



FACULDADE DE TECNOLOGIA DO AMAPÁ-META
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

LETÍCIA SOUTO DA SILVA
LIA LOPES DA SILVA
YASMIN PINHEIRO DA SILVA

SÍNDROME DE BURNOUT: UM OLHAR PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM NA REGIÃO NORTE

LETÍCIA SOUTO DA SILVA
LIA LOPES DA SILVA
YASMIN PINHEIRO DA SILVA

SÍNDROME DE BURNOUT: UM OLHAR PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM NA REGIÃO NORTE

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentado ao Colegiado do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Tecnologia do Amapá – META, como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem, sob a Orientação do Prof. MSc. Maurício José Cordeiro Souza.

Macapá
2024

LETÍCIA SOUTO DA SILVA
LIA LOPES DA SILVA
YASMIN PINHEIRO DA SILVA

SÍNDROME DE BURNOUT: UM OLHAR PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM NA REGIÃO NORTE

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentado ao Colegiado do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Tecnologia do Amapá – META, como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem, sob a Orientação do Prof. MSc. Maurício José Cordeiro Souza.

FICHA DE AVALIAÇÃO

Data de aprovação: ____/____/____

Banca examinadora

Orientador

Prof. MSc. Maurício José Cordeiro Souza

Docente do Colegiado dos Cursos de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Tecnologia do Amapá – META.

1º. Avaliador

Prof. Dr. Patrício da Silva Almeida

Docente do Colegiado do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Tecnologia do Amapá – META.

2º. Avaliador

Prof. Dr. Edilson Leal da Cunha

Docente do Colegiado do Cursos de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Tecnologia do Amapá – META.

SÍNDROME DE BURNOUT: UM OLHAR PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM NA REGIÃO NORTE

Letícia Souto da Silva¹, Lia Lopes da Silva¹, Yasmin Pinheiro da Silva¹, Mauricio José Cordeiro Souza².

¹ Concluintes do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Tecnologia do Amapá - META

² Orientador Prof. Mestre - Docente do Colegiado do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Tecnologia do Amapá – META.

RESUMO

Objetivos: Destacar a importância da atenção e dos cuidados direcionados aos profissionais de enfermagem, bem como discutir as principais medidas preventivas em relação ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout. **Métodos:** A busca de artigos foi realizada empregando as bases de dados em enfermagem biblioteca eletrônica BDENF, SciELO, além de periódicos científicos especializados e, com os descritores selecionados, foram levantados artigos que se relacionassem com a temática. **Resultados:** Os estudos apontaram como os principais fatores causadores da SB, a sobrecarga quantitativa e qualitativa de trabalho, fatores individuais do sujeito, além das responsabilidades do exercício da profissão e inadequadas condições de trabalho. Em relação as principais medidas de prevenção destacaram-se as intervenções individuais, organizacionais e intervenções combinadas. **Conclusão:** A Síndrome de Burnout vem se consolidando como um grave problema de saúde pública, impactando na saúde e na vida dos trabalhadores da enfermagem, sendo relevante se aprofundar as discussões e investigações sobre o tema, sobretudo na região Norte onde ainda há pouca discussão, e novos estudos podem contribuir para ampliar o conhecimento sobre a síndrome e impulsionar o desenvolvimento de estratégias mais eficazes e direcionadas para enfrentar esse crescente desafio de saúde pública.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Profissionais de enfermagem; Prevenção; Região Norte.

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB) é considerada uma psicopatologia de cunho ocupacional desencadeada por agentes estressores presentes no ambiente laboral, podendo desenvolver sinais e sintomas físico, mental e emocional no trabalhador, estando comumente “atrelada ao excesso de trabalho, à pressão e às responsabilidades contínuas” (SILVA et al., 2020).

Etimologicamente o conceito de Burnout foi criado pelo psicanalista norte-americano Herbert Freudenberger, nos anos 1970, para identificar a reação de esgotamento físico e mental vivenciada por profissionais de saúde atuantes na assistência a usuários de drogas (FREUDENBERGER, 1974 apud GONTIJO, 2023).

Inicialmente a Burnout foi identificada nas áreas da saúde, serviço social, atividade policial e de bombeiros, e da educação; sendo definido como uma síndrome psicológica que compreende três aspectos: a exaustão emocional, a despersonalização ou cinismo e a baixa realização pessoal. Tais aspectos foram reconhecidos por meio do diagnóstico obtido pela escala do MBI (Maslach Burnout Inventory), uma ferramenta que deve ser utilizado em pacientes que apresentam qualquer sintoma de estresse excessivo, exaustão ou esgotamento relacionado ao trabalho, a qual favoreceu o desenvolvimento da pesquisa epidemiológica da Burnout e serviu de base para a construção de outros instrumentos de diagnóstico (GONTIJO, 2023).

Desde 1999 a Síndrome de Burnout é reconhecida no Brasil como doença relacionada ao trabalho, pela legislação sanitária e previdenciária, por meio da Portaria/MS n.1.339/1999, com a utilização do código Z73.0 da CID-10; e em 2019 a Organização Mundial da Saúde (OMS) reclassificou a Síndrome de Burnout, porém somente em 1º de janeiro de 2022 a nova classificação passou a ser utilizada, e a doença pode ser encontrada na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), sendo caracterizada como um “estresse crônico de trabalho que não foi administrado com sucesso”, adquirido um código específico (CID-11 – QD85). Com esta nova classificação é possível elucidar mais casos por meio do diagnóstico (PALMEIRIM, 2023).

Estudos apontam que essa patologia ocupacional acomete profissionais de diversos ramos de atuação, em especial a equipe de enfermagem, cuja prática está substancialmente vinculada a situações de estresse contínuo e elevado desgaste emocional, impactando significativamente a saúde física e mental dos profissionais.

Freitas e Freire (2020) aferem que, “a enfermagem é considerada a quarta mais estressante, dentre as profissões do setor público no âmbito da saúde”. Tais circunstâncias propiciam um cenário favorável ao desenvolvimento da doença, que é definido pelo autor como sendo “o conjunto de perturbações que levam ao desequilíbrio físico e psíquico associado ao ambiente de trabalho, trazendo consequências para a saúde dos trabalhadores.

De acordo com Paiva et al., (2019) “os enfermeiros, particularmente, lidam de forma direta, com sofrimento alheio e as situações de alto risco aumentando assim, a sua vulnerabilidade em relação às doenças ocupacionais”, a exposição prolongada à fatores estressores cotidianamente exacerbam as manifestações da síndrome, tornando-a um sério problema de saúde:

Gera-se um estado de estresse crônico, do ponto de vista da organização do trabalho, devido à identificação do papel profissional, à sobrecarga de trabalho, frequentemente justificada pela falta de pessoal e estimulada pelo pagamento de horas extras, à falta de autonomia e autoridade na tomada de decisões, entre outros fatores, identificando a enfermagem como uma das profissões de saúde de maior incidência de SB (PAIVA et al., 2019, p. 2).

Por este motivo, através desta pesquisa, despertou-se o interesse de aprofundar os conhecimentos a cerca desse problema de saúde, no que tange a qualidade de vida do profissional da enfermagem, bem como para o desenvolvimento de suas atividades, visto que se evidencia uma crescente demanda laboral sobre os profissionais de saúde, além do negligenciamento no que concerne as condições de trabalho.

Diante disso, o estudo tem como objetivo destacar a importância da atenção e dos cuidados direcionados aos profissionais de enfermagem, bem como discutir as principais medidas preventivas em relação ao desenvolvimento da SB, minimizando às vulnerabilidades decorrentes dos impactos negativos do ambiente de trabalho, reduzindo danos para a organização, para o indivíduo e para sua profissão, com base na identificação das principais causas que afetam a saúde do trabalhador.

Desta forma, o trabalho buscou responder de que maneira a Síndrome de Burnout se configura no ambiente de trabalho dos profissionais da enfermagem? Suas características, causas e consequências, bem como discutir as principais medidas preventivas da Síndrome de Burnout no cotidiano do profissional enfermeiro.

Portanto, a pesquisa foi embasada em leitura de artigos científicos publicados e periódicos sobre a temática.

Ressalta-se que o estudo é de grande relevância para a identificação e prevenção da SB, dado que essa patologia tem se tornando um sério problema de saúde pública, impactando na saúde e na vida dos trabalhadores da enfermagem. Além disso, este trabalho poderá servir como base para pesquisas futuras, sobretudo na região Norte, onde há uma necessidade premente de ampliar os estudos sobre o tema.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, descrita “como um método que tem como finalidade apontar os resultados destacados em pesquisas sobre um tema ou questão apresentada, de maneira sistemática, ordenada e abrangente” (NERES; PEDROSA; SANTOS, 2021).

Desta forma, a pesquisa foi conduzida nas bases de dados especializadas em enfermagem, como a Biblioteca Virtual em Saúde – Brasil (BVS-BRASIL); Biblioteca Eletrônica Base de Dados em Enfermagem (BDENF), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), e periódicos científicos. Adicionalmente, procedeu-se à busca manual nas referências bibliográficas dos artigos selecionados.

Os critérios de inclusão adotados contemplaram artigos que abordassem as três dimensões da SB, que são a exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal, baseados nos sinais e sintomas, causas e consequências, medidas de prevenção, assim como achados que elucidem discussões e investigações sobre o tema, sobretudo na região Norte, publicados no período de 2015-2024,

Os estudos foram identificados de forma independente, avaliando-se títulos e resumos, triando-os conforme os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, sendo coletados os seguintes dados: título, autor (es); ano de publicação; objetivo (s); fatores que caracterizam a Síndrome de Burnout, publicações em que profissionais de saúde apresentavam outros transtornos psicológicos e/ou psiquiátricos, foram excluídos, bem como artigos com duplicidade e textos incompletos.

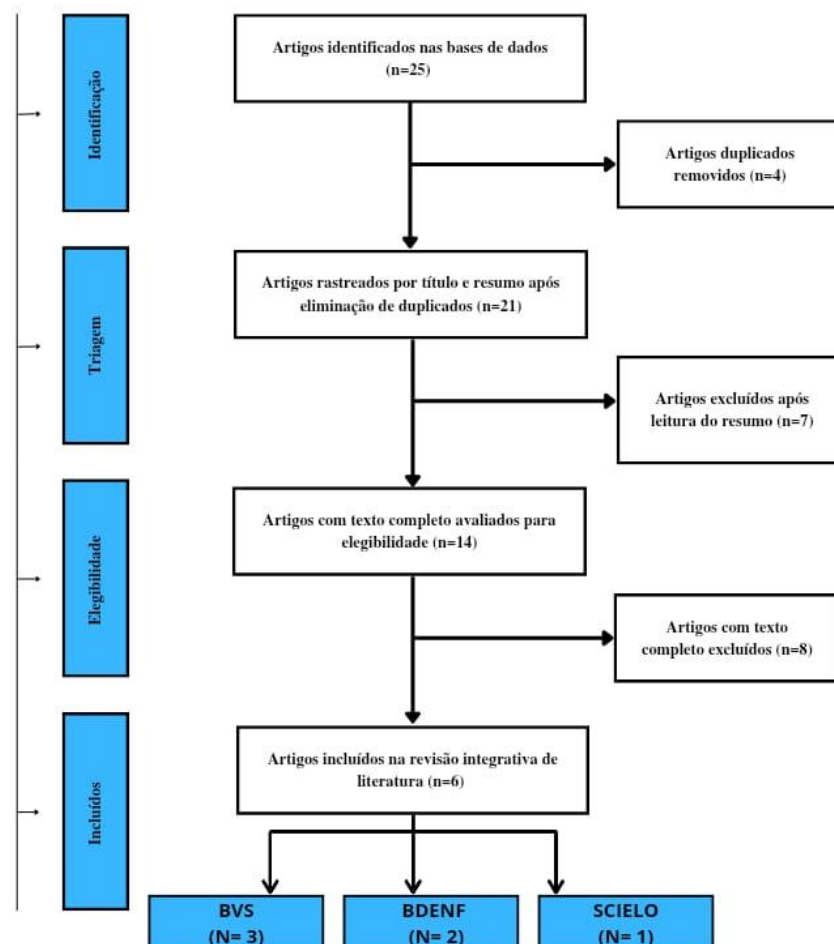
Assim sendo, os estudos incluídos na revisão integrativa de literatura foram analisados consensualmente pelos autores, utilizando os seguintes descritores obtidos pelo DeCS:

“síndrome de burnout”, “profissionais de enfermagem”, “prevenção”, “região norte”, sendo selecionados um total de 25 artigos, dos quais 19 foram excluídos da análise.

Foi utilizado, como embasamento para orientações de medidas de prevenção, um estudo epidemiológico do tipo analítico, realizado por Moura et al., (2018) da Universidade Federal do Amapá (UNIFAP).

Para a amostra final desta revisão integrativa, foram utilizados 6 artigos, escolhidos por meio dos processos de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão, sendo que as estratégias de busca utilizadas nas bases de dados e os critérios para a exclusão, estão detalhados no fluxograma (Figura 1).

Figura1: Fluxograma do processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão da revisão integrativa de literatura.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos 06 artigos incluídos na revisão integrativa, foi elaborado o Quadro 1 com os parâmetros que respondem a proposição norteadora da pesquisa, apresentando, especialmente, os sinais e sintomas, como também, causas e consequências da Síndrome de Burnout entre os profissionais da enfermagem.

Quadro 1: Síntese dos estudos analisados

Autor/ano	Título	Objetivo	Sinais e Sintomas	Causas e Consequências
MOURA, A. A. P. et al., 2018	Síndrome de Burnout em profissionais de uma Unidade Básica de Saúde de Macapá-AP	Quantificar os casos com características de Síndrome de Burnout em profissionais de saúde da Unidade Básica de Saúde Policlínica da Universidade Federal do Amapá, Macapá-AP	Sentimentos de solidão, alienação, ansiedade, impotência ou onipotência; atitudes negativas, cinismo, apatia e hostilidade; agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor e irritabilidade; alterações cardiovasculares, respiratórias, imunológicas, sexuais, digestivas, musculares, psíquicas e relacionadas ao sistema nervoso.	Carga horária extensa, sobrecarga de trabalho, insalubridade no ambiente de trabalho, vulnerabilidade em situações de stress; introdução de novas tecnologias, natureza e conteúdo de trabalho.
SILVA, J. F. et al., 2020	Síndrome de Burnout em profissionais de Enfermagem no contexto da Atenção Básica	Identificar estratégias para diminuir os riscos aos quais os profissionais da enfermagem da atenção básica estão expostos para o desenvolvimento da síndrome de Burnout.	Cansaço excessivo tanto físico quanto mental, dores contínuas de cabeça, alterações no apetite, insônia, falta de concentração, sentimentos emocionais de fracasso, insegurança, falta de otimismo, isolamento, fadiga, pressão alta, dores musculares.	Lidar com a dor e a angústia do paciente, mortes e perdas, elevada demanda de atendimentos, carga horária excessiva, condições desfavoráveis de trabalho, renumeração baixa e pouco reconhecimento profissional, desmotivação.
SANTOS, B. L. F. et al., 2022	Síndrome de Burnout entre profissionais de Enfermagem	Analisar as produções científicas disponíveis na literatura sobre	Fadiga constante, distúrbio do sono, falta de apetite, dores musculares generalizadas ou	Rotina de trabalho desgastante, horários inflexíveis, baixa remuneração, baixo apoio de colegas,

		incidência da Síndrome de Burnout nos profissionais da equipe de enfermagem	inespecíficas, disfunções respiratórias e cardiovasculares, cefaleia, alterações hormonais; falta de atenção, ansiedade, desânimo, apatia, angústia, baixa autoestima, depressão, impaciência; negligência, irritabilidade, perda da concentração; sentimento de incapacidade, isolamento, desinteresse pelo trabalho.	desvalorização profissional, duplo vínculo empregatício, gravidade dos pacientes e cuidados complexos prestados.
PERNICIOTTI; P. et al., 2020	Síndrome e Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção	Revisar as principais definições, sintomas e critérios diagnósticos da SB, expondo as divergências existentes na literatura. Revisar as consequências e fatores de risco da SB nos profissionais de saúde que atuam em hospitais, descrevendo o papel do ambiente hospitalar no desencadeamento da síndrome e destacando a autoestima como um dos principais fatores individuais envolvidos. Por fim, discutir as potenciais intervenções para prevenir a SB.	Falta de atenção, alterações de memória, lentificação do pensamento; sentimentos de alienação, solidão e impaciência; insônia, fadiga constante, tensão muscular, dores de cabeça e problemas gastrointestinais.	Sobrecarga quantitativa e qualitativa de trabalho, problemas administrativos e a falta de autonomia; conflitos relacionais das equipes multiprofissionais; fatores individuais do sujeito, relacionado a baixa autoestima / Redução da qualidade dos cuidados ao paciente, impacto na saúde física e emocional do profissional; transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), abuso de álcool, ideação suicida; falta de comprometimento organizacional, intenção de abandonar o trabalho; absenteísmo, erros na prática profissional.
MACIEL, A. P. N; GONÇALVES, J. R. 2020	Incidência da Síndrome de Burnout na Enfermagem	Analisar a prevalência da SB em profissionais de enfermagem	Físicas (fadiga constante, alterações do sono, distúrbios gastrointestinais, perda de peso, distúrbios cardiovasculares,	Funções assistenciais, estresse contínuo, elevada carga de trabalho, más condições de trabalho, elevadas taxas de absenteísmo, rotatividade de

			respiratórios e dores musculares e/ou músculo esqueléticas), psíquicas (outros sintomas são a falta de atenção, alterações de memória, ansiedade, impaciência, mudanças repentinas de humor, desconfiança e frustração), comportamentais (agressão, irritabilidade, negligência no trabalho, incapacidade de relaxar, relacionamentos afetados devido ao desapego e a indiferença) e defensivos (isolamento, onipotência, atitude irônica e cínica).	emprego e diminuição da qualidade do trabalho prestado.
RODRIGUES, B. A. et al., 2024	Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: uma atualização da literatura sobre definições e fatores de risco.	Analisar os fatores de risco da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem e atualizar suas definições presentes na literatura.	Estresse, esgotamento, tensão emocional e depressão, hipertensão, diabetes, doenças cardíacas e distúrbios gastrointestinais.	Exaustivos turnos, acúmulo de funções e principalmente devido a responsabilidade pela vida de terceiros, falta de reconhecimento, pressão por resultados, falta de apoio social e emocional, conflito de papéis, falta de autonomia e falta de reconhecimento, falta de recursos adequados, como pessoal insuficiente, equipamentos inadequados e falta de treinamento adequado, perfeccionismo, autoexigência extrema e baixa autoestima.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

Como apresentado no quadro 1, a análise dos artigos demonstrou os principais fatores causadores que levaram os profissionais da enfermagem ao adoecimento no ambiente de trabalho, e consequentemente sendo acometidos pela Síndrome de Burnout.

Dentre os estudos observados, em maioria, apontaram como os mais relevantes a sobrecarga quantitativa e qualitativa de trabalho, fatores individuais do sujeito, além das responsabilidades do exercício da profissão e inadequadas condições de trabalho.

Perniciotti et al., (2020) referem que a sobrecarga quantitativa enfrentada pelos profissionais da enfermagem está diretamente vinculada a alta intensidade das atividades desempenhadas, associada as rotinas exaustivas e prolongadas dentro do ambiente laboral, o que exige potencialmente de seu físico. Entretanto, a sobrecarga qualitativa está associada às crescentes exigências impostas pelas novas tecnologias, que demandam o domínio de novas técnicas e constante busca pelo aperfeiçoamento; e a somatização de responsabilidades que podem resultar em elevados níveis de estresse que afetam os aspectos cognitivos e emocionais.

Perniciotti et al., (2020) destacam ainda, em um estudo realizado por Yeatts e seus colaboradores em 2018, que a autoestima se apresenta como um dos principais fatores individuais correlacionados às dimensões da SB, pois ela influencia diretamente a forma como o profissional se percebe, impactando na sua capacidade de exercer autonomia e enfrentar situações estressantes, desta forma, os profissionais com baixa autoestima tornam-se mais suscetíveis ao estresse e a exaustão emocional, aumentando o risco de desenvolvimento da síndrome.

Para Maciel e Gonçalves (2020) além de afetar a autonomia e confiança em si mesmo, a baixa autoestima impacta diretamente na realização pessoal, não permitindo que o indivíduo progrida profissionalmente por passar a se envolver menos com o trabalho, demonstrando níveis baixos de satisfação e realização.

Sobre as responsabilidades do exercício da profissão, o profissional da enfermagem exerce um comprometimento contínuo com a saúde e vida do paciente, seja na atenção primária ou até a alta complexidade, pois em diversos momentos tem que lidar, todos os dias, com a dor e angústia do paciente, perdas e mortes, o que pode ocasionar grandes demandas psicológicas e baixo controle sobre suas atuações.

É importante mencionar que durante o período do ápice da pandemia da COVID-19, os fatores predisponentes se intensificaram, potencializando o desenvolvimento da SB, afetando mais profissionais do que em outros períodos, devido à toda sobrecarga e responsabilidade que o profissional da enfermagem teve que lidar, pois estavam na linha de frente do combate à pandemia de COVID-19, expostos a diversos fatores que os colocavam em maior vulnerabilidade para o contágio e o adoecimento (GONTIJO, 2023).

De acordo com Silva et al., (2020), diante dessas atribuições “pode-se conotar que, dentre os profissionais da área da saúde, os enfermeiros estejam mais sujeitos à SB, uma vez que se ocupam mais de perto dos pacientes”.

Rodrigues et al., (2024) inferem que a exigência sofrida pelo profissional da enfermagem, no exercício da profissão, “é um fator predisponente para a ocorrência de desgastes, tornando-os vulneráveis à cronificação do estresse ocupacional devido a responsabilidade pela vida de terceiros” reforçando o pensamento de Silva et al., (2020).

Maciel e Gonçalves (2020) ressaltam que as condições inadequadas de trabalho contribuem para a insatisfação no trabalho, por apresentarem ambientes físicos insalubres, com insuficiência de recursos materiais e humanos, seguido da desorganização no ordenamento das tarefas, que ocasionam a sobrecarga de jornadas laborais, além da baixa remuneração e a falta de valorização dos profissionais, o que compromete tanto a qualidade do serviço prestado quanto o bem-estar do profissional.

Os fatores citados acima reforçam o conceito multidimensional da SB, que envolve as três dimensões básicas (a exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal), descritas por Maslach e Jackson (1981; 1986) apud Pereira (2015):

A exaustão emocional alude à sensação de não dispor mais de energia, seja física ou mental, para desenvolver suas atividades laborais. Esta é a dimensão diretamente ligada ao estresse e compreende sintomas semelhantes. A despersonalização, segundo estas autoras, incide como uma defesa, em que o trabalhador passa a tratar os usuários de seus serviços (alunos, pacientes, clientes...) de modo cínico, irônico, como objetos impessoais, evitando assim contatos afetivos mais próximos. Atribuída a profissionais idealistas, com altas expectativas, observa-se que a realização pessoal no trabalho decresce, dando lugar ao sentimento de ineficiência.

A inter-relação dos fatores causadores atuam sobre o sujeito, influenciando de forma conjunta ao desencadeamento de altos níveis de estresse ocupacional e a SB nos profissionais

da enfermagem, sendo manifestada através das quatro classes sintomatológicas, física, psíquicas, comportamentais e defensivos (MACIEL; GONÇALVES, 2020).

De acordo com Maciel e Gonçalves (2020), a sintomatologia é altamente perceptível e fácil de ser identificada, afetando o organismo humano como um todo. Os sintomas se apresentam da seguinte forma:

Físico: (fadiga constante, alterações do sono, distúrbios gastrointestinais, perda de peso, distúrbios cardiovasculares, respiratórios e dores musculares e/ou músculo esqueléticas) psíquicas (outros sintomas são a falta de atenção, alterações de memória, ansiedade, impaciência, mudanças repentinas de humor, desconfiança e frustração), comportamentais (agressão, irritabilidade, negligência no trabalho, incapacidade de relaxar, relacionamentos afetados devido ao desapego e a indiferença) e defensivos (isolamento, onipotência, atitude irônica e cínica).

Diante disto, a sintomatologia apresentada pelos profissionais, requer um olhar mais atento, sendo necessário a aplicação de um diagnóstico correto, que favoreça a identificação de possíveis casos ou profissionais em risco iminente em desenvolver a SB.

Em uma pesquisa realizada por Sá e Abrantes em 2018, no Centro de Atenção Psicossocial para Álcool e outras Drogas (Caps-AD) de Macapá- AP, os resultados encontrados, através do uso do questionário preliminar de identificação de SB nos funcionários atuantes na data de aplicação do mesmo, foram um pouco além do esperado, o resultado foi mais negativo do que se imaginava, estando boa parte dos profissionais na “linha de risco da burnout”, ou seja, com possibilidade de desenvolver a síndrome.

O modelo do questionário utilizado na pesquisa por Sá e Abrantes (2018) foi validado e adaptado pelo professor e psicopedagogo Chafic Jbeili em 2008, do Maslach Burnout Inventory (MBI), “cujo é um instrumento psicométrico desenvolvido por Christina Maslach e Susan Jackson em 1981” (SÁ; ABRANTES, 2018). Neste instrumento há três dimensões avaliadas: as dimensões de exaustão emocional, despersonalização e desmotivação ou baixa realização profissional (ANEXO 1).

Segundo Maslach e Jackson (1981) apud Sá e Abrantes (2018): o MBI foi desenvolvido para uso exclusivo na avaliação da Síndrome de Burnout e averigua os scores obtidos em cada dimensão avaliada sendo possível obter-se o resultado e diagnóstico da SB, de acordo com a interpretação das respostas de cada uma das dimensões avaliadas no questionário, e assim ser conduzida a melhor terapêutica.

Diante do resultado do diagnóstico, há necessidade de serem apresentadas e adotadas intervenções direcionadas para os profissionais da enfermagem, com o objetivo de reduzir os níveis de estresse relacionado ao trabalho, elevar a autoestima, incentivar o autocuidado e construir um ambiente de trabalho saudável (PERNICIOTTI et al., 2020)

Moura et al., (2018) apontam que, algumas estratégias sistematizadas são empregadas tanto a nível pessoal, como organizacional, e o que o profissional de saúde deve efetivar para prevenir a Burnout:

A nível organizacional, faz-se necessário encontrar sentido no trabalho; estabelecendo limites; melhorar o nível de interação e comunicação entre colegas; melhorar a relação profissional-doente, envolvendo-o na melhoria do seu estado de saúde e adaptando-se com flexibilidade às necessidades do paciente, prevendo-se menos denúncias por má prática clínica e, ainda, dispor de sistemas de apoio administrativo adequados que reduzam a quantidade de tarefas burocráticas a desempenhar.

As medidas organizacionais evidenciam uma abordagem multifacetada, que inclui desde aspectos relacionados ao trabalho até a melhoria na comunicação e interação entre colegas, e a relação com os pacientes. Ao enfatizar a importância de encontrar significado nas tarefas desempenhadas, a abordagem sugere que profissionais que se sentem mais conectados e conscientes quanto ao propósito do seu trabalho podem ser menos propensos ao esgotamento.

Ademais, a proposta de estabelecer limites e melhorar a interação entre os colegas demonstra que a prevenção da SB vai além das habilidades individuais, envolvendo uma consciência organizacional que promova a colaboração e o suporte mútuo.

Moura et al., (2018), ao citarem a relação profissional-paciente, conotam a ideia de que a flexibilização do serviço prestado para atender as necessidades do paciente, pode beneficiar tanto o profissional quanto o doente, criando um ambiente menos estressante e mais eficiente.

A redução de tarefas burocráticas através de sistemas de apoio administrativo adequados se mostra essencial, pois essa sobrecarga é uma das causas mais comuns de estresse entre profissionais de saúde (Quadro 1), ao reduzi-la, cria-se um ambiente de trabalho mais focado nas atividades essenciais e ao cuidado com o paciente.

No âmbito das medidas a nível pessoal, a organização do tempo entre atividades profissionais e pessoais é essencial para que o indivíduo alcance um equilíbrio saudável entre trabalho e lazer.

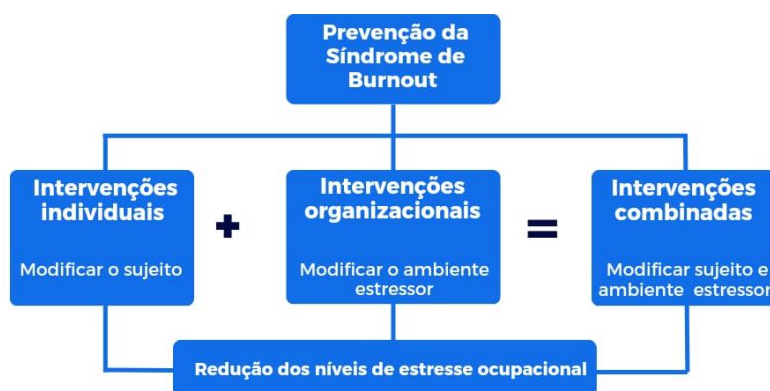
De acordo com Moura et al., (2018), essa capacidade de distinção entre o tempo dedicado ao trabalho e o tempo destinado ao lazer é crucial para o bem-estar. É recomendado que o profissional invista em atividades recreativas fora do seu ramo de atuação, o que proporciona relaxamento e satisfação, auxiliando no enfrentamento de desafios do trabalho com uma perspectiva mais positiva. Neste contexto, o tempo para si mesmo é igualmente importante, pois mesmo pequenos períodos de descanso após a jornada laboral são fundamentais para a manutenção da saúde mental.

No caso de pessoas diagnosticadas com a Síndrome de Burnout, o uso de medicamentos, como antidepressivos e ansiolíticos, é comumente indicado, sendo os antidepressivos os mais utilizados. Segundo Moura et al., (2018), esses medicamentos ajudam a reduzir sentimentos de inferioridade e incapacidade, que são sintomas comuns nos portadores da síndrome (Quadro 1).

Contudo, além do tratamento medicamentoso, o suporte de um psicoterapeuta é necessário para auxiliar o paciente na superação das crises, promovendo uma nova compreensão sobre a própria vida e intensificando os efeitos do tratamento farmacológico. Moura et al., (2018) sugerem ainda que terapias em grupo, a prática regular de atividade física e exercícios de relaxamento são importantes na rotina dos pacientes com Burnout, pois contribuem para o controle dos sintomas.

Essas práticas, somadas ao acompanhamento médico, auxiliam o paciente a manter o equilíbrio entre corpo e mente, promovendo uma recuperação mais completa e eficiente. Destarte, Perniciotti et al., (2020) demonstram de que forma se pode prevenir a SB, tendo em vista a redução dos níveis de estresse ocupacional, levando em consideração as intervenções necessárias (Figura 2).

Figura 2: Prevenção da Síndrome de Burnout



Fonte: Perniciotti et al., 2020.

As medidas preventivas podem ser ampliadas ainda com a inclusão de mais estratégias focadas no apoio psicológico imediato ao profissional de saúde em crise ou em suspeita da síndrome, bem como a criação de uma cultura organizacional que valorize o bem-estar dos seus colaboradores como parte essencial na prestação de serviços de saúde de qualidade, assim como a identificação precoce do diagnóstico da SB, por esta ser “uma síndrome que merece mais atenção dos profissionais de saúde” (SÁ; ABRANTES, 2018).

CONCLUSÃO

A Síndrome de Burnout é uma patologia que vem se consolidando como um grave problema de saúde pública, impactando na saúde e na vida dos trabalhadores da enfermagem, bem como no ambiente em que os profissionais estão inseridos.

Diante deste cenário, este estudo assume uma importância crucial ao contribuir para a compreensão da Síndrome de Burnout, elucidando suas principais características e reforçando a necessidade de um diagnóstico precoce e correto, além de discutir propostas de intervenção que englobam medidas de prevenção e tratamento adequadas. Essas ações não apenas ajudam a promover um ambiente de trabalho mais saudável e resiliente, mas também colaboram para o bem-estar e a qualidade de vida dos profissionais de saúde.

Por fim, destaca-se a relevância de aprofundar as discussões e investigações sobre o tema, sobretudo na região Norte onde ainda há pouca discussão, e novos estudos podem contribuir para ampliar o conhecimento sobre a síndrome e impulsionar o desenvolvimento de estratégias mais eficazes e direcionadas para enfrentar esse crescente desafio de saúde pública.

BURNOUT SYNDROME: A LOOK AT THE PROMOTION OF HEALTH AND
WELL-BEING OF NURSING PROFESSIONALS IN THE NORTHERN REGION

ABSTRACT

Objectives: To highlight the importance of attention and care directed to nursing professionals, as well as to discuss the main preventive measures regarding the development of Burnout Syndrome. **Methods:** The search for articles was conducted using nursing databases such as the electronic library BDENF, SciELO, in addition to specialized scientific journals. Using selected descriptors, articles related to the theme were identified. **Results:** The studies identified the main factors causing Burnout Syndrome, including the quantitative and qualitative overload of work, individual factors of the subject, as well as the responsibilities of the profession and inadequate working conditions. Regarding the main preventive measures, individual, organizational, and combined interventions were highlighted. **Conclusion:** Burnout Syndrome has been consolidating as a serious public health problem, impacting the health and lives of nursing workers. It is crucial to deepen the discussions and investigations on the topic, particularly in the Northern region, where there is still little discussion. New studies could contribute to expanding knowledge about the syndrome and promote the development of more effective and targeted strategies to address this growing public health challenge.

Keywords: Burnout Syndrome; Nursing professionals; Prevention; Northern region.

REFERÊNCIAS

FREITAS, C. C.; FREIRE, M. A. **Síndrome de Burnout em enfermeiros trabalhadores de um hospital público de Natal, Rio Grande do Norte, Brasil**. Revista Ciências em Saúde, v. 10, n. 2, p. 5-12, 9 de maio de 2020. DOI: <https://doi.org/10.21876/rcshci.v10i2.937>.

GONTIJO, C. P. A. **Esgotamento, satisfação profissional e absenteísmo-doença de trabalhadores de um hospital universitário público**. 2023. 120 f. Dissertação (Mestrado profissional em Gestão de Serviços de Saúde) - Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2023.

MACIEL, A. P. N; GONÇALVES, J. R. **Incidência da Síndrome de Burnout na Enfermagem**. Revista JRG de Estudos Acadêmicos -Ano III (2020), volume III, n.6 (jan./jun.) -, ISSN: 2595-1661. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4292365>. Publicado: 2020-03-20.

MOURA, A. A. P. et al. **Síndrome de Burnout em profissionais de uma unidade básica de saúde de Macapá-AP**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 03, Ed. 09, Vol. 04, pp. 05-21, Setembro de 2018. ISSN:2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/biologia/sindrome>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/biologia/síndrome.

NERES, H. S. R.; PEDROSA, L. G.; SANTOS, W. L. **Consequências do estresse vivenciado pelos trabalhadores da enfermagem na luta contra a Covid-19: revisão literária**. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, [S. l.], v. 4, n. 9, p. 136–146, 2021. DOI: 10.5281/zenodo.5095428.

PAIVA, J. D. M. et al. **Fatores desencadeante da síndrome de burnout em enfermeiros**. Rev. enferm. UFPE. 2019; 13(1): 483-490. <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v13i02a235894p483-490-2019>.

PALMEIRIM, J. **Síndrome de Burnout: professor da UFF realiza estudos sobre a promoção de saúde nos ambientes de trabalho**. Rio de Janeiro, Brasil. Disponível em: <<https://www.uff.br/?q=noticias/11-04-2023/sindrome-de-burnout-professor-da-uff-realiza-estudos-sobre-promocao-de-saude-nos>>. Acesso em: 05 set. 2024, 02:22:36.

PEREIRA, A. M.T. B. **Elaboração e validação do ISB - inventário para avaliação da síndrome de burnout**. Boletim de Psicologia versão impressa ISSN 0006-5943. Bol. psicol vol.65 no.142 São Paulo jan. 2015.

PERNICIOTTI, P. et al., **Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção**. Rev. SBPH vol. 23 no. 1, Rio de Janeiro – Jan./Jun. – 2020.

RODRIGUES, B. A. et al. **Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: uma atualização da literatura sobre definições e fatores de risco**. Revista Contemporânea, vol. 4, nº. 6, 2024. ISSN: 2447-0961. DOI: 10.56083/RCV4N6-117.

SÁ, L. B. C; ABRANTES, D. S. S. **Níveis de sinais e sintomas da Síndrome de Burnout na equipe multiprofissional do CAPS-AD de Macapá-AP.** Revista Tempo Amazônico - ISSN 2357-7274/V.4/N.1/ jul-dez de 2016/ o. 32-42.

SANTOS, B. L. F. et al. **Síndrome de Burnout entre Profissionais de enfermagem.** Enferm Foco 2022;13(spe1): e-202240ESP1. DOI: 10.21675/2357-707X.2022.v13.e-202240ESP1

SILVA, J. F. et al. **Síndrome de Burnout em profissionais de Enfermagem no contexto da Atenção Básica.** Revista Eletrônica Acervo Saúde / Electronic Journal Collection Health | ISSN 2178-2091 REAS/EJCH | Vol.Sup.n.39 | e2320 | DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e2320.2020>.

ANEXO 1 – Questionário Maslash Burnout Inventory

Dimensões	Características psicofísicas em relação ao trabalho	0	1	2	3	4	5	6
Exaustão	1. Sinto-me esgotado emocionalmente em relação ao meu trabalho							
	2. Sinto-me excessivamente exausto no fim do dia de trabalho							
	3. Levanto cansado e sem disposição para trabalhar							
	4. Desprendo muita energia para realizar as atividades de trabalho							
	5. Não tenho forças para ter resultados significantes							
Despersonalização	1. Sinto que devo ser uma referência para as pessoas com quem trabalho							
	2. Trato algumas pessoas do trabalho como se fossem minha família							
	3. Me envolvo com facilidade nos problemas das outras pessoas							
	4. Acredito que poderia fazer mais pelas pessoas que eu trabalho/oriento/atendo							
	5. Tenho me sentido mais estressado com as pessoas que trabalho/oriento/atendo							
	6. Me sinto responsável pelos problemas das pessoas que trabalho/oriento/atendo							
	7. Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas							
Desmotivação	1. Sinto-me desmotivado para trabalhar							
	2. Tenho pouca vitalidade, estou desanimado							
	3. Não me sinto realizado no meu trabalho							
	4. Não amo mais meu trabalho como antes							
	5. Não acredito mais no meu trabalho							
	6. Não acredito mais na profissão que eu atuo							
	7. Sinto que meu salário é desproporcional às funções que executo							
	8. Penso que meu trabalho não irá mudar, não importa o que eu faça							
Nunca = 1 ponto Raramente = 2 pontos Uma ou mais vezes por mês = 3 pontos Mais ou menos toda semana = 4 pontos Várias vezes por semana = 5 pontos Todos os dias = 6 pontos Total (multiplique o número de X pelo valor da coluna)								

Fonte: portal.wemends.com.br