

SÍNDROME DE BURNOUT EM TRABALHADORES DA SAÚDE

Leonidas Nelson Martins Júnior

Universidade Federal de Juiz de Fora.

<http://lattes.cnpq.br/3159919710079489>

E-mail: boleonidas@hotmail.com

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2022.V1N3>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2022.V1N3-07>

RESUMO: Um estilo de vida estressante pode colocar as pessoas sob pressão extrema, até o ponto em que se sentem exaustas, vazias e incapazes de lidar com algumas situações. O estresse no trabalho também pode causar sintomas físicos e mentais. Possíveis causas incluem sentir-se permanentemente sobrecarregado. O compromisso extremo que resulta em pessoas que negligenciam suas próprias necessidades também pode estar na raiz do problema. Essa pesquisa trouxe como tema a Síndrome de Burnout e levantou para estudo as seguintes questões norteadoras: Que estratégias de enfrentamento a equipe de enfermagem pode utilizar para combater a Síndrome de Burnout? Nossos objetivos foram: identificar quais são as estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout pela equipe de enfermagem. O presente estudo possui como linha de pesquisa a enfermagem no cuidado no processo saúde e doença, na área predominante enfermagem na saúde do trabalhador. O trabalho é de relevância acadêmica, pois assiste aos estudantes da graduação de enfermagem a identificar a Síndrome de Burnout. De relevância social, pois a temática ajuda a sociedade a saber como devem lidar com pessoas com a síndrome ou até se descobrirem com a doença. Relevância para enfermagem promover a saúde mental e física do enfermeiro no seu ambiente de trabalho. Essa pesquisa se justifica pelo impacto do trabalho de enfermagem na saúde física, mental e pela importância do tema em relação à saúde pública. Consiste em uma revisão de estudo que tem por escopo o método de investigação bibliográfico de caráter explicativo e qualitativo.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde do trabalhador. Síndrome de Burnout. Prevenção e Enfrentamento.

BURNOUT SYNDROME IN HEALTH WORKERS

ABSTRACT: A stressful lifestyle can put people under extreme pressure, to the point where they feel exhausted, empty, and unable to cope. Work stress can also cause physical and mental symptoms. Possible causes include feeling permanently overwhelmed. The extreme compromise that results in people neglecting their own needs can also be at the root of it. This research focused on Burnout Syndrome and raised the following guiding questions for the study: What coping strategies can the nursing team use to combat Burnout Syndrome? Our objectives were: to identify which are the strategies for coping with Burnout Syndrome by the nursing team. The present study has as its research line the nursing in the care in the health and disease process, in the predominant area of nursing in the worker's health. The work is academically relevant, as it helps undergraduate nursing students to identify Burnout syndrome. Of social relevance, because the theme helps society to know how they should deal with people with the

syndrome or even discover themselves with the disease. Relevance for nursing to promote the mental and physical health of nurses in their work environment. This research is justified by the impact of nursing work on physical and mental health and by the importance of the topic in relation to public health. It consists of a study review that has as its scope the bibliographic investigation method of an explanatory and qualitative character.

KEYWORDS: Workers' health. Burnout Syndrome. Prevention and Coping.

INTRODUÇÃO

Várias são as doenças e os riscos ocupacionais que afetam a equipe de enfermagem no seu cotidiano de trabalho, decorrentes de situações que podem ocasionar desequilíbrio físico, mental e social (ARAÚJO, 2015).

São descritos riscos biológicos, físicos, químicos, ergonômicos e ambientais, dentre os quais Mourão et al. (2017) destacam o estresse, a depressão e a Síndrome de Burnout. Estudos indicam que os profissionais mais afetados pela Síndrome de Burnout são os da área de saúde, incluindo na estatística, principalmente, a equipe de enfermagem. Por este motivo, trouxe este tema para estudo nesta pesquisa, com o objeto de estudo voltado para as estratégias de enfrentamento desta síndrome pela equipe de enfermagem. Este estudo tem como linha de pesquisa A Enfermagem no Cuidado no Processo Saúde e Doença, na área predominante Enfermagem na Saúde do Trabalhador.

A motivação em estudar essa temática, se deu após o conhecimento do tema em uma apresentação de seminário, na aula de Ensino Clínico Prático Mental. Observamos que ainda há falta de conhecimento das pessoas em relação a essa síndrome, quando essa foi passada em sala e ninguém tinha o conhecimento sobre o assunto. Compreender o que a síndrome é, nos fez fazer uma pesquisa mais aprofundada do que envolve os profissionais que vamos nos formar.

Diante dessa experiência levantamos a seguinte questão norteadora: Que estratégias de enfrentamento a equipe de enfermagem pode utilizar para combater a Síndrome de Burnout?

Este trabalho tem por objetivo descrever estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout pela equipe de enfermagem. É tipo de estudo que pode ajudar aos profissionais

a identificar a síndrome que acomete em seu ambiente de trabalho, fazendo com que a população seja melhor atendida.

Essa pesquisa se justifica pelo impacto do trabalho de enfermagem na saúde física, mental e pela importância do tema em relação à saúde pública, eis que o estudo veio a elucidar alguns equívocos, e trará benefícios para todos os profissionais.

A importância deste trabalho se dá pela busca de estratégias de enfrentamento que serão utilizados por profissionais de Enfermagem acometidos pela Síndrome para que não venham a desenvolver a doença ou para minimizar seus impactos na vida destes profissionais. O trabalho é relevante academicamente, pois assiste aos estudantes da graduação de enfermagem a identificar a síndrome de Burnout.

DESENVOLVIMENTO SAÚDE DO TRABALHADOR

Saúde do trabalhador é definida, segundo o Ministério da Saúde (MS) (2005) da seguinte forma: “Refere-se a um campo do saber que visa compreender as relações entre o trabalho e o processo saúde-doença [...]”, parte do princípio de que a forma de inserção dos homens, mulheres e crianças nos espaços de trabalho, contribui decisivamente para as formas específicas de adoecer e morrer. O fundamento de suas ações é a articulação multiprofissional, interdisciplinar e intersetorial.

Ribeiro (2008) relata conforme descrito por Pires D, Gilbcke FL (2001 p. 8), que

os impactos das transformações no mundo do trabalho repercutem no perfil de morbidade. Sendo apontadas várias causas para o crescimento de problemas, tais como ritmos intensos de trabalho, longas jornadas de trabalho, ritmo mecânico do trabalho com repouso insuficiente, condições de trabalho e mobiliário inadequados, tensão para apresentar-se como produtivo, com vistas à manutenção do emprego, entre outras. Afirmando ainda, que essas doenças provocadas pelas formas de organização do trabalho e pelas condições de trabalho impostas que, quanto mais intensas e precárias, mais desgastam o trabalhador, anulando – o enquanto sujeito e cidadão.

Ribeiro (2008) descreve ainda que, de acordo com Dejours (1999), as consequências do adoecimento pelo trabalho têm sido traduzidas muito mais pelo aumento das alterações psíquicas e psicossomáticas do que pelas tradicionais manifestações avaliadas no campo da saúde ocupacional, como aquelas decorrentes do comportamento e estilo de vida, de riscos e acidentes numa relação de causa e efeito.

Como cada trabalhador apresenta mecanismos distintos de resistência e defesa à intensificação do ritmo de trabalho, nem sempre é possível, de forma imediata, atribuir os problemas de saúde tão frequentes como estresse, depressão, hipertensão arterial, insônia, doenças psicossomáticas, doenças mentais, a causas diretas ao trabalho (RIBEIRO, 2008).

SÍNDROME DE BURNOUT

Segundo Ribeiro (2008) e a ISMA (International Stress Management Association), 18% dos problemas de saúde profissional na comunidade europeia estão relacionados à ansiedade e à depressão. No Brasil, 70% dos trabalhadores estão estressados e 30% deles já sofrem de outros transtornos mentais relacionados.

O termo burnout é entendido como

Burn (queima) e out (fora), a pessoa está completamente consumida tanto física quanto emocionalmente. O burnout emocional pode ser caracterizado por: exaustão emocional caracterizada por sintomas como cansaço, irritabilidade, depressão e ansiedade, abuso de álcool e cigarro e distúrbios psicossomáticos, despersonalização caracterizada por comportamentos negativos e insensíveis, redução da produtividade dos profissionais, condenação de avaliações negativas de si mesmo como pessoa e profissional, e por fim depressão e tristeza, falta de disposição para realizar atividades, pensamentos e sentimentos negativos persistentes que afetam a vida social (RIBEIRO, 2008, p. 15).

Enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem fazem parte de uma profissão que se caracteriza por ser de natureza de enfermagem e a maior parte de seu trabalho está em contato direto com pacientes e familiares. Falta de definição dos papéis profissionais em termos de organização do trabalho; sobrecarga de trabalho, muitas vezes causada pela falta de pessoal e pagamento de horas extras; entre outras coisas, a falta de autonomia e autoridade na tomada de decisões cria um estado crônico de estresse, identifica-se como uma das ocupações com maiores índices de burnout (MOREIRA et al., 2009).

De acordo com Martins (2004), os enfermeiros realizam uma variedade de tarefas e atividades polivalentes, sem acompanhar a autonomia e a clara diferenciação funcional, o que leva à "ambiguidade e conflito de papéis". Segundo os autores, muitas vezes eles são dominados por uma sensação de ambivalência como ter que concluir um grande número de tarefas no prazo todos os dias e não fazer o que deveria fazer, levando a sentimentos de irritação e frustração entre os enfermeiros.

Como resultado, as necessidades pessoais do cuidador e sua ansiedade em relação ao ambiente que enfrenta muitas vezes comprometem o tipo de cuidado que deseja prestar, podendo ocorrer sofrimento ocupacional, como na síndrome de burnout. (MERCES et al. 2017).

FATORES OCUPACIONAIS QUE OCASIONAM A SÍNDROME DE BURNOUT

O desenvolvimento da síndrome de burnout decorre de um processo gradual de desgaste emocional e de depressão acompanhado de sintomas físicos e psicológicos. O trabalhador perde a noção de sua relação com o trabalho, fazendo com que as coisas deixem de ser importantes. Caracteriza-se por três dimensões sintomatológicas, exaustão emocional evidenciada pela presença de exaustão emocional e/ou física, despersonalização observada com insensibilidade emocional ou endurecimento emocional e falta de engajamento no trabalho (JODAS; HADDAD, 2009).

De acordo com Meneghini; Paz; Lautert (2011) a definição mais uniforme de SB é vê-la como uma resposta ao estresse emocional crônico causado pelo contato direto com outras pessoas enquanto preocupadas ou com problemas. A SB é composta por três componentes ou subescalas: exaustão emocional, despersonalização e realização profissional.

Sabe-se que a fadiga ocupacional no ambiente de trabalho ocasionada por longas jornadas de trabalho, acúmulo funcional e esforço físico causam sérios danos à parte psicológica dos profissionais, principalmente em termos de problemas psicológicos e sociais, que podem impactar negativamente. Atividades de trabalho e interações com outros membros da equipe. (CUNHA; SOUSA; MELO, 2012)

Segundo Moreira et al. (2009), a fadiga emocional é considerada uma característica inicial e as manifestações podem ser físicas, psíquicas ou uma combinação das duas. Como um dos fatores ocupacionais que levam à síndrome de burnout, apontaram que o estresse é sinônimo de cansaço, dificuldade, depressão, ansiedade, desamparo e negatividade. É o culpado por trás da maioria das doenças que nos assolam, especialmente aquelas relacionadas ao estilo de vida urbano atual.

QUADRO CLÍNICO DA SÍNDROME DE BURNOUT

1. Exaustão emocional, redução e perda de recursos emocionais;

2. Despersonalização ou desumanização, incluindo atitudes negativas, insensibilidade ou cinismo em relação aos outros no trabalho ou nos serviços prestados;

3. Sintomas físicos de estresse, como cansaço e mal-estar geral;

4. Manifestações emocionais, tais como: falta de realização pessoal, tendência a avaliar negativamente o próprio trabalho, vivenciar falta de profissionalismo, sensação de vazio, cansaço, fracasso, incompetência e sentimento de inferioridade;

5. Irritabilidade, irritabilidade, dificuldade de concentração, baixa tolerância a contratempos, paranoia e/ou comportamento agressivo com clientes, parceiros e familiares são comuns;

6. Manifestações físicas: Como qualquer tipo de estresse, a síndrome de burnout pode levar a distúrbios psicossomáticos. Estes geralmente referem-se a fadiga crônica, dores de cabeça frequentes, problemas de sono, úlceras pépticas, pressão alta, taquiarritmias e outros distúrbios gastrointestinais, perda de peso, dores musculares e nas costas, alergias, etc.;

7. Manifestações comportamentais: Probabilidade de comportamentos aditivos e evitativos, aumento do consumo de café, álcool, drogas e drogas ilícitas, absenteísmo, baixa renda pessoal, distanciamento emocional de clientes e parceiros como forma de autoproteção, angústia persistente, atitude cínica, irritabilidade impaciente, onipotência, desorientação, falta de concentração, humor deprimido, conflito interpessoal frequente no ambiente de trabalho e família.

Acredita-se que a síndrome de burnout seja uma possível razão para a atual falta de motivação entre os profissionais de saúde. Isso sugere que essa síndrome pode estar associada ao alto absenteísmo ocupacional entre esses profissionais. As pessoas propensas à síndrome de burnout são as mais ativas. Esses escritos apontam para os seguintes traços de caráter das pessoas com síndrome de burnout: estar totalmente envolvido em tudo o que faz, acreditar que está no controle da situação, assumir total responsabilidade pelo sucesso (ou fracasso) diante de situações adversas.

ESTRESSE

A palavra estresse tem sua origem do latim e, no dicionário de Língua Portuguesa, significa “exaustão física ou emocional provocada por várias e distintas razões, por sofrimento, doença, cansaço, pressão, trauma, sendo definida pela perturbação da

homeostasia, do equilíbrio, que leva o organismo a se adaptar através do aumento da secreção de adrenalina.”

Segundo Preto (2009 apud Peters, 2011), a palavra estresse está sendo associada a sensações de desconforto, cansaço, sofrimento, o que aumenta o número de pessoas que se definem como estressadas ou julgam indivíduos nas mais adversas situações como estressados, essas diferentes situações, dependendo do ponto de vista individual, podem desencadear diversos tipos de reações emocionais. Muitas pessoas qualificam principalmente as situações desagradáveis como estressoras. A avaliação do estresse se relaciona à percepção que ele tem sobre a situação que vive usando seu processo psicológico e sua compreensão dos fatos.

Na teoria, o estresse está descrito em duas fases: a primeira denominada de “Síndrome de Adaptação Geral” – (SAG), considerada como conjunto de respostas específicas de defesa e de adaptação orgânica ao estressor; e a segunda, chamada de “Síndrome de Adaptação Local” – (SAL), onde o estressor persiste e o organismo não consegue se adaptar, impossibilitando o retorno à homeostase, ocorrendo a sobrecarga de um órgão ou de um sistema resultando em somatização ou doença (AFECTO, TEIXEIRA, 2009).

Dentre os diferentes trabalhadores, os mais afetados pelo estresse são os da área da saúde, isso se deve ao conteúdo de trabalho e a responsabilidade que a equipe de enfermagem tem como função, ao contexto social e ao clima vivenciado nas organizações de saúde (AFECTO, TEIXEIRA, 2009).

Notadamente, certos ambientes de trabalho apresentam níveis mais elevados de estresse para enfermeiros. Dentre esses, as unidades de cuidados intensivos, os serviços de oncologia, as unidades de atendimento psiquiátrico e de desintoxicação química. As demandas nessas unidades são de grande complexidade e, segundo Popim e Boemer (2005 apud TEIXEIRA et al., 2010), exige dos enfermeiros, além da competência técnico-científica, a habilidade na busca de estratégias que lhe possibilitem o enfrentamento do desgaste a que são submetidos em seu trabalho, elevando os riscos do Burnout.

A convivência diária com inúmeras situações potencialmente geradoras de estresse e desgaste emocional, de certa forma, explica porque os enfermeiros, são,

segundo Benevides-Pereira (2002), o grupo de trabalhadores que têm merecido maior atenção nos últimos tempos. Entretanto, cabe destacar que apesar desta constatação pouco se tem evoluído no sentido de intervir no lento processo que leva ao desencanto e à insatisfação no trabalho.

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

Destaca-se a necessidade do desenvolvimento de estratégias de intervenção que possam minimizar a instalação insidiosa desse transtorno. Desse modo, a adoção de medidas para a redução dos fatores predisponentes, como as longas jornadas de trabalho, pressões psicológicas, entre outras, são meios de prevenir e reduzir as doenças relacionadas ao trabalho de enfermagem.

Assim sendo, é imprescindível a detecção dos fatores determinantes para o risco dessas afecções e a intervenção no momento oportuno. A complexidade de estratégias e de ações a serem realizadas para propiciarem melhorias efetivas à saúde do profissional da enfermagem, poderá prevenir doenças e outros tipos de transtornos ocupacionais, a exemplo de um ambiente laboral que apresente condições satisfatórias, fator essencial para evitar a instalação da Síndrome de Burnout, pois colabora para a saúde e a qualidade de vida (MOURÃO et al., 2017).

É também considerada uma estratégia a adoção, por parte das instituições, de práticas que permitam ao profissional participar efetivamente das decisões relacionadas ao processo de trabalho da organização e ao contexto dos tratamentos de cada paciente, valorizando seu conhecimento e a importância de seu papel como membro de uma equipe multidisciplinar. Dessa forma, são criados ambientes que propiciam a valorização e o reconhecimento desses profissionais. Além disso, alguns aspectos precisam ser considerados e analisados, tais como: possíveis diminuições na jornada de trabalho, mais intervalos e espaços adequados para descanso, reestruturação da equipe de saúde, sobretudo com relação a um número suficiente de profissionais, entre outras. Essas são apenas algumas das intervenções que podem ser adotadas pelas instituições de saúde, que dependerão, por sua vez, das necessidades particulares de cada ambiente de trabalho e de cada trabalhador (MOURÃO et al., 2017).

Instalado o estresse, vários marcadores biológicos são amplamente utilizados para medir a resposta fisiológica, tais como α -amilase salivar, a imunoglobulina A (IgA) e a pressão arterial. Um estudo randomizado, ao comparar os efeitos imediatos do Reiki versus placebo em enfermeiros com Síndrome de Burnout, constatou que uma sessão de Reiki pode produzir uma melhoria imediata na concentração de IgA e na pressão arterial diastólica. Apesar das terapias alternativas ainda serem bastante questionadas, qualquer técnica de relaxamento pode contribuir para a redução do esgotamento físico e mental (MOURÃO et al., 2017).

Outras propostas são sugeridas, a exemplo de estudos que favoreçam o autoconhecimento; estruturação do tempo livre com atividades prazerosas e atrativas, avaliação periódica da qualidade de vida individual; avaliação do limite individual de tolerância e exigência; busca de convivência menos conflituosa com pares e grupos; revisão e redimensionamento das formas de organizações de trabalho; aprimoramento do conhecimento de seus problemas médicos e sociais e concomitância dos planejamentos econômicos, sociais e de saúde (MOURÃO et al., 2017).

ENTENDENDO AS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

O Burnout acarreta, além de problemas emocionais, alterações físicas e problemas de saúde. Entre estas, o principal sintoma físico destacado pelos esgotados foi fadiga constante e progressiva, que se caracteriza pela sensação de falta de energia, vazio interno que é o sintoma mais prevalente em indivíduos acometidos pela Síndrome de Burnout. (SILVA et al., 2015).

Na Síndrome de Burnout, são comuns sintomas defensivos, como a tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, perda de interesse pelo trabalho, absenteísmo, ímpetos de abandonar o trabalho, ironia e cinismo. Conforme a frequência, a intensidade, as características e o tempo de exposição às situações estressantes, a avaliação cognitiva da situação estressante agrava-se, os mecanismos de adaptação esgotam-se, inicia-se a exaustão psíquica, física e emocional, características da Síndrome de Burnout que acomete o grupo de trabalhadores esgotados (SILVA et al., 2015).

Os mecanismos de enfrentamento sofrem alterações ao longo dos anos e podem tornar os indivíduos mais realistas, bem como os mecanismos imaturos vão sendo substituídos por mecanismos evolutivos, como o bom humor, por exemplo. As experiências trazidas com o tempo na profissão, associadas à maturidade do indivíduo também permitem avaliar as situações que podem ser mudadas e as que não podem, bem como resgatam as melhores formas de conduzi-las (SILVA et al., 2015).

Para assistir à população e enfrentar o dinamismo dos problemas, os membros das equipes de saúde necessitam de perfis profissionais próprios para esse tipo de atividade, para reduzir o risco de gerar sofrimento e estresse. Portanto, exige que o trabalhador utilize mecanismos de enfrentamento, ou seja, um conjunto de esforços cognitivos e de conduta em permanente mudança, desenvolvidos pelo indivíduo para suprir as demandas externas e internas, avaliadas como dependentes dos próprios recursos. Esses mecanismos são utilizados para amenizar, eliminar, alterar a situação ou evento causador de perturbação (dirigidos ao problema) e para regular a resposta emocional decorrente do episódio estressante (dirigido à emoção) (TRINDADE; LAUTERT; BECK, 2009).

Ao longo da vida, conforme os autores, os indivíduos desenvolvem mecanismos de enfrentamento variados ante uma mesma situação conflitante, decorrentes da interação entre múltiplos fatores. Por isso, diferentes estudos sobre o estresse laboral buscam entender os mecanismos utilizados pelos trabalhadores nos conflitos do mundo do trabalho, a fim de compreender a dinâmica laboral e relacional, bem como as formas de expressão desses indivíduos.

O enfrentamento emana da necessidade de adaptação da pessoa ao contexto em que vive e trabalha. Entretanto, alguns grupos de trabalhadores tendem a deparar-se com situações que exigem grandes enfrentamentos como, por exemplo, os trabalhadores de saúde. O trabalho desses profissionais inclui o contato direto e intenso com pessoas, na maioria em sofrimento decorrente da proximidade da dor, do adoecimento ou da finitude e, às vezes, portadoras de diferentes carências (econômicas, psíquicas, sociais, dentre outras) (TRINDADE; LAUTERT; BECK, 2009).

Os trabalhadores de saúde mediam o estresse originado no ambiente e em situações de trabalho por meio do uso de recursos pessoais ou grupais, sendo que a avaliação cognitiva e o valor que lhe atribuem determinam a forma de enfrentamento que

utilizarão e, em consequência, as reações emocionais e somáticas decorrentes desse processo. O comprometimento e as expectativas associados ao contexto organizacional e às relações interpessoais no trabalho são fatores que contribuem para a realização pessoal, mas também para o estresse do trabalhador. Quando a frequência e a duração das situações ou eventos estressantes aumentam, os recursos de enfrentamento tendem a se esgotar, originando o estresse crônico (TRINDADE; LAUTERT; BECK, 2009).

O estresse laboral crônico ou síndrome de Burnout, caracteriza-se pelo desgaste emocional, a despersonalização e a falta de realização profissional do trabalhador, decorrentes da carência de adequadas estratégias de enfrentamento das situações de estresse. O Burnout, apesar de constar na Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID Z73.0), ainda é desconhecido para muitos trabalhadores, não sendo comum associar o estresse decorrente ou associado ao trabalho às alterações de saúde ou à doença ocupacional.

Entretanto, é considerado problema grave de saúde, que acomete contingente crescente de trabalhadores no mundo, afetando o bem-estar físico e psíquico dos indivíduos e dos grupos nos quais estão inseridos. Considerando que a equipe de enfermagem apresenta estresse, que esse produz efeitos no corpo do trabalhador e que a maior parte das pesquisas sobre o estresse limita-se a abordar sua sintomatologia objetivou-se, aqui, investigar os mecanismos de enfrentamento do estresse utilizados pela equipe de enfermagem (TRINDADE; LAUTERT; BECK, 2009).

As estratégias de enfrentamento do estresse centradas nas emoções são, frequentemente, utilizadas frente às situações avaliadas como perduráveis ou imodificáveis, sendo alternativa para o indivíduo desviar seu pensamento, reduzir o nível de tensão e avaliar melhor a situação. O ato de chorar é uma dessas estratégias e auxilia a aliviar a aflição. No entanto, quando um indivíduo tem sentimento de impotência perduráveis pode desenvolver depressão ou recorrer ao abuso do álcool, drogas, fumo e fármacos para esquivar-se do estresse. Por outro lado, os esforços para manter a aparência de permanente disposição para o trabalho, entusiasmada e satisfeita pode também conduzir à busca de recursos no uso de substâncias tidas como estimulantes (TRINDADE; LAUTERT; BECK, 2009).

Conforme a frequência, a intensidade, as características e o tempo de exposição às situações estressantes, a avaliação cognitiva da situação se deteriora, os mecanismos de adaptação se esgotam, inicia-se a exaustão física e emocional, característica da síndrome de Burnout que acomete o grupo de trabalhadores esgotados (TRINDADE; LAUTERT; BECK, 2009).

A síndrome é produzida pelo desequilíbrio entre as expectativas dos trabalhadores e a realidade do trabalho, gerando manifestações psicológicas e físicas, com repercussão na vida pessoal, familiar, social e laboral dos indivíduos. O Burnout se caracteriza pela presença de sintomas físicos como cansaço, irritabilidade, surgimento de doenças, principalmente psicossomáticas e comportamentos defensivos como a tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, perda de interesse pelo trabalho, absenteísmo, ímpetos de abandonar o trabalho, ironia e cinismo. Além disso, acrescentam os autores que, a presença de indivíduos estressados na equipe pode provocar o desenvolvimento da ineficiência, comunicação deficitária, desorganização do trabalho, insatisfação e diminuição da produtividade o que, como decorrência, afetará o contexto organizacional e a qualidade da atenção prestada às famílias (TRINDADE; LAUTERT; BECK, 2009).

Os mecanismos de enfrentamento do estresse se modificam ao longo dos anos e, com o passar do tempo, há tendência para que os mecanismos de enfrentamento utilizados, mecanismos imaturos. Sejam substituídos por mecanismos evoluídos e que os indivíduos se tornem mais realistas e bem-humorados. As experiências trazidas com o tempo na profissão, associadas à maturidade do indivíduo, permitem avaliar as situações que podem ser mudadas e as que não podem, bem como resgatam os melhores mecanismos para conduzir os problemas (TRINDADE; LAUTERT; BECK, 2009).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final desse estudo podemos concluir que, os profissionais de enfermagem são mais susceptíveis a Síndrome de Burnout, também chamada de Síndrome do esgotamento Profissional e que esse tema ainda é desconhecido do público.

O estudo para a realização desse trabalho, nos fez identificar as estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout na enfermagem. Entre as principais fontes, foi

identificado a estratégia de melhores condições da qualidade do ambiente em que se trabalha e a qualidade de vida fora do trabalho.

Mediante ao referencial teórico, vimos uma diferenciação de estresse e a Síndrome de Burnout. A palavra estresse tem sua origem do latim e no dicionário de Língua Portuguesa significa “agressão ao organismo em sua totalidade por agentes de qualquer natureza (emoção, frio, doenças, etc.); conjunto de respostas fisiológicas, metabólicas e comportamentais a essa agressão” (TRINDADE; LAUTERT; BECK, 2009, p. 35).

O termo Burnout é entendido como “a composição Burn (queima) e out (exterior), dando um sentido de queimar-se; a pessoa se consome física e emocionalmente por completo. A caracterização do Burnout emocional pode ser assim apresentada: exaustão emocional caracterizada por sintomas como cansaço, irritabilidade, sinais de depressão e de ansiedade, uso abusivo de álcool e cigarros e surgimento de doenças psicossomáticas, despersonalização caracterizada por comportamentos negativos e insensíveis, diminuição da produtividade profissional, o que condena avaliação negativa de si mesmo como pessoa e profissional e, por fim, a depressão e tristeza com baixa vontade para realizar atividades, persistência de pensamentos e sentimentos negativos que comprometem a vida social” (RIBEIRO, 2008).

Percebe-se que os indivíduos estudados desenvolvem a Síndrome de Burnout por vários fatores indicados na análise de dados e deve-se investir na implantação de estratégias de intervenção e prevenção do estresse.

Finalizamos que o presente estudo foi de grande ajuda acadêmica, social e para os profissionais de enfermagem. Pesquisar esse tema foi de suma importância para o olhar futuro dentro do trabalho e para a sociedade. Todos os autores citados dos artigos se preocupavam com estratégias de enfrentamento da Síndrome de Burnout.

REFERÊNCIAS

AFECTO, M. C. P.; TEIXEIRA, M. B. Evaluation of occupational stress and burnout syndrome in nurses of an intensive care unit: A qualitative study. **OBJN Online Braz. J. Nurs.**, v. 8, n. 1, p. 3-10, 2009. Disponível em: <<https://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/j.1676-4285.2009.2107>>. Acesso em: ago. 2021.

ARAÚJO, S. N. P. Os riscos enfrentados pelos profissionais de enfermagem no exercício da atividade laboral. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v. 4, n. 2, p. 237-243, jul.dez. 2015. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/522/551>>. Acesso em: 10 jul. 2022.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout**: quando o trabalho ameaça a vida do trabalhador. São Paulo (SP): Casa do Psicólogo, 2002.

BRASIL. **Portaria nº 485, de 11 de novembro de 2005**. Aprova a Norma Regulamentadora nº 32 (Segurança e Saúde no Trabalho em Estabelecimentos de Saúde). Brasília, DF, 2005.

CUNHA, A. P.; SOUZA, E. M.; MELLO, R. Os fatores intrínsecos ao ambiente de trabalho como contribuintes da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem. **Rev. Cuidado é Fundamental**. Rio de Janeiro, Ed. Supl. p. 29-32, Jan/Mar. 2012. Disponível em:

<https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/viewFile/1716/pdf_507> 28 Jul. 2022.

JODAS, D. A.; HADDAD, M. C. L. Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 192-7, 2009.

MARTINS, H. H. T. S. Metodologia Qualitativa de Pesquisa. **Educação e Pesquisa**, v. 30, n. 2, São Paulo, 2004.

MENEGHINI, F.; PAZ, A. A.; LAUTERT, L. **Fatores ocupacionais associados aos componentes da síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem**. Florianópolis, v. 20, n. 2, p. 225-233, Abr/Jun. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v20n2/a02v20n2.pdf>>. Acesso em: 28 de Jul. 2022

MERCES, M. C. et al. Prevalência da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem da atenção básica à saúde. **Revista Online de Pesquisa. Cuidado é fundamental**. Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 208-214, mar. 2017. Disponível em: <<http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5367/pdf>> Acesso em: 28 de jul. 2022.

MOREIRA, D. S.; MAGNAGO, R. F.; SAKAE, T. M.; MAGALEWSKI, F. R. L. Prevalência da Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, n. 7, p. 1559-1568, 2009.

MOURÃO, L.; PUENTE-PALACIOS, K.; PORTO, J. B.; MONTEIRO, A. C. F. **Percepção de desenvolvimento profissional**. In: K. Puente-Palacios; A. L. A. Peixoto (Orgs.), Ferramentas de diagnóstico para organizações e trabalho: Um olhar a partir da psicologia (p. 315-326). Porto Alegre: Artmed, 2017.

PETERS, O. **Didática do Ensino a Distância: experiências e estágio da discussão numa visão internacional**. Trad. de Ilson Kayer. São Leopoldo: Unisinos, 2011.

PIRES DP. **Relationship between new technologies and the health of health care professionals: a study in a dutch hospital**. (Relatório de Pesquisa). Amsterdam: University of Amsterdam, 2001.

RIBEIRO, E. A perspectiva da entrevista na investigação qualitativa. In: **Evidência, olhares e pesquisas em saberes educacionais**. n. 4, maio. Araxá. Centro Universitário do Planalto de Araxá, 2008.

SILVA, R. P. et al. **Burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de enfermagem**. Rio de Janeiro, v. 67, n. 1, p. 130-145, Abr. 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672015000100010&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt> Acesso em: 28 de abr. 2022.

TEIXEIRA, F. G. et al. Síndrome de Burnout - a interface entre o trabalho na área da educação e na enfermagem. **Referência Revista de Enfermagem**, v. III, n. 2, p. 101-109, dez. 2010. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/3882/388239961019.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2022.

TRINDADE, L. L.; LAUTERT, L.; BECK, C. L. C. **Mecanismos de enfrentamento utilizados por trabalhadores esgotados e não esgotados da estratégia de saúde da família**, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v17n5/02.pdf>>. Acesso em: 28 abr. 2020.

Data de submissão: 20/08/2022. Data de aceite: 25/08/2022. Data de publicação: 30/08/2022.