

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE ANÁPOLIS - UniEVANGÉLICA  
CURSO DE ENFERMAGEM

**A SINDROME DE BURNOUT NO EXERCÍCIO PROFISSIONAL DA  
ENFERMAGEM**

DANIELA DE OLIVEIRA LELES  
GISELLY DOS SANTOS RAMOS

Anápolis-GO

2019

DANIELA DE OLIVEIRA LELES  
GISELLY DOS SANTOS RAMOS

**A SINDROME DE BURNOUT NO EXERCÍCIO PROFISSIONAL DA  
ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Enfermagem da UniEVANGÉLICA - Centro Universitário de Anápolis/GO, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Ma. Juliana Macedo Melo

Anápolis-GO

2019

de Oliveira Leles , Daniela

dos Santos Ramos, Giselly

A SÍNDROME DE BURNOUT NO EXERCÍCIO PROFISSIONAL DA ENFERMAGEM  
[manuscrito] / Daniela de Oliveira Leles, Giselly dos Santos Ramos. - 2019. 27f.

Orientador: Prof. JULIANA MACEDO MELO. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)  
– Centro Universitário UniEvangélica, Enfermagem, Cidade de Anápolis Goiás, 2019.

1. Síndrome de Burnout. 2. Síndrome de Burnout na Enfermagem. 3. Esgotamento  
Profissional. 4. Estresse Ocupacional. I. de Oliveira Leles, Daniela. II. dos Santos Ramos,  
Giselly, orientadora MACEDO MELO, JULIANA. III. Título. A Síndrome de Burnout no  
Exercício Profissional da Enfermagem.

CDU

FOLHA DE APROVAÇÃO

DANIELA DE OLIVEIRA LELES  
GISELLY DOS SANTOS RAMOS

**A SINDROME DE BURNOUT NO EXERCÍCIO PROFISSIONAL DA  
ENFERMAGEM**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Graduação em Enfermagem da Faculdade de Enfermagem do Centro Universitário de Anápolis-GO, UniEVANGÉLICA para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Aprovada em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

BANCA EXAMINADORA

---

Profª. Ma. Juliana Macedo Melo  
Orientadora

---

Profª. Esp. Elizabeth Costa  
Avaliadora

## DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em nossas vidas, a nossa orientanda Juliana Macedo pela paciência e dedicação, e a nossa família por sua capacidade de acreditar em nós, e a todos que de certa forma esteve presente durante a nossa caminhada.*

## AGRADECIMENTO

*A Deus, por ter nos dado saúde e força para superar as dificuldades.*

*A esta faculdade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior, eivado pela acendrada confiança no mérito e ética aqui presentes.*

*A minha orientadora Juliana Macedo, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.*

*Aos nossos pais, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.*

*E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da nossa formação, o nosso muito obrigado.*

## RESUMO

**Introdução:** A Síndrome de Burnout (SB) ou Esgotamento Profissional é uma síndrome psicológica decorrente da tensão emocional crônica vivenciada pelo trabalhador, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal que pode acometer profissionais cujo trabalho requer contato direto com o público, especialmente quando envolve cuidado e atividades assistenciais (VALERETTO; ALVES, 2013). **Objetivo:** Caracterizar a Síndrome de Burnout no exercício profissional da enfermagem a partir de uma revisão integrativa da literatura dos últimos dez anos, bem como: Descrever as características do exercício profissional da enfermagem. Discorrer sobre os impactos da Síndrome de Burnout nos profissionais da enfermagem. Desvelar as formas de prevenção da Síndrome de Burnout no exercício profissional. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa. A amostra foi composta por todos os artigos científicos indexados nos referidos bancos de dados publicados entre os anos 2008 a 2018, no idioma português, selecionados a partir dos seguintes descritores: “Síndrome de Burnout”, “Síndrome de Burnout na Enfermagem”, “Esgotamento Profissional” e “Estresse Ocupacional”. Os descritores foram selecionados pela ferramenta de busca “Descritores em Ciências da Saúde” (DECs) disponível na plataforma escolhida. **Resultados:** Do total da análise de 5 artigos, emergiram duas categorias: A Contextualização de estresse, exaustão emocional, e sobrecarga de trabalho; Intervenções adequadas para indivíduos com Síndrome Burnout. **Considerações finais:** Esta pesquisa possibilitou a importância de refletir sobre a saúde profissional, relacionado ao trabalho que o enfermeiro desempenha.

**Descritores (DeCS):** Síndrome de Burnout, Síndrome de Burnout na Enfermagem, Esgotamento Profissional e Estresse Ocupacional.

## ABSTRACT

**Introduction:** Burnout Syndrome (SB) is a psychological syndrome resulting from chronic emotional tension experienced by the worker, characterized by emotional exhaustion, depersonalization and low personal fulfillment that can affect professionals whose work requires direct contact with the public, especially when involves care and welfare activities (VALERETTO; ALVES, 2013). **Objective:** To characterize Burnout Syndrome in nursing professional practice from an integrative review of the literature of the last ten years, as well as: Describe the characteristics of professional nursing practice. To discuss the impacts of Burnout Syndrome on nursing professionals. Unveil the ways of preventing Burnout Syndrome in professional practice. **Methodology:** This is a descriptive study of the type integrative review of the literature with a qualitative approach. The sample consisted of all scientific articles indexed in said databases published between 2008 and 2018, in the Portuguese language, selected from the following descriptors: "Burnout Syndrome", "Burnout Syndrome in Nursing", "Exhaustion Professional "and" Occupational Stress ". The descriptors were selected by the search tool "Descriptors in Health Sciences" (DECs) available in the chosen platform. **Results:** From the total of the 5 articles analysis, two categories emerged: A Contextualization of stress, emotional exhaustion, and work overload; Appropriate interventions for individuals with Burnout Syndrome. **Final considerations:** This research made possible the importance of reflecting on professional health, related to the work that nurses perform.

**Descriptors (DeCS):** Burnout Syndrome, Burnout Syndrome in Nursing, Occupational Exhaustion and Occupational Stress.

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1:</b> Relação dos artigos que em seu conteúdo indicavam a “A Síndrome de Burnout no Exercício Profissional de Enfermagem”. Anápolis, 2019. ....	18
<b>Quadro 2:</b> Categorização dos artigos escolhidos para análise de conteúdo da pesquisa “A Síndrome de Burnout no Exercício Profissional da Enfermagem”. Anápolis, 2019. ....	19

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	12
2.1 Objetivo Geral .....	12
2.2 Objetivos Específicos .....	12
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	13
<b>4 PERCURSO METODOLÓGICO</b> .....	16
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	19
5.1 A Contextualização de estresse, exaustão emocional, e sobrecarga de trabalho .....	20
5.2 Intervenções adequadas para indivíduos com Síndrome Burnout.....	21
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	23
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	24

## 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout (SB) ou Esgotamento Profissional é uma síndrome psicológica decorrente da tensão emocional crônica vivenciada pelo trabalhador, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal que pode acometer profissionais cujo trabalho requer contato direto com o público, especialmente quando envolve cuidado e atividades assistenciais (VALERETTO; ALVES, 2013; JODAS; HADDAD, 2009).

Considerada como uma síndrome onde, o trabalhador não se interessa mais por seu trabalho, de forma que o mesmo não tenha mais valor. Resulta de um estresse ocupacional, vivenciada pelos profissionais cujo o trabalho envolve o relacionamento frequente com pessoas que necessitam de cuidado, com destaque ao profissional de Enfermagem, evoluindo com desgaste no humor e desmotivação acompanhado de sintomas físicos e psíquicos. É reconhecida como um dos grandes problemas psicossociais que afeta a qualidade de vida dos profissionais (FRANÇA et al., 2012; TRIGO et al., 2007).

O esgotamento profissional é apontado como a última etapa do estresse ocupacional e institucional em profissionais que possuem contato constante e direto com outras pessoas, sejam eles: médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, professores, assistentes sociais, bombeiros, fisioterapeutas (BATISTA et al., 2010).

O estímulo ou o agente estressante é um elemento que interfere no equilíbrio do organismo e o estresse é a resposta a esse estímulo, isto é, a necessidade de aumentar o ajuste adaptativo para retornar ao estado de equilíbrio (BEZERRA; SILVA; RAMOS, 2012).

O estresse ocupacional está relacionado a fatores ligados ao trabalho, podendo surgir como resposta fisiológica ou psicológica, que pode se desencadear quando o profissional se depara com estressores. Esses estressores são alguns dos fatores que podem desencadear vários tipos de sentimentos e comportamentos negativos e autodepreciativos, interferindo significativamente na qualidade de vida e da assistência em enfermagem (BEZERRA; SILVA; RAMOS, 2012).

A enfermagem é uma das profissões mais estressantes, e os profissionais de enfermagem estão submetidos diariamente a elementos geradores do estresse, consequentemente estes profissionais estão mais vulneráveis a manifestar a doença acarretando em consequências biopsicossociais para o profissional e na segurança e qualidade da assistência de enfermagem ao cliente (PORTELA et al., 2015).

Enfermeiros, técnicos e os auxiliares de enfermagem pertencem a uma profissão na

qual foi identificada com a maior incidência para a Síndrome de Burnout (MOREIRA et al., 2009).

Esses custos emocionais ao cuidador no contexto da assistência em saúde levam a prejuízos no desempenho e na própria saúde do profissional. Os profissionais de saúde, em especial os da enfermagem, estão cada vez mais sobrecarregados no ambiente de trabalho e o estresse se torna cada vez mais presente no cotidiano dos mesmos (VALERETTO; ALVES, 2013).

Evidências demonstram que a síndrome é um grave problema da saúde pública e existe uma grande necessidade de divulgação, para o melhor conhecimento, tanto pelos profissionais que cuidam de pessoas e tanto por parte da população em geral. Esse conhecimento por tanto, será um início importantíssimo para se iniciar medidas para a minimizar suas consequências (AVELLAR; IGLESIA; VALVERDE, 2007).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a prevalência do problema ao redor do mundo é incerta. Mas tudo indica que a situação no Brasil não é das melhores. A *International Stress Management Association* (Isma-BR) estima que 32% dos trabalhadores brasileiros sofram com esse tipo de estresse. Em um ranking de oito países elaborado pela Isma-BR, o Brasil está à frente da China e dos Estados Unidos, e abaixo apenas para o Japão, onde 70% da população apresenta sintomas da Síndrome de Burnout (MONTEIRO, 2018).

Desta forma este estudo se torna relevante, pois reunirá conhecimentos a respeito da Síndrome de Burnout no exercício profissional da enfermagem consequentemente poderá sensibilizar e esclarecer os profissionais de saúde, principalmente os enfermeiros e gestores dos serviços de saúde, para que os mesmos possam se conscientizar da gravidade do problema e adotar medidas que possam prevenir os sintomas.

Diante do exposto é de extrema importância focar a atenção para as condições físicas e emocionais dos profissionais, bem como a jornada de trabalho que se submetem, a fim de encontrar medidas que amenizem o sofrimento para que não prejudiquem o desenvolvimento de suas atividades, consequentemente, irá contribuir na melhor assistência ao paciente, adquirindo assim um resultado satisfatório no atendimento prestado.

Desta forma pergunta-se: De que forma a Síndrome de Burnout se caracteriza no exercício profissional da enfermagem a partir de uma revisão integrativa da literatura dos últimos dez anos?

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Caracterizar a Síndrome de Burnout no exercício profissional da enfermagem a partir de uma revisão integrativa da literatura dos últimos dez anos.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Descrever as características do exercício profissional da enfermagem;
- Discorrer sobre os impactos da Síndrome de Burnout nos profissionais da enfermagem;
- Desvelar as formas de intervenções aos indivíduos com Síndrome de Burnout.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

A enfermagem quanto profissão é reconhecida desde o século XIX, sendo um campo de atividades de cuidados a saúde, desenvolvida por indivíduos qualificados e especializados em diferentes cenários considerando-se uma profissão presente em todas as instituições assistenciais, onde em rede hospitalar se encontra 24 horas por dia, durante todo o ano. Diante disso considera-se que a qualidade da assistência em saúde advém da qualidade das ações de enfermagem (RIBEIRO; PIRES, 2004).

As atividades do enfermeiro baseiam-se na promoção e prevenção da saúde, na recuperação da doença, na reabilitação do doente e de sua família, desde o seu nascimento até a sua morte (SILVA; LIMA; CAIXETA, 2010).

A Síndrome de Burnout é uma doença psicossocial que acomete indivíduos que lidam de forma emocional e direta com o público e está relacionada a uma resposta ao estresse ou experiência negativa em relação ao trabalho e com as pessoas que se relaciona (BATISTA et al., 2010).

A principal consequência deste agravo é o alto número de absenteísmo profissional, o abandono das atividades realizadas e o isolamento do indivíduo levando á prejuízos severos como a morte. Nas implicações mais comuns inclui-se a diminuição do rendimento pessoal, manifestações de comportamentos e falta de capacidade para tomar decisões e atitudes sem lógica (RIBEIRO; PIRES, 2004).

É de fundamental importância o conhecimento da SB pelos profissionais de Enfermagem, bem como sua avaliação, já que esses fatores consistem nos primeiros passos para o caminho da manutenção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador exposto aos fatores de risco dessa patologia (BATISTA et al., 2010).

Os sintomas podem ser subdivididos em físicos, quando o profissional da enfermagem apresenta fadiga constante, modificação do sono, dores musculares, ausência de fome; psíquicos quando há falta de concentração, ausência de memória e ansiedade; e, comportamentais quando o profissional da enfermagem apresenta-se negligente no trabalho, nervosismo, aumento de conflitos com colegas de trabalho, não cumprimento do horário de trabalho, defensivos, isolamento e a má qualidade do trabalho. As consequências podem atingir o indivíduo nos níveis pessoal, organizacional e social que está relacionado ao aumento das exigências e demandas da população em relação aos serviços de saúde, pois seu primeiro encontro é com os profissionais de enfermagem (JODAS, HADDAD, 2009).

Os índices de esgotamento profissional, nas diferentes ocupações, podem alterar

devido as variáveis individuais, contexto laboral, organização do trabalho e país. O Brasil não dispõe de estatísticas de prevalência deste agravo, dificultando o conhecimento da real magnitude da síndrome e conseqüentemente postergando a criação e implantação de estratégias de prevenção e controle deste agravo (FRANÇA et al., 2012).

A síndrome de burnout é reconhecida mundialmente como um dos problemas psicossociais que afetam a qualidade de vida de profissionais de diversas áreas, principalmente daqueles que envolvem cuidados com saúde, gerando uma importante questão ocupacional e social (LIMA et al., 2013).

O esgotamento profissional é caracterizado por um estado de exaustão física, mental ou emocional relacionado ao estresse no ambiente de trabalho, muito comum entre os profissionais que lidam com pressão e responsabilidades diariamente, a exemplo, os enfermeiros (BEZERRA; SILVA; RAMOS, 2012).

Quanto aos fatores de risco para a evolução da Síndrome de Burnout, podemos levar em consideração, os fatores sociais (referente à sociedade), fatores individuais (características de personalidades), fatores organizacionais (associados a índices superiores da SB e suas possíveis conseqüências, e os fatores laborais (características do trabalho) (TRIGO et al., 2007).

Principais fatores de risco para adquirir a SB são os trabalhadores que sofrem maior pressão psicológica e de rendimentos para sua empresa, encontra-se quatro grupos onde se podem desenvolver a Síndrome de Burnout, que são: a organização, o indivíduo, o trabalho e a sociedade. Dentro da organização encontram-se fatores como: excesso de normas e a falta de autonomia, alteração de normas e regras e o mau relacionamento entre a equipe. Quanto ao indivíduo os fatores relacionam-se ao tipo de personalidade, nível educacional, entre outros. No trabalho incluem o nível da sobrecarga, baixo nível de decisão, trabalha por turno, responsabilidade sobre a vida de outros. E por fim, no campo social incluem o suporte social e familiar (BATISTA et al., 2010).

Entre os fatores de riscos possivelmente ligados ao aparecimento da SB está a pouca autonomia no trabalho, problemas em se relacionar com as chefias, dificuldades com o relacionamento entre os colegas de trabalhos e clientes, divergências entre trabalho e família, sentimento de desqualificação e falta de cooperação da equipe (ASSATO, 2009).

Os profissionais mais vulneráveis são das áreas da saúde, educação, recursos humanos, policiais, assistência social, jornalistas, bombeiros e advogados. O termo Burnout é uma composição de *Burn* que significa “queima” e *Out*, exterior, isto é, o estresse causará danos físicos e emocionais, levando a uma irritabilidade e agressividade extrema, aonde o

desgaste é tão excessivo que esse profissional chega ao limite máximo, ocasionando vários outros problemas (BENEVIDES, 2010).

Geralmente a Síndrome de Burnout deve ser avaliada e diagnosticada por um psicólogo ou psiquiatra e é feito um tratamento com base de medicamentos e terapias que podem durar entre 1 a 3 meses. O tratamento junto com um psicólogo é fundamental para que esse profissional possa ultrapassar o estresse através da ajuda da terapia onde proporciona uma troca de experiências e propostas que ajudam a melhorar o autoconhecimento e trazer mais segurança no seu trabalho. Esse profissional orienta a necessidade de ter uma vida social ativa e pode lhe indicar o aumento de momentos dedicados ao lazer, como sair com amigos, realizar exercícios físicos ou praticar um esporte (BENEVIDES, 2010).

É bom observar que o problema é sempre relativo ao mundo do trabalho. A Síndrome afeta especialmente aqueles profissionais obrigados a manter contato próximo com outros indivíduos e dos quais se espera uma atitude, no mínimo, solidária com a causa alheia. É o caso de médicos, enfermeiros, psicólogos, professores e policiais (HAGAH, 2015).

Em geral, a literatura evidencia que o tratamento para Burnout, pode ser realizado através da psicoterapia, de acordo com cada caso, podendo também ter uso de medicamentos, em caso de pacientes com problemas tais como dores, insônia entre outras possíveis intercorrências, de acordo com cada sintomatologia pelo o indivíduo acometido com a Síndrome de Burnout (JODAS; HADDAD, 2009).

#### 4 PERCURSO METODOLÓGICO

Trata-se de um estudo descritivo do tipo revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa.

A revisão integrativa é um estudo que oferece suporte para a tomada de decisão e melhoria da prática clínica. Ela possibilita a síntese do estado de conhecimento de um determinado assunto, sendo um método de pesquisa fundamental na Enfermagem, pois sua contribuição é evidente na qualidade da assistência prestada (MENDES; PEREIRA; GALVÃO, 2008).

A pesquisa descritiva tem como objetivo expor as características de determinada população ou fenômeno ou, então, determinar relações entre variáveis (GIL, 2002). E a pesquisa qualitativa tem como fonte de dados o ambiente natural e como principal instrumento os pesquisadores (LUDKE; ANDRÉ, 1986).

Os artigos científicos foram selecionados através de uma busca bibliográfica sobre a Síndrome de Burnout no exercício profissional de enfermagem, na plataforma da SciELO através do site [www.scielo.org](http://www.scielo.org) e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) / Bireme cujo acesso se dá pelo site [www.bireme.br/php/index.php](http://www.bireme.br/php/index.php). A BVS/Bireme é uma plataforma de pesquisa e busca de periódicos que nela estão contidos outros bancos de dados nacionais e internacionais, a saber: LILACS, IBECs, BDENF e MEDLINE e, que por esse motivo, foi escolhida como plataforma de busca para este estudo de revisão integrativa.

A amostra foi composta por todos os artigos científicos indexados nos referidos bancos de dados publicados entre os anos 2008 a 2018 pois foi a partir desses anos que surgiram mais pesquisas sobre a Síndrome de Burnout e mais casos de profissionais afetados com a Síndrome na área da saúde, até então era pouco conhecida mundialmente. No idioma português, selecionados a partir dos seguintes descritores: “Síndrome de Burnout”, “Síndrome de Burnout na Enfermagem”, “Esgotamento Profissional” e “Estresse Ocupacional”. Os descritores foram selecionados pela ferramenta de busca “Descritores em Ciências da Saúde” (DECs) disponível na BVS/Bireme.

Foram incluídos na amostra os textos completos, no idioma português, publicados no período entre 2008 a 2018, gratuitos e que continham um dos seguintes descritores “Síndrome de Burnout”, “Síndrome de Burnout na Enfermagem”, “Esgotamento Profissional” e “Estresse Ocupacional”. As pesquisas que possuíam mais de 10 anos de publicação, textos incompletos ou resumos foram excluídos da amostra.

A seleção dos artigos ocorreu por meio da busca integrada dos descritores

supramencionados na BVS/Bireme e Scielo. O primeiro resultado, a partir da pesquisa pelos descritores “Síndrome de Burnout”, “Síndrome de Burnout na Enfermagem”, “Esgotamento Profissional” e “Estresse Ocupacional” evidenciou um total de 28 artigos científicos na plataforma BVS/Bireme e na plataforma da Scielo 4 artigos científicos. A coleta de dados passou por um processo de refinamento, com intuito de atender os critérios de inclusão definidos nesta investigação, onde foram inseridos os seguintes filtros: textos completos, idioma português, publicação no período compreendido entre 2008 a 2018. Feito isso, foram encontrados 15 estudos científicos na BVS/Bireme e 2 estudos científicos na Scielo, onde foi realizada uma leitura exploratória de seus resumos. Após esta leitura, 11 artigos da BVS/Bireme e 3 artigos da Scielo foram excluídos desta investigação. Ao final desta coleta de dados, obtivemos um total de 03 artigos escolhidos na BVS/Bireme e 1 na Scielo, que foram lidos analiticamente a fim de explorar o conteúdo descrito pelos autores e concluiu-se que estes revelam a Síndrome de Burnout no Exercício Profissional da Enfermagem.

Desta forma, os artigos selecionados para compor a amostra foram analisados descritivamente segundo os pressupostos de Ludke e André (1986). Foi realizada a leitura exhaustiva dos artigos selecionados a fim de possibilitar a divisão do material em seus elementos componentes. Anotações à margem do texto foram realizadas destacando os temas ou ideias principais que respondiam aos objetivos desta investigação. A partir daí um banco de dados foi constituído a fim de reunir por afinidade os temas destacados identificando assim as categorias deste estudo. Seguiu-se com a análise crítica e discussão dos resultados encontrados em cada categoria, permitindo a elaboração das considerações sobre a Síndrome de Burnout no Exercício Profissional da Enfermagem.

Procedeu-se a extração das informações dos estudos selecionados, para que uma reavaliação da revisão pudesse ocorrer de forma mais apurada. Os artigos escolhidos para a composição da amostra foram codificados, para então, prosseguirmos com a sintetização dos resultados. Tais códigos são representados pela letra “A”, seguida do número correspondente a um dos artigos, exemplo: A5, A9, A11... Como pode ser observado no quadro 1.

**Quadro 1:** Relação dos artigos que em seu conteúdo indicavam a “A Síndrome de Burnout no Exercício Profissional de Enfermagem”. Anápolis, 2019.

<b>Código</b>	<b>Autor/Ano</b>	<b>Periódico</b>	<b>Título</b>	<b>Tipologia</b>	<b>Sujeitos</b>	<b>Objetivos</b>
<b>A5</b>	EZAIAS et al., 2010	Revista de Enfermagem UERJ	Síndrome de Burnout em Trabalhadores de Saúde em um Hospital Média Complexidade	Descritiva quantitativa	Trabalhadores das diversas categorias profissionais que atuam em um hospital de média complexidade	Identificar sinais e sintomas da Síndrome de Burnout em trabalhadores de saúde de um hospital público de média complexidade
<b>A7</b>	FRANÇA et al., 2012	Revista Latino Americana Enfermagem	Burnout e os Aspectos Laborais na Equipe de Enfermagem de dois Hospitais de Médio Porte	Descritiva quantitativa	Abordagem da síndrome de burnout em função dos aspectos laborais em profissionais de enfermagem da rede hospitalar	Identificar a incidência da Síndrome de Burnout e avaliar sua relação com os aspectos laborais, em profissionais de enfermagem de dois hospitais de médio porte
<b>A13</b>	MOURÃO et al., 2017	Revista Baiana de Saúde Pública	Síndrome de Burnout no Contexto da Enfermagem	Descritiva quantitativa	Profissionais da Enfermagem	Abordar as experiências inerentes ao contexto dos profissionais da Enfermagem e suas possíveis relações com a Síndrome de Burnout
<b>A15</b>	OLIVEIRA et al., 2017	Revista de Enfermagem UERJ	Estresse Ocupacional e Burnout em Enfermeiros de um Serviço de Emergência: a organização do trabalho	Descritiva Quantitativa	Enfermeiros de um serviço de emergência	Analisar as dimensões envolvidas na Síndrome de Burnout em Enfermeiros de um serviço de emergência

**Fonte:** LELES, Daniela Oliveira; RAMOS, Giselly Santos; MELO, Juliana Macedo, 2019.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A respeito dos locais onde foram realizados os estudos selecionados para compor a amostra desta revisão, verificou-se que três (2) dos estudos aconteceram na região Sudoeste do país (A5 e A15), um (1) na região Nordeste (A13), um (1) na região Centro Oeste (A7). Nas outras regiões do país não foram evidenciados estudos a respeito de tal tema.

Em relação aos métodos utilizados para a realização dos estudos encontrados, verificou-se que os estudos correspondem a pesquisas de natureza descritiva qualitativa (A5, A7, A13 e A15).

Quanto aos sujeitos das pesquisas todos os artigos (A5, A7, A13 e A15) evidenciaram como sujeito Profissionais de Enfermagem de ambos os sexos. As particularidades dos artigos incluídos neste estudo estão destacadas no quadro 1.

Referente ao ano de publicação dos artigos encontrados nesta busca, dois (2) foram realizados em 2017 (A13 e A15), um (1) em 2012 (A7), e um (1) em 2010 (A5).

Na presente investigação os resultados serão apresentados em duas (2) categorias, são elas: A Contextualização de estresse, exaustão emocional, e sobrecarga de trabalho e Intervenções adequadas para indivíduos com Síndrome Burnout, conforme descrito no quadro 2 abaixo.

**Quadro 2:** Categorização dos artigos escolhidos para análise de conteúdo da pesquisa “A Síndrome de Burnout no Exercício Profissional da Enfermagem”. Anápolis, 2019.

CATEGORIAS	CÓDIGOS	AUTOR/ANO
Contextualização de estresse, exaustão emocional e a sobrecarga de trabalho	A5	EZAIAS et al., 2010
	A7	FRANÇA et al, 2012
	A15	OLIVEIRA et al., 2017
Intervenções adequadas para indivíduos com Síndrome de Burnout	A5	EZAIAS et al., 2010
	A13	FRANÇA et al, 2012

**Fonte:** LELES, Daniela Oliveira; RAMOS, Giselly Santos; MELO, Juliana Macedo, 2019.

Dos cinco artigos científicos selecionados para serem os sujeitos desta investigação, três (3) deles tinham como tema central em seu conteúdo a contextualização de estresse, exaustão emocional e sobrecarga de trabalho (A5, A7 e A15). Dois (2) artigos evidenciavam intervenções adequadas para indivíduos com Síndrome Burnout (A5, A13), sendo um deles

utilizado na categoria anterior (A5).

### **5.1 A Contextualização de estresse, exaustão emocional, e sobrecarga de trabalho**

Após minuciosa leitura dos artigos incluídos nesta revisão integrativa, constatou-se que vários autores contextualizaram o estresse, exaustão emocional e a sobrecarga de trabalho, como fatores que influenciam no desenvolvimento da SB. Dentre os 5 artigos utilizados para compor esta amostra, três (A5, A7 e A15) destacaram-se nesta categoria.

Ambos os artigos apresentam em seus conteúdos conceitos similares de estresse, exaustão emocional e sobrecarga de trabalho. O autor A15 evidencia que estresse é uma condição de tensão, que causa desequilíbrio interno no organismo, levando a um considerável desgaste e utilização de reservas de energia física e mental. A15 ressalta ainda que, trabalhadores submetidos ao estresse de alta intensidade e duração, e que não apresentam energia suficiente para enfrentar aos agentes estressores, desencadeiam sentimentos de esgotamento emocional e se tornam vulneráveis para o desenvolvimento da SB.

Nesse sentido, o estresse caracteriza-se como uma resposta adaptativa do organismo diante de novas situações, especialmente aquelas apreendidas como ameaçadoras. No entanto, esse processo é individual, com variações sobre a percepção de tensão e manifestações psicopatológicas diversas. Pode gerar uma diversidade de sintomas físicos, psíquicos e cognitivos, por requerer respostas adaptativas prolongadas assim como superar, tolerar ou se adaptar aos agentes estressores, os quais podem comprometer o indivíduo e as organizações (PASCHOALINI et al., 2008).

O cuidado em enfermagem leva a uma constante tensão emocional, pois exige atenção e responsabilidades em cada assistência prestada. Assim é a natureza do trabalho em saúde, que todo o tempo lidam com a dor, com o sofrimento e com a morte de pacientes, afetando os trabalhadores de instituições hospitalares, podendo ocasionar o surgimento da Síndrome de Burnout. Como afirma o Autor A7, que caracteriza a exaustão emocional, como falta ou carência de energia acompanhada de sentimentos de esgotamento emocional. De acordo com A5, a exaustão emocional pode ser o resultado de um trabalho desgastante, definida como uma sensação de que o indivíduo é exigido além de seus limites de resistência.

A exaustão emocional é definida como o esgotamento dos sentimentos de emoção para lidar com as situações do dia a dia. Esses sintomas podem afetar o indivíduo de forma psíquica, física ou das duas maneiras (OLIVEIRA; LIMA, VILELA, 2017).

As jornadas de trabalho dos profissionais de enfermagem, na maioria das vezes são

exaustivas, e nem sempre a reposição de energia desses trabalhadores é adequada, devido aos plantões que são submetidos especialmente no período noturno, alterando assim o ritmo de sono, alimentação e atividades sócias. A Sobrecarga de trabalho frequentemente é justificada pela falta de pessoal, além disso, ainda se dedicam a mais de um emprego, visto que as remunerações são baixas e o ritmo de trabalho se torna intenso (A7).

A SB se instala de maneira lenta e gradual, afetando progressivamente o indivíduo. As manifestações da síndrome ocorrem em três momentos. Em primeiro momento, as demandas de trabalho são bem maiores que os recursos materiais e humanos, podendo levar a um estresse no trabalho do indivíduo, com isso contribui para uma sobrecarga de trabalho. Em um segundo momento, evidencia um esforço do indivíduo em se adaptar e produzir uma resposta emocional. Assim leva a aparecer sinais de fadiga, tensão, e até mesmo ansiedade, com isso exige do indivíduo uma adaptação psicológica, na qual reflete em seu trabalho, levando a reduzir o seu interesse e sua responsabilidade em sua função. E por fim no terceiro momento, ocorre o enfrentamento defensivo, o indivíduo vai começar a ter uma troca de atitudes e conduta, com finalidade em se defender das tensões, ocasionando comportamentos de distanciamento emocionais (PEGÔ; PEGÔ, 2016).

A sobrecarga de trabalho e a má definição do papel desses profissionais fazem com que esta seja uma das profissões com os maiores índices da síndrome de Burnout. A maioria dos profissionais se propõe a duplas jornadas de trabalho devido a baixas remunerações, o que pode desencadear um sofrimento mental importante nesses indivíduos (OLIVEIRA; LIMA, VILELA, 2017).

## **5.2 Intervenções adequadas para indivíduos com Síndrome Burnout**

Como intervenção faz-se necessário a realização do diagnóstico e avaliação da síndrome de burnout, para identificar quando, onde e em quem deve-se intervir, buscando minimizar as consequências para o indivíduo, equipe, clientes e organização. As intervenções devem focalizar tanto o trabalhador quanto o ambiente de trabalho, para que ocorram mudanças no processo de trabalho e equilíbrio entre as expectativas do individuo e exigências da organização (A5).

A instituição deve investir no aprimoramento e reciclagem do enfermeiro, assim como promover as condições básicas para atuação adequada desse profissional, reconhecimento do trabalho executado, incentivo na remuneração do enfermeiro, supervisão com orientação, participação na tomada de decisões. Proporcionando um ambiente favorável

de trabalho e revertendo para qualidade de assistência prestada ao paciente e aos familiares (FRANCO et al., 2011).

A13 destaca como uma forma de prevenção utilizar ações que propiciem melhorias afetivas a qualidade de vida e saúde do profissional da enfermagem, como condições satisfatórias em seu ambiente de trabalho, fator essencial para evitar a instalação da Síndrome de Burnout, pois colabora para a qualidade de vida e saúde do profissional. As instituições também devem elaborar práticas, onde o profissional participe efetivamente do seu processo de trabalho, no tratamento de cada paciente, valorizando seu conhecimento e a importância de seu papel como membro de uma equipe multidisciplinar. Assim destaca-se uma necessidade de analisar alguns aspectos como: possível diminuição na das jornadas de trabalho, mais intervalos e espaços adequados para descanso, reestruturação da equipe de saúde em relação a um número suficiente de profissionais, com o fim de diminuir os fatores que podem interferir na saúde do profissional.

Diversas ações podem ser tomadas como formas de prevenção da SB. Uma delas é a redefinição e a reorganização nos processos de trabalho que por sinal são de grande importância. É de suma importância que tenha uma percepção do significado do trabalho e que esse trabalhador se sinta mais entusiasmado e responsável por aquilo que faz, se sentir coagido pelas normas e políticas rígidas (SILVA; LIMA; CAIXETA, 2010).

Destaca-se assim como uma das principais estratégias de prevenção para a síndrome de Burnout, a promoção dos valores humanos em seu ambiente de trabalho, para que possa fazer dele uma fonte de realização e o principal a saúde. Então cabe assim a cada indivíduo começar um novo processo de mudança pessoal e institucional, com novas propostas que sejam construtivas e participativas e também se o ambiente for mais fechado, deve-se buscar aliados para que se inicie um movimento leve a uma construção de espaços que seja mais saudável em seu trabalho (NUNES, 2008).

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa possibilitou a importância de refletir sobre a saúde profissional, relacionado ao trabalho que o enfermeiro desempenha. Partindo da pesquisa bibliográfica, destaca-se a importância do conhecimento do indivíduo, sobre questões que o estresse profissional acarreta no seu ambiente de trabalho e em sua relação com o outro, comprometendo assim, a assistência prestada e como consequência o cuidado ao paciente fica falho ou não acontece.

Diante disso percebe-se a necessidade de atenção à situação de saúde dos profissionais de enfermagem, por parte das instituições, através de estratégias de intervenções que possam minimizar a instalação da Síndrome de Burnout.

Como se evidenciou nos resultados existe uma necessidade de se investigar mais sobre a Síndrome de burnout na área da enfermagem em âmbito nacional.

Essa patologia afeta diretamente na assistência prestada aos pacientes e no relacionamento do profissional com os colegas de trabalho, além de intervir na qualidade de vida e saúde dos trabalhadores acometidos até mesmo fora do ambiente laboral, visto que este se sente cansado e esgotado físico e psicologicamente, o que prejudica e diminui a intensidade de suas atividades rotineiras. Pode-se supor que até mesmo que o burnout seja uma questão de saúde pública, haja vista que um profissional cansado e adoecido mentalmente não possui condições para cuidar de forma efetiva de um doente. O apoio e melhor relacionamento entre a instituição empregadora e o profissional são necessários para que se diminuam os riscos e manifestação da doença na enfermagem.

Este estudo pôde contribuir para elevar o conhecimento sobre esta síndrome e possibilitou levantar questionamentos recentes na literatura. Além disso, evidenciou que a profissão da enfermagem é permeada por desafios constantes, que exigem várias adaptações em diferentes situações que podem desencadear doenças e transtornos como a Síndrome de Burnout.

Por fim, acreditamos que este trabalho possibilite ao leitor provocações para novas pesquisas e abordagens sobre o tema em questão, principalmente ao considerarmos a complexidade da profissão de “Enfermagem”.

Sendo assim podemos concluir que a Síndrome de Burnout tem efeitos negativos para a organização, para o indivíduo e para sua profissão.

## REFERÊNCIAS

- ASSATO, C. H. **Síndrome De Burnout**. Publicado em: 22/10/2009. Disponível em: <<http://www.artigonal.com/medicina-artigos/sindrome-de-burno-ut-1369338.html>>. Acesso em: 30/05/19.
- AVELLAR, L.; IGLESIA, A.; VALVERDE, P. Sofrimento Psíquico em trabalhadores de enfermagem de uma Unidade de Oncologia. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 12, n. 3, p. 475, 2007.
- BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M. S.; COUTINHO, A. S.; AUGUSTO, L. G. S. Prevalência da Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa, PB. **Revista Bras Epidemiol**. João Pessoa-PB: v.13, n.03, p. 502, 2010.
- BENEVIDES, A. M. T. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. p. 21-92. São Paulo. 2010.
- BEZERRA, F. N.; SILVA, T. M.; RAMOS, V. P. Estresse Ocupacional dos Enfermeiros de Urgência e Emergência: Revisão Integrativa da Literatura. **Rev. Acta Paul Enferm**. São Paulo: v. 25, n. 02, p. 151, 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/ape/v25nspe2/pt\\_24.pdf](http://www.scielo.br/pdf/ape/v25nspe2/pt_24.pdf)>. Acesso em: 03/06/2019.
- EZAIAS, M. G.; GOWEA, P. B.; HADDAD, M. C. L.; VANNUCHI, M. T. O.; SARDINHA, D. S. S. Síndrome de Burnout em trabalhadores de saúde em um hospital de média complexidade. **Revista Enfermagem UERJ**. Rio de Janeiro, 2010.
- FRANÇA, M. F.; FERRARI, R.; FERRARI, D. C.; ALVES, E. D. Burnout e os aspectos laborais na equipe de enfermagem de dois hospitais de médio porte. **Revista Latino-Am. Enfermagem**. Mato Grosso 2012.
- FRANÇA, S.; MARTINHO, M.; ANICETO, E.; SILVA, L. Preditores da Síndrome de Burnout em Enfermeiros de Serviços de Urgência pré-hospitalar. **Rev. Ata Paul Enferm**. São Paulo: v. 25, n. 01, p. 67, 2012.
- FRANCO, G. P.; BARROS, A. L. B. L.; NOGUEIRA-MARTINS, L. A.; ZEITOUN, S. S. Burnout em Residentes de Enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. Vol.45, nº1. P. 130/141, São Paulo, 2011.
- GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.
- HAGAH. **Conheça as causas da síndrome de burnout**. Copyright 2015. Disponível em <<https://www.hagah.com.br/roteiros/conheca-as-causas-da-sindrome-de-burnout-3333385>>. Acesso em: 30/05/2019.
- JODAS, A.; HADDAD, M. Síndrome de Burnout em trabalhadores de Enfermagem de um Pronto Socorro de Hospital Universitário. **Rev. Ata Paul Enferm**. Londrina: v. 22, n. 02, p. 192, 2009.

LIMA, R.A.S.; SOUZA, A. L.; GALINDO, R.H.; FELICIANO, K.V.O.; Vulnerabilidade ao Burnout de um hospital público de Recife. **Cien Saúde Colet** 2013. Acesso em: 12/06/2019.

LUDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.

MENDES, K. D. S.; PEREIRA, S. R. C. C.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidência na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enfermagem**. Florianópolis – SC: v.17, n.4, p. 758-764. 2008.

MONTEIRO, L. Prevalência da Síndrome de Burnout. **OMS**. 2018. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/saude/oms-classifica-a-sindrome-de-burnout-como-doenca/>>. Acesso em: 12/06/2019.

MOREIRA, D. S.; MAGNAGO, R. F.; SAKAE, T. M.; MAGAJEWSKI, F. R. L. Prevalência da síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem de um hospital de grande porte da Região Sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro: v. 25, n° 7 p. 1559-1568, 2009.

MOURÃO, L. A.; COSTA, A. C. C.; SILVA, E. M. M.; LIMA, K. J. Síndrome de Burbout no contexto da enfermagem. **Revista Baiana de Saúde Pública**. Rio Grande do Norte: v. 41, n. 1, p. 131-143, 2017.

NUNES, M. L. **As influências do ambiente de trabalho no surgimento da síndrome de Burnout**. Trabalho de Conclusão de Curso. Criciúma (SC): Universidade do Extremo Sul Catarinense; 2008.

OLIVEIRA, E. B.; GALLASCH, C. H.; SILVA JUNIOR, P. P. A.; OLIVEIRA, A. V. R.; VALÉRIO, R. L.; DIAS, L. B. S. Estresse ocupacional e Burnout em enfermeiros de um serviço de emergência: a organização do trabalho. **Revista Enfermagem UERJ**. Rio de Janeiro, 2017.

OLIVEIRA, R. F.; LIMA, G. G.; VILELA, G. S. Incidência da Síndrome de Burnout nos Profissionais de Enfermagem: Uma Revisão Integrativa. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**.2017;7:e1383. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.19175/recom.v7i0.1383>>. Acesso em: 21/05/2019.

PASCHOALINI, B.; OLIVEIRA, M. M.; FRIGÉRIO, M. C.; DIAS, A. L. R. P.; SANTOS, F. H. Efeitos cognitivos e emocionais do estresse ocupacional em profissionais de enfermagem. **Acta Paul Enferm**. 2008 Jul-Set; 21(3):487-92.

PÊGO, F. P. L.; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout. **Rev Bras Med Trab**. 2016;14(2):171-6 Disponível em: <<http://www.rbmt.org.br/export-pdf/46/v14n2a15.pdf>>. Acesso em: 12/06/2019.

PORTELA, N. L. C.; PEDROSA, A. O.; CUNHA, J. D. S.; MONTE, L. R. S.; GOMES, R. N. S.; LAGO, E. C. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem de serviços de urgência e emergência. **Rev. de Pesquisa Cuidado é Fundamental**. Rio de janeiro: v. 7, n.3, p. 2749-2760, 2015. Disponível em: <[http://www.redalyc.org/html/5057/50575\\_0947034\\_2/](http://www.redalyc.org/html/5057/50575_0947034_2/)>. Acesso em: 03/06/2019.

RIBEIRO, H; PIRES, J. As Implicações do Stress e do Burnout nos Profissionais de Saúde. **Revista de Saúde Amato Lusitano**. Castelo Branco, 18, p. 15, 2004.

RUBACK, P. S. et al. Estresse e Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem que Atuam na Nefrologia: Uma Revisão Integrativa. **Revista Online de Pesquisa**. Rio de Janeiro, 2018.

SILVA, L. C. F.; LIMA, F. B.; CAIXETA, R. P. **Síndrome de Burnout em profissionais do Corpo de Bombeiros. Mudanças**. 2010;18(1-2):91-100

TRIGO, R. T.; TENG, T. C.; HALLAK, C. E. J. Síndrome de *Burnout* ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista Psiquiátrica Clínica**. São Paulo: v. 34, n. 5, 2007.

VALERETTO, F. A.; ALVES, D. F. Fatores desencadeantes do estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout em enfermeiros. **Revista Saúde Física e Mental - UNIABEU**: v.3, n.2, 2013.