impacto decisivo na qualidade das ações e serviços de saúde; vem se consolidando como campo de conhecimento e prática específica voltada para a saúde da população; e, juntamente com um grande número de profissionais, a carga horária semanal dos enfermeiros ainda é excessiva e desproporcional em relação à carga horária de outros profissionais de Saúde de nível superior no Brasil (OLIVEIRA *et al.* 2018).



2.5 Medidas de controle e prevenção da síndrome de Burnout

Algumas literaturas trazem que somente uma parte dos profissionais tem conhecimento sobre a síndrome de Burnout, inclusive alguns profissionais da área da Enfermagem desconhecem a doença, destacando-se que a falta de informação pode gerar um agravamento da situação, o que decorre na necessidade de maior divulgação sobre esse tema, pois os profissionais não podem buscar tratamento ou prevenção se não compreenderem as manifestações e as consequências que a síndrome pode gerar tanto na área profissional, como na vida pessoal do trabalhador, agravando, desse modo, as causas e consequências coletivas (MAGALHÃES *et al.* 2020).

O conhecimento e a compreensão das doenças enfrentadas pelos profissionais de Saúde são fundamentais para que sejam assistidos e continuem com desempenho adequados de suas funções. Essas doenças podem ter consequências biopsicossociais negativas para os profissionais e o ambiente em que trabalham. Portanto, é importante que haja atuação adequada para conscientizar e reconhecer os desafios enfrentados por esses profissionais, incluindo a síndrome de Burnout (MAGALHÃES *et al.* 2020).

É crucial aumentar a conscientização sobre a síndrome de Burnout e tornar as informações mais acessíveis aos profissionais. Isso pode ajudar a reduzir a incidência da síndrome na profissão. É importante implementar programas que auxiliem os profissionais a controlar a ansiedade e lidar com situações estressantes que podem desencadear a síndrome de Burnout. O conhecimento é o primeiro passo para minimizar ou eliminar os efeitos da doença, beneficiando tanto os profissionais quanto os pacientes que recebem cuidados e as organizações que terão um melhor desempenho de sua equipe hospitalar (MARCELO *et al.* 2022; PÊGO. D; PÊGO. F, 2015).

Em geral, uma estratégia abrangente para a prevenção de Burnout e transtornos mentais deve contemplar medidas em quatro níveis: com base em políticas governamentais nacionais, desenvolvimento de diretrizes e planos, medidas organizacionais ou institucionais, medidas coletivas e medidas individuais. Todas essas medidas devem ser consistentes e devem incluir monitoramento contínuo, utilização de tecnologia e intervenções direcionadas, baseadas em evidências (GARCIA, 2020).

Ações educativas para prevenir e identificar a Síndrome de Burnout por meio da colaboração entre o binômio gestores e trabalhadores, também são recomendadas para melhorar a qualidade de vida de quem recebe e cuida. Consequentemente, criação de programas de prevenção de Burnout podem ter como alvo indivíduos, organizações no local de trabalho ou a combinação dos dois. Programas centrados no indivíduo são frequentemente associados a medidas comportamentais destinadas a lidar com dificuldades no trabalho, incluindo apoio social ou diferentes tipos de exercícios de relaxamento (MATSUAZAKI, 2020; MAGALHÃES *et al.* 2020).

A prevenção da síndrome de Burnout pode ser dividida em três etapas. A primeira etapa envolve o foco em fatores causais ou predisponentes, como as condições estressantes de trabalho enfrentadas pelos profissionais de Saúde. A prevenção secundária visa tratar os sintomas de estresse e Burnout para evitar o agravamento da doença. Por fim, a prevenção terciária envolve estratégias de reabilitação para tratar doenças mais graves e irreversíveis, como a depressão (GARCIA, 2020).

É imperativo realização de diagnósticos precoces sobre a síndrome, visto que, se evidenciada nos primeiros estágios, mais fácil é seu tratamento, evitando, assim, o risco de desenvolvimento de outras síndromes a partir da Burnout, tais como: depressão e ansiedade. Torna-se necessário também a identificação de quais os fatores mais desencadeantes da



síndrome nos profissionais, promovendo medidas que a combatam e previnam na área profissional (JARRUCHE; MUCCI, 2021).

A síndrome de Burnout chama a atenção para o cuidado que deve ser dispensado ao trabalhador, neste caso o da equipe de Enfermagem. Como exemplo, destaca-se a necessidade de melhorar as condições de trabalho e equipe, conforme necessários para a prestação dos serviços que lhe competem. É significativo o diagnóstico preciso e precoce, pois a indefinição do estado em que a síndrome se encontra, reflete-se no seu tratamento. A rigor, não há tratamento específico para o Burnout. As intervenções geralmente visam gerenciar o estresse ocupacional geral e podem incluir, nos indivíduos: psicoterapia cognitivo-comportamental, exercícios de relaxamento, aconselhamento, apoio social, arranjos de trabalho como: reestruturação do fluxo, avaliação de desempenho, ajuste de turno ou uma combinação - promoção de ajuste entre indivíduos e organizações (SILVEIRA, *et al.* 2016; ZORZANELLI; VIEIRA; RUSSO, 2016).

Em alguns casos, indica-se o uso de medicações para o controle da doença, porém, a medida da medicação varia de acordo com o paciente e o grau de complexidade que apresente. Outra maneira que possibilita melhora para o profissional em questão, é a reabilitação ocupacional, que visa manter a capacidade de trabalho, geralmente aumentando a resistência do indivíduo aos estressores ocupacionais (ZORZANELLI, 2016; VIEIRA; RUSSO, 2019).

A prevenção, para que não ocorra a piora de quadro da síndrome de Burnout, inclui: observar sintomas como dores de cabeça excessiva, tremores, fadiga, taquicardia, desânimo para cumprimento de tarefas simples. Quando um profissional atenta-se a esses sinais e sintomas, é mais fácil identificar o problema e evitar que ocorra um agravamento e, conseqüentemente, distanciá-lo do seu local de trabalho (SILVA *et al.* 2020).

As pesquisas realizadas comprovam que a introdução de medidas que privilegiavam os profissionais em exercício resultaram em melhora na sua qualidade de vida, e na redução das ocorrências de Burnout na equipe, produzindo, assim, melhor assistência prestada e contentamento próprio. Do mesmo modo, os profissionais que não obtiveram medidas para a diminuição do estresse, evidenciaram insatisfação nos cuidados prestados, ocasionando repercussão negativa nas habilidades entre paciente e profissional, gerando atrito entre eles, comprometendo o diálogo e tomada de decisão (OLIVEIRA; LIMA; VILELA, 2017; NUNES; RIBEIRO; CARDOSO, 2022).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde a pergunta geradora até o momento presente, este trabalho teve como objetivo descrever a prevalência da síndrome de Burnout na classe da Enfermagem, levando em consideração o papel essencial destes profissionais no cuidado com o próximo e a necessidade de estar psicologicamente bem para desempenhar essa função. Com base no estudo, pode-se avaliar que a Enfermagem requer mais apoio por parte da gestão, pois muitos profissionais estão cansados e desassistidos em suas funções.

No exercício da Enfermagem, é de extrema importância que os profissionais estejam em boas condições físicas e mentais, uma vez que a vida dos pacientes depende do atendimento prestado por eles. Se os profissionais de Enfermagem não estiverem em boas condições físicas, podem enfrentar dificuldades para executar suas tarefas com eficiência, o que pode comprometer a segurança e o cuidado dos pacientes. Além disso, problemas de saúde física, como fadiga, doenças ou lesões, podem limitar a capacidade dos enfermeiros de realizar suas funções de maneira adequada e segura.



Encontrou-se, na literatura, que muitos profissionais enfrentam dificuldades tanto no âmbito profissional quanto pessoal, e essas situações estão interligadas, levando a uma conclusão pessoal relacionada ao trabalho e ao aumento da despersonalização dentro das equipes. Além disso, observou-se a evidente exaustão no exercício da profissão, resultado de longas jornadas de trabalho e do desempenho de diversas funções.

Dessa forma, pode-se concluir que a Enfermagem, devido aos fatores que afetam sua saúde física e psicológica, necessita de atenção especial em relação à saúde e à doença. Essa abordagem pode ajudar a reduzir a ausência de profissionais devido a motivos de doença e, consequentemente, diminuir a rotatividade de pessoal. Essa medida trará benefícios tanto para os profissionais de Saúde quanto para a gestão das unidades em questão.

É fundamental que sejam implementadas políticas e práticas abrangentes que promovam a saúde mental dos enfermeiros. Para enfrentar os desafios relacionados ao Burnout e outros problemas de saúde mental, é necessário oferecer programas de apoio psicológico específicos para os profissionais de Enfermagem. Esses programas podem incluir serviços de aconselhamento, terapia de grupo e estratégias de manejo do estresse, fornecendo um espaço seguro para os enfermeiros compartilharem suas experiências, lidarem com o estresse e desenvolverem habilidades de autocuidado.

Em suma, é fundamental reconhecer e agir diante dos desafios enfrentados pelos profissionais de Enfermagem, visando à promoção de sua saúde física e mental. A saúde e o bem-estar dos enfermeiros são essenciais para a qualidade do cuidado prestado aos pacientes, bem como para a sustentabilidade e eficiência do sistema de saúde como um todo. Portanto, investir na valorização e proteção da saúde dos profissionais de Enfermagem é uma medida imprescindível para garantir a excelência e a continuidade dos serviços de saúde.

Isso pode incluir programas de bem-estar, suporte psicológico, treinamento contínuo e medidas que promovam um ambiente de trabalho saudável. Ao garantir que os profissionais estejam em boas condições físicas e mentais, assegura-se a qualidade e a segurança do cuidado aos pacientes, bem como o bem-estar e a satisfação dos próprios profissionais.

REFERÊNCIAS

BOFF, S.R; OLIVEIRA, A.G. Aspectos fisiológicos do estresse: uma revisão narrativa. **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i17.23561. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23561>. Acesso em: 2 maio. 2023

BRASIL, **COFEN**- Guia da saúde mental pós pandemia no Brasil. Publicado em: outubro de 2020. Disponível em: <http://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/12/Guia-de-saude-mental-pos-pandemia-no-Brasil.pdf#page=13>. Acesso em: 20 de setembro de 2022.

BRASIL, **ministério da Saúde**- síndrome burnout. Publicado em: 24 de novembro de 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em 18 de agosto de 2022.

DUTRA, H.S., et al. **Burnout entre profissionais de enfermagem em hospitais no Brasil**. rev. cuid. (Bucaramanga. 2010) . Disponível em: Burnout entre profissionais de enfermagem



em hospitais no Brasil | rev. cuid. (Bucaramanga. 2010);10(1): e585, ene.-abr. 2019. tab | LILACS | BDEFN | COLNAL (bvsalud.org). acesso em 17 de agosto de 2022

JARRUCHE, L.T, MUCCI, S. **Síndrome de Burnout em profissionais da saúde:** revisão integrativa. Rev. Bioét, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-80422021291456>. Acesso em: 05 de outubro de 2022.

LARRÉ, M.C; ABUD, A.C.F; INAGAKI, A,D,M **Relação da Síndrome de Burnout com os profissionais de enfermagem:** revisão integrativa. Revista nursing, 2018. Disponível em: <https://docs.bvosalud.org/biblioref/2023/04/907869/a-relacao-da-sindrome-de-burnout-com-os-profissionais-de-enfermagem.pdf>. Acesso em: 01 de junho de 2023.

MOURÃO, A.L et al. **Síndrome no contexto da enfermagem.** Revista Baiana de Saúde Pública, 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvosalud.org/portal/resource/pt/biblio-1122448>. Acesso em: 07 de outubro de 2022.

PÊGO, F.P.L; PÊGO, D.L. **Síndrome de Burnout.** RevBrasMed Trab. 2016. Disponível em: https://docs.bvosalud.org/biblioref/2016/09/1833/rbmt-v14n2_171-176.pdf

RODRIGUES, C.C.F.M; SANTOS, V.E.P. SOUSA, P. **Segurança do paciente e enfermagem:** interface com estresse e Síndrome de Burnout. RevBrasEnferm, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/s7SDMNMTzn4zYWdLYcpPSnC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 de outubro de 2022.

ROCHA, R.P.S. et al. **Característica do trabalho e estresse ocupacional entre enfermeiros hospitalares.** Enferm. Foco, 2019. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2581/633> . Acesso em: 12 de outubro de 2022..

SANTOS, B.L, et al. **Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem.** Enferm Foco. 2022. Disponível. https://enfermfoco.org/wp-content/uploads/articles_xml/2357-707X-enfoco-13-spe1-e-202240spe1/2357-707X-enfoco-13-spe1-e-202240spe1.pdf. Acesso em: 30 de outubro de 2022

SILVEIRA, A.L.P. et al. **Síndrome de Burnout:** consequências e implicações de uma realidade cada vez mais prevalente na vida dos profissionais de saúde. RevBrasMed Trab. 2016. Disponível: <http://www.rbmt.org.br/details/121/pt-BR/sindrome-de-burnout--consequencias-e-implicacoes-de-uma-realidade-cada-vez-mais-prevalente-na-vida-dos-profissionais-de-saude>. Acesso em: 14 de outubro de 2022

SOUSA, M.C.B; SILVA, H.P.A; COELHO, N.L.G. **Resposta ao estresse:** I. Homeostase e teoria da alostase. Estudos de Psicologia, 20(1), janeiro a março de 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20150002>. Acesso em: 02 de maio de 2023.

SOBRAL, R.C et al. **Burnout e a organização do trabalho na Enfermagem.** RevBrasMed Trab. 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvosalud.org/portal/resource/pt/biblio-882535>. Acesso em: 13 de outubro de 2022.



SILVA, F.G et al. **Predisposição para síndrome de Burnout na equipe de enfermagem do serviço de atendimento móvel de urgência.** *Enferm. Foco* em 2019. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/1600>. Acesso em: 01 de outubro de 2022

SILVA, M.C.N; MACHADO, M.H. **Sistema de Saúde e Trabalho: desafios para a Enfermagem no Brasil, 2019.** Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020251.27572019>. Acesso em 02 de outubro de 2022.

SILVA P.N. et al. **Autopercepção do estresse ocupacional na equipe de enfermagem de um serviço de emergência.** *Journal Health NPEPS*. 2019. Disponível em: <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/r9pqb>. Acesso em: 15 de outubro de 2022

NEVES, U. **Síndrome de Burnout entra na lista de doenças da OMS.** *Pebmed* 2019. Disponível em: <https://pebmed.com.br/sindrome-de-burnout-entra-na-lista-de-doencas-da-oms/>. Acesso em: 28 de setembro de 2022.

NASCIMENTO, A.K.F et al. **Impactos da pandemia de COVID-19 sobre a saúde mental de profissionais de enfermagem.** *Acta Paul Enferm.* 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO02523>. Acesso em 27 de setembro de 2022

OLIVEIRA, A.L.C.B et al. **Presenteísmo, fatores de risco e repercussões na saúde do trabalhador de enfermagem.** *AvEnferm.* 2018. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v36n1/0121-4500-aven-36-01-00079.pdf>. Acesso em: 20 de agosto de 2022.

OLIVEIRA, M.R; et al. **Sistematização da assistência de enfermagem: percepção e conhecimento da enfermagem.** *Brasileira, Rev. Bras. Enferm.* 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0606>. Acesso em: 21 de agosto de 2022.

OLIVEIRA, R.F; LIMA, G.G; VILELA, G. S. **Incidência da síndrome de Burnout nos profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa.** *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro* 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-908339>. Acesso em: 25 de agosto de 2022.

PRADO, C.E.P. **Estresse ocupacional: causas e consequências.** *RevBrasMed Trab.* 2016. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/122/pt-BR>. Acesso em 27 de abril de 2023.

VAZQUEZ, A.C.S et al. **Trabalho e Bem-Estar: Evidências da Relação entre Burnout e Satisfação de Vida.** *Avaliação Psicológica*, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712019000400006. Acesso em 14 de outubro de 2022

VIEIRA, I. RUSSO, J. A. **Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização,** *Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro*, 2019. Disponível em: *SciELO - Brasil - <i>Burnout</i> e estresse: entre medicalização e psicologização<i>Burnout</i> e estresse: entre medicalização e psicologização.* Acesso em: 27 de setembro de 2022.