



A SÍNDROME DE *BURNOUT* EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

BURNOUT SYNDROME IN NURSING PROFESSIONALS

Kleuber Soares Gomes da Silva¹
Jovenício Alves Fogaça²
Samuel Oliveira Silva³
Elisângela de Andrade Aoyama⁴
Ludmila Rocha Lemos⁵

¹Acadêmico de Enfermagem. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek – JK. Brasília, Distrito Federal. *E-mail:* kleubersoares2@gmail.com

²Acadêmico de Enfermagem. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek – JK. Brasília, Distrito Federal. *E-mail:* jovenicio1981@gmail.com

³Acadêmico de Enfermagem. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek – JK. Brasília, Distrito Federal. *E-mail:* silvasamuel486@gmail.com

⁴Mestra em Engenharia Biomédica pela Universidade de Brasília – UNB. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek - JK. Brasília, Distrito Federal. *E-mail:* eaa.facjk@gmail.com

⁵Mestra em Engenharia Biomédica pela Universidade de Brasília – UNB. Instituição: Faculdade Juscelino Kubitschek - JK. Brasília, Distrito Federal. *E-mail:* ludmilarochalemos@gmail.com

Resumo: A síndrome de *Burnout* é um distúrbio psicológico caracterizado pela exaustão física, psíquica e emocional do indivíduo. Esse transtorno de caráter depressivo é provocado pelo acúmulo excessivo de trabalho, cobrança extrema e recorrentes situações de estresse, sendo comum em profissionais que atuam sob pressão, como por exemplo, os enfermeiros. Diante do exposto, esta pesquisa tem o objetivo de descrever a síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem. O presente trabalho utilizou a pesquisa bibliográfica a partir de artigos publicados em periódicos nacionais disponibilizados por meio de busca *online* entre os anos de 2010 a 2019, que tivessem referência do tema proposto. Os critérios de exclusão foram os artigos inferiores ao ano de 2010 e os que não eram relevantes ao tema. Dos 35 artigos encontrados foram selecionados 17 artigos que tinham mais ênfase com o tema proposto. Os resultados encontrados a partir da comparação da incidência da Síndrome de *Burnout* entre os profissionais dos setores fechados dos hospitais em detrimento dos profissionais que atuam nas Unidades Básicas de Saúde revelam o alto índice de desenvolvimento dessa síndrome nos hospitais. Este estudo demonstra, inclusive, que os setores de alta complexidade têm maior destaque em relação às alterações da saúde mental. Destacamos por fim que a síndrome de *Burnout* é a síndrome do esgotamento profissional, a qual tem grande recorrência nos enfermeiros, pelo fato de atuarem em diferentes ambientes de trabalho, os quais, por vezes, não possuem condições adequadas, nem nos aspectos físicos nem nos biológicos e psicossociais.

Palavras-chave: Enfermagem, saúde do trabalhador e síndrome de *Burnout*.

Abstract: *Burnout syndrome is a psychological disorder*

characterized by physical, mental and emotional exhaustion of the individual. This depressive disorder is caused by excessive work accumulation, extreme recovery and recurring stress situations, being common in professionals who work under pressure, such as nurses. Given the above, this research aims to describe burnout syndrome in nursing professionals. The present work used the bibliographic research from articles published in national journals made available through online search from 2010 to 2019, which had reference of the proposed theme. Exclusion criteria were articles inferior to 2010 and those not relevant to the theme. From the 35 articles found, 17 articles were selected that had more emphasis with the proposed theme. The results found by comparing the incidence of Burnout Syndrome among professionals in closed sectors of hospitals to the detriment of professionals working in Basic Health Units reveal the high rate of development of this syndrome in hospitals. This study also demonstrates that the highly complex sectors are more prominent in relation to changes in mental health. Finally, we highlight that Burnout syndrome is the professional exhaustion syndrome, which has great recurrence in nurses, because they work in a different work environments, which sometimes do not have adequate conditions, neither in the physical aspects nor in the patients, biological and psychosocial issues.

Keywords: *Nursing, occupational health and Burnout syndrome.*

Introdução

A síndrome de *Burnout* é considerada como a Síndrome do esgotamento profissional. Ela atinge pessoas cuja vida profissional e pessoal é muito exigida,



ou seja, os que levam jornadas duplas podem acabar sendo um grupo fácil para sofrer desse distúrbio. Esse transtorno pode ser facilmente encontrado na Classificação Estatística e Internacional de Doença e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10). Nos estágios iniciais do grupo 5 da CID-10, transtornos mentais e do comportamento, relacionados com o trabalho, o indivíduo evita o contato com outras pessoas, porém em estágios mais avançados pode-se desenvolver a irritabilidade com o próximo [1].

O termo foi criado em 1974 pelo psicanalista americano Herbert Freudenberger para descrever o problema que ele mesmo enfrentava nos primeiros anos da década de 70 - junto com seus colegas: o sentimento de funcionários que trabalhavam diretamente com pacientes dependentes de substâncias químicas [2].

A enfermagem é uma das profissões que mostra grandes possibilidades de desencadear a síndrome de *Burnout* tendo em vista a grande complexidade da organização do trabalho, o papel profissional indefinido, a sobrecarga de trabalho estimulada pelo pagamento de horas extras e as tomadas de decisão errada por falta de autonomia e autoridade [3].

Alguns estudos atendem não só os aspectos fisiológicos da doença, mas também às respostas emocionais e psicológicas que fazem parte do processo de saúde e doença. O presente estudo teve como objetivo descrever a síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem. Ampliando o conhecimento sobre as causas, os sintomas e as consequências dessa síndrome em profissionais de saúde.

Materiais e métodos

Para o desenvolvimento deste artigo científico foi utilizada pesquisa bibliográfica através de uma revisão integrativa (RI) de literatura considerando a relevância do tema, buscando conhecer sob o olhar de alguns autores mais informações sobre a síndrome de *Burnout*. A pesquisa foi concebida por meio de etapas formais através do método de pensamento reflexivo, o qual requer tratamento científico. É uma pesquisa realizada mediante conhecimentos acessíveis com a utilização de métodos e técnicas de investigação, envolvendo, dessa forma, diversas etapas e resultados de diferentes pesquisas sobre o mesmo tema com o intuito de contribuir para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado.

Os critérios de inclusão utilizados foram 20 artigos científicos publicados entre 2010 a 2019, com assuntos relevantes ao tema proposto e em periódicos nacionais. Já os critérios de excluídos foram os artigos publicados antes de 2010 e os que fugiam do tema proposto. Os descritores utilizados para pesquisa foram: Enfermagem; Síndrome de *Burnout*; Tratamento.

Para a organização das informações coletadas foram realizadas as etapas e procedimentos do trabalho para a qualificação do curso de enfermagem, quando foi realizada a identificação preliminar da bibliografia.

Como critérios de inclusão foram utilizados artigos científicos publicados em banco de dados nacionais com no máximo 10 anos de divulgação, tendo em vista que os artigos recentes possuem informações atualizadas sobre o assunto e sobre o avanço nas pesquisas. Assim, após a seleção do material bibliográfico, foi promovida uma ampla leitura, oportunidade em que foi produzido o texto final, visando, desse modo, atingir o objetivo pré-estabelecido para o presente trabalho. Durante o processo de produção deste artigo foram realizados fichamento de resumo, análises e interpretações do material bibliográfico, bem como revisão de resultados e conclusão.

Características da Síndrome de *Burnout*

A síndrome é entendida em um sistema multidimensional que envolve três processos: a exaustão emocional, na qual os trabalhadores acham que não podem dar o melhor de si mesmos, nesse processo eles se sentem esgotados de energia e dos recursos ligados às próprias emoções, devido ao contato diário com os problemas; a despersonalização, caracterizada por sentimentos e atitudes negativas e de irritabilidade às pessoas destinatárias do trabalho, bem como insensibilidade afetiva da relação; e pôr fim a ausência de envolvimento individual no trabalho, que é a aptidão de uma evolução não positiva no trabalho, afetando a responsabilidade para a sua realização [4].

Não há uma definição singular para mencionar *Burnout*, porém, especialistas de alguns artigos identificam essa síndrome como uma reação ao estresse duradouro no trabalho provocado pela falha ou insuficiência de técnicas para combater e lidar com os agentes que os causa. O trabalhador de enfermagem se torna alvo da síndrome de *Burnout* porque frequentemente atua em mais de um emprego, o que o leva a ter prolongadas cargas horárias de trabalho; além disso, sua profissão exige ritmo acelerado de produção devido ao acúmulo de tarefas, outro aspecto complicador a se destacar é a baixa remuneração em relação à responsabilidade e diversidade das tarefas executadas [5].

Vale ressaltar ainda que o excesso de trabalho dos enfermeiros gera pouco tempo para o lazer e acaba propiciando estragos à saúde física e mental como: exaustão e sensação de vazio, podendo levar o profissional a um estresse ocupacional. O estresse é um elemento inerente a toda doença que resulta em algumas transformações na estrutura e na formação emocional, as quais podem ser observadas. O estresse é o estado que se manifesta através da Síndrome Geral de Adaptação (SGA) [6].

Sinais e Sintomas

A exaustão - que é o sintoma mais comum dessa síndrome - ocorre quando o profissional se sente esgotado o tempo inteiro, esse esgotamento pode ser emocional, mental ou físico. Outro sintoma bastante



comum é ausência de motivação, ela é evidenciada quando o profissional não consegue sentir entusiasmo com nada ou não tem estímulo interno para fazer seu trabalho, por vezes, aparece como uma dificuldade de começar o dia ou quando o profissional não vê a hora de ir embora do trabalho, evitando assim, planos de trabalho, buscando sempre escapar de suas funções [7].

Um dos sinais da síndrome de *Burnout* é a frustração, nesse caso o enfermeiro sente que o que estava fazendo não importa mais, sente-se desiludido com tudo e com todos, demonstrando-se mais pessimista que o seu normal, causando, por vezes, desconfiança nas pessoas ao seu redor. Importante perceber que essas emoções negativas de sentimentos são além do seu estado normal. Os problemas cognitivos relacionados à síndrome de *Burnout* podem interferir inclusive nas habilidades de atenção e concentração [8].

O aumento da pressão sobre os trabalhadores torna-se um vício capaz de diminuir as habilidades neurológicas, o que dificulta o combate a outros fatores estressores, levando dessa maneira a mais estresse e dificultando a resolução dos problemas. A diferença entre o estresse e a síndrome de *Burnout* é uma questão de estado, por isso a importância de distinguir o estresse o quanto antes possível, a fim de tratar os sinais e evitar a síndrome de *Burnout* [9].

Quando a atenção se foca em elementos negativos que são percebidos como ameaça pelo corpo e mente, os mesmos estão preparados para lidar com isso a curto tempo antes de voltar para o seu funcionamento normal. Entretanto, quando o cansaço é em longo prazo, ocorre uma dificuldade de prestar atenção em outras coisas. O estado de luta e fuga, que é natural do corpo, pode afetar negativamente as habilidades desse profissional, como por exemplo, nas habilidades de resolução de problemas e de tomada de decisões. Quando chega nesse ponto o profissional percebe que anda mais esquecido e que tem dificuldade de lembrar-se das coisas [10].

A síndrome de *Burnout* acontece em períodos longos de tempo. Contudo, por vezes, o profissional acredita que é algo temporário. Esse problema interpessoal no trabalho e em casa pode ser identificado se o indivíduo estiver tendo mais conflito do que normalmente tinha com as outras pessoas, isto é, discutindo com elas ou se recusando a falar com as pessoas do trabalho ou da família. Outra forma de identificar é analisar se o desempenho do trabalho atual está diminuído em detrimento ao desempenho dos anos anteriores [11].

Muitas vezes as pessoas com a síndrome de *Burnout* possuem hábitos não saudáveis como: param de cuidar da saúde; começam a beber e fumar demais; se tornam sedentárias por não terem motivação para nada; não comem corretamente; não dormem o suficiente e por isso se automedicam principalmente com pílulas para dormir, e, por vezes, tomam mais café do que o normal para conseguir trabalhar no outro dia de manhã [12].

As preocupações com o trabalho mesmo longe dele ocasionam um desgaste de energia emocional e mental na pessoa. Portanto, pensar no trabalho em suas horas de

lazer ou durante outra atividade pode significar que seu trabalho está interferindo na sua habilidade de recuperar as energias do corpo e da mente causando, conseqüentemente, insônia. Afinal, toda pessoa precisa de tempo para repor as energias [13].

A enfermagem e a Síndrome de *Burnout*

Pode-se caracterizar a enfermagem como uma profissão que possui grande carga de trabalho e estresse, tendo em vista que está relacionada com o contato direto com os pacientes e familiares, o que possibilita um estado de estresse crônico, olhando do ponto de vista da organização do trabalho. Devido à indefinição do papel do profissional de enfermagem, o mesmo acarreta múltiplas funções, além da sobrecarga de trabalho justificada pela falta de pessoal e do estímulo em trabalhar horas extras para obter um melhor salário. Todos esses são fatores que apontam que a enfermagem é uma das profissões com maior incidência de síndrome de *Burnout* [14].

A dinâmica do mercado de trabalho globalizado estimula a concorrência e visa o aumento da produtividade, colaborando para um ritmo acelerado de desempenho profissional. Sendo assim um ambiente laboral desfavorável e que não corresponde ao esperado pelo trabalhador, o forçando a sempre melhorar, causando uma situação de estresse. O estresse ocupacional pode ser condicionado pela percepção que o indivíduo constrói em relação ao ambiente de trabalho e pela sua capacidade para enfrentá-lo [15].

O estresse ocupacional é capaz de tornar os profissionais de saúde vulneráveis ao desenvolvimento de síndromes relacionadas ao trabalho, como por exemplo, a síndrome de *Burnout*. Referindo assim a necessidade de as organizações se conscientizarem a fornecer, de acordo com a função desempenhada, mais qualidade de vida no trabalho [16].

Há diferenças existentes entre as Unidades de Atenção Básica em detrimento dos setores de uma unidade hospitalar fechada, tais como: as demandas no trabalho, a jornada de serviço e as situações de urgências e riscos ocupacionais, dentre outros. Assim os enfermeiros que atuam na Atenção Básica de Saúde não vêm apresentando a mesma incidência da Síndrome de *Burnout* que os enfermeiros que atuam em setores hospitalares fechados [17].

A enfermagem é apontada como a profissão com mais incidência da síndrome de *Burnout* em relação a outros profissionais da saúde, e isso devido ao fato de se tratar de uma profissão em que as responsabilidades são relevantemente mais frequentes, com extensão de tempo aumentada e com recursos quase que totalmente limitados [18].

Resultados

A síndrome de *Burnout* ou a depressão crônica no trabalho pode se referir aos quadros críticos de estresse acentuados, os quais geram conseqüências negativas para



o próprio profissional e até mesmo para a empresa. A fim de evitar tudo isso é necessário identificar os sintomas desse distúrbio, que são: cansaço extremo, angústia, ansiedade, problemas de sono, irritabilidade, distanciamento e sensação constante de frustração. Ao constatar tais sinais é indicado buscar ajuda profissional com um psicólogo ou psiquiatra [19].

O aumento da síndrome de *Burnout* procede de um processo gradual de deterioração no humor e de desmotivação, seguidos de sintomas físicos e psíquicos. O profissional com essa síndrome perde o significado da sua atuação no trabalho [20].

Desta forma, a maioria dos artigos com os descritores selecionados para a pesquisa sobre a síndrome de *Burnout*, com relação à coleta de dados, apresentaram alterações de depressão e exaustão, representando 60% em relação aos enfermeiros que atuavam em unidades destinadas aos cuidados especializados; 20% dos que atuavam no programa cardiovascular e 40% dos que trabalhavam em unidade de terapia intensiva. Os demais residentes estavam distribuídos entre o Programa da Saúde da Família (PSF) com 10%, a clínica médica com 10%, a nefrologia com 10% e a obstetrícia com 10%, totalizando, assim, 100% das informações colhidas nos 20 artigos coletados.

O Quadro 1 enfatiza que a área de cuidados especializados devido à complexidade de ter situações de exposição dos trabalhadores a riscos mais visuais (pacientes e doenças), está mais enraizada na preocupação com esse trabalhador. É o que se pode supor por esse grande número de publicações enfatizando esses assuntos e ligando-os a depressão e a exaustão desses profissionais.

Quadro 1: Comparação por tipo de atuação do Enfermeiro em relação as incidências da Síndrome de *Burnout*.

Local de atuação do enfermeiro	Artigos	Percentual
Cuidados especializados	6	60%
Programa cardiovascular	3	20%
Terapia intensiva	2	40%
PSF	1	10%
Clínica médica	2	10%
Nefrologia	1	10%
Obstetrícia	2	10%
TOTAL	17	100%

Conclusão

O trabalho nos dias atuais se tornou algo essencial tanto para a subsistência quanto para a qualidade de vida da família e para integração na sociedade. Entretanto, tudo isso tem ocasionado uma sobrecarga para as pessoas, tendo em vista que no mercado de trabalho quem vence é o melhor, o mais disponível, o que tem menos

problemas, o profissional que traz mais números positivos para a empresa.

Assim, devido a diversos fatores como: o desgaste imutável e diário, as cobranças dos setores em que o enfermeiro atua, a carga horária dobrada em busca de melhor salário, o isolamento social devido ao cansaço, os desentendimentos no ambiente de trabalho, a ausência de tolerância de erros, dentre outros aspectos, faz com que o profissional de enfermagem entre um quadro de estresse total e, conseqüentemente, adquira a síndrome de *Burnout*.

Através da presente pesquisa verificou-se que a depressão e o estresse no ambiente hospitalar colaboram para os altos índices da síndrome de *Burnout* no Brasil o que pode causar grandes problemas aos profissionais colocando assim o paciente em risco. Desse modo, se faz necessário que a chefia do hospital entre em contato direto com a equipe a fim de elaborar planos para promover motivação, encorajamento profissional e alívio do estresse diário.

Referências

- [1] Pereira AMTB. *Burnout*: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. 3ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2010.
- [2] Brochado C, Ribas JLC. Estresse da equipe de enfermagem na UTI. *Revista Saúde e Desenvolvimento*. 2018; 45(56):1-14.
- [3] Vieira TG, Beck CLC, Dissen CM, Silviomar C, Gobatto M, Coelho APF. Adoecimento e uso de medicamentos psicoativos entre trabalhadores de enfermagem de unidades de terapia intensiva. *Revista de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria – REUFMSM*. 2013; (14):2-13.
- [4] Cunha AP, Souza E, Mello R. Os fatores intrínsecos ao ambiente de trabalho como contribuintes da síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem. *Revista online de pesquisa: Cuidado é fundamental*. 2012; 29(32):2-14
- [5] Almeida LA, Medeiros IDS, Barros AG, Martins CCF, Santos VEP. Fatores geradores da Síndrome de *Burnout* em profissionais da saúde. *Revista online de pesquisa: Cuidado é fundamental*. 2016; 8(3):4623-28.
- [6] Miranda LVR, Monzalvo HG, Hernández CB. Prevalência da síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem das instituições de saúde. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*. 2016; 24(2):112-15.
- [7] Santana CS. Estresse no processo de trabalho dos profissionais de saúde: uma revisão de literatura. Feira de Santana-BA: Anais Seminário de Iniciação Científica. 2018; (22):1-5.
- [8] Tavares JAB, Santos MGS, Nova JCV. Os principais fatores geradores da síndrome de *Burnout* no enfermeiro. *Revista Saúde da Universidade – UNG*. 2017; (17):1-17.



- [9] Silva RNS, Silva LP, Costa MCM, Mendes JR. Síndrome de *Burnout* em profissionais da enfermagem. *Revista Saúde em Foco*. 2015; 2(2):94-100.
- [10] Sanchez FFS, Oliveira R. Aspectos mediadores e desencadeadores da síndrome de *Burnout* nos enfermeiros. *Revista Cuidart de Enfermagem*. 2016; 67(61):1-10.
- [11] Souza AMJ, Nascimento PS, Borges JS, Lima TB, Chaves RN. Síndrome de *Burnout*: Fatores de risco em enfermeiros de unidades de terapia intensiva. *Revista Eletrônica da Fanoir*. 2018; 11(2):304-31.
- [12] Pereira EB, Antoniassi RPN. Síndrome de *Burnout* entre profissionais da área da saúde: Revisão integrativa. *Revista Uningá*. 2014; 7(1):66-71.
- [13] Gasparino RC, Guirardello EB. Ambiente da prática profissional e *Burnout* em enfermeiros. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*. 2015; 16(1):90-6.
- [14] Andrade FM, Oliveira LB, Corrêa MCD, Santos CB, Silva JO, Maciel LFA, et al. Síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*. 2019; 20(34):1-9.
- [15] Nunes BX, Amaral MSA. Síndrome de *Burnout* uma correlação com o ambiente de trabalho: uma revisão da literatura. *Revista Científica FacMais*. 2018; 15(4):1-9.
- [16] Oliveira OC. Estresse ocupacional (*Burnout*) em profissionais da área da saúde: Revisão de literatura. Trabalho de conclusão de curso (especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais. Governador Valadares-MG; 2013.
- [17] Bender FK, Silva DQ. Estresse profissional, gênero e trabalhadores de tecnologia de informações: uma revisão sistemática. *Revista Espacios*. 2015; 37(3):1-5.
- [18] Paula SA, Ferreira WFS, Oliveira EC, Dutra DA. Síndrome de *Burnout*: uma análise acerca de sua compreensão para a enfermagem. *Revista Saúde e Desenvolvimento*. 2018; 13(12):1-27.
- [19] Carlotto MS. O impacto de variáveis sócio demográfico e laboral na síndrome de *Burnout* em técnicos de enfermagem. *Revista Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*. 2011; 14(1):165-85.
- [20] Sá AMS, Silva POM, Funchal B. *Burnout*: O impacto da satisfação no trabalho em profissionais de enfermagem. *Revista Psicologia e Sociedade*. 2014; 26(3):664-7.