

TERAPIAS OCUPACIONAIS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESGOTAMENTO CRÔNICO EM ENFERMEIROS: UMA ANÁLISE DOS PROGRAMAS DE SUPORTE

Lílian Braga do Nascimento¹.

¹Universidade de Pernambuco (UPE), Recife, Pernambuco.

<http://lattes.cnpq.br/5563178730072037>

ÁREA TEMÁTICA: Saúde, Qualidade de Vida e Bem-Estar no Serviço Público

RESUMO: A Síndrome de Burnout constitui um severo distúrbio psicossocial de alta incidência na equipe de enfermagem, sendo deflagrada pela exposição contínua a estressores laborais crônicos. Manifesta-se por meio do esgotamento das reservas emocionais, atitudes de despersonalização e declínio severo na autoeficácia e realização profissional, comprometendo diretamente a integridade do trabalhador e a segurança dos pacientes assistidos. O presente capítulo tem por objetivo mapear e discutir criticamente as evidências científicas vigentes acerca dos programas institucionais e individuais de manejo do estresse voltados ao tratamento do esgotamento em enfermeiros clínicos. Conduziu-se um levantamento estruturado em bases de dados bibliográficas nacionais e internacionais pautado em uma revisão de escopo prévia. Foram catalogados e analisados 19 artigos originais que detalharam intervenções variadas, incluindo meditação mindfulness, psicologia positiva, técnicas de relaxamento muscular, ioga clássica, ioga do riso, musicoterapia aplicada, terapia cognitivo-comportamental, reuniões de grupos Balint e arteterapia com mandalas. As evidências atestam reduções substanciais nos índices de exaustão, aliadas ao incremento da resiliência individual. A técnica de mindfulness sobressaiu-se em termos de frequência amostral e consolidação de desfechos favoráveis. Conclui-se que intervenções estruturadas para controle do estresse representam pilares fundamentais para a promoção da saúde mental ocupacional no ambiente hospitalar.

PALAVRAS-CHAVE: Esgotamento Profissional. Enfermagem. Gestão do Estresse.

OCCUPATIONAL THERAPIES AND COPING STRATEGIES FOR CHRONIC BURNOUT IN NURSING PROFESSIONALS: AN ANALYSIS OF SUPPORT PROGRAMS

ABSTRACT: Burnout Syndrome constitutes a severe psychosocial disorder with high incidence among nursing staff, triggered by continuous exposure to chronic work-related stressors. It manifests through the depletion of emotional resources, depersonalization attitudes, and a severe decline in self-efficacy and professional accomplishment, directly compromising worker integrity and patient safety. This chapter aims to map and critically discuss current scientific evidence regarding institutional and individual stress management programs designed for treating burnout in clinical nurses. A structured survey was conducted across national and international bibliographic databases based on a prior scoping review. Nineteen original articles were cataloged and analyzed, detailing diverse interventions, including mindfulness meditation, positive psychology, muscle relaxation techniques, classical yoga, laughter yoga, applied music therapy, cognitive-behavioral therapy, Balint group sessions, and mandala art therapy. Evidence confirms substantial reductions in exhaustion indexes, combined with enhanced individual resilience. The mindfulness technique stood out in terms of sample frequency and consolidated favorable outcomes. It is concluded that structured stress control interventions represent fundamental pillars for promoting occupational mental health within hospital environments.

KEYWORDS: Professional Burnout. Nursing. Stress Management.

INTRODUÇÃO

O exercício profissional da enfermagem desempenha uma função de natureza basilar e indispensável na arquitetura universal dos sistemas de saúde, atuando na linha de frente das ações de vigilância, prevenção de agravos, restabelecimento clínico e assistência paliativa aos indivíduos. Não obstante a relevância social de suas atribuições, o ecossistema ocupacional em que tais trabalhadores estão inseridos impõe uma robusta sobrecarga de demandas de ordem emocional, física e psicocognitiva. Esse panorama de pressões cotidianas atua de forma a expor a categoria a patamares severos e crônicos de estresse laboral. Como consequência direta do desequilíbrio persistente entre as demandas da função e os recursos de enfrentamento disponíveis, destaca-se o surgimento da Síndrome de Burnout. Trata-se de uma entidade nosológica de caráter psicossocial caracterizada pela manifestação concomitante e interligada de três dimensões clínicas: exaustão emocional, distanciamento afetivo (despersonalização) e sentimentos de frustração quanto à produtividade laboral (diminuição da realização no trabalho) (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001).

Dessa maneira, a referida síndrome configura-se como um processo adaptativo patológico decorrente da exposição crônica a fatores estressores de difícil resolução no

ambiente de trabalho. No contexto específico da prática de enfermagem, determinantes como o excesso de jornada laboral, escalas de plantões extenuantes, inadequação quantitativa de recursos humanos, pressões burocráticas e assistenciais, proximidade diária com o sofrimento alheio e o processo de terminalidade, bem como a necessidade constante de tomadas de decisão sob condições adversas, operam de forma sinérgica para catalisar o adoecimento e o esgotamento do trabalhador (MUROFUSE; ABRANCHES; NAPOLEÃO, 2005).

Historicamente, a conceituação e a investigação científica a respeito do fenômeno do burnout ganharam projeção global a partir da década de 1970, direcionando-se com maior intensidade para as ocupações estruturadas ao redor das dinâmicas de cuidado e de relações interpessoais diretas. A partir dessa época, a síndrome consolidou-se como objeto prioritário de múltiplos estudos epidemiológicos e clínicos, motivados pelos reflexos severos causados tanto no bem-estar biopsicossocial do profissional quanto no padrão qualitativo e na segurança das práticas assistenciais. Entre as diferentes categorias de trabalhadores do ambiente hospitalar, o contato perene com o sofrimento agudo, quadros de emergência de alta complexidade e elevadas cargas de responsabilidade ética e técnica predispõe os indivíduos ao desenvolvimento desse agravo (JODAS; HADDAD, 2009).

Diagnósticos nacionais de base populacional revelam coeficientes significativos de prevalência da síndrome de burnout em equipes de enfermagem em todas as regiões do país. Tais evidências empíricas atestam de maneira contundente que a exacerbação dos componentes do esgotamento está intimamente atrelada a fragilidades nas estruturas organizacionais, à escassez de dimensionamento adequado de pessoal e a fatores estruturais nocivos que permeiam a ambiência das instituições de saúde (MOREIRA et al., 2009; MENEHINI; PAZ; LAUTERT, 2011).

A identificação e a mensuração clínica dessa condição psicopatológica baseiam-se ordinariamente na utilização do questionário estruturado *Maslach Burnout Inventory* (MBI), chancelado universalmente como o padrão-ouro metodológico para essa finalidade diagnóstica. Esse dispositivo avaliativo mensura com precisão os níveis individuais de saturação emocional, as manifestações de cinismo e despersonalização no trato interpessoal e o grau de percepção subjetiva de competência e eficácia inerentes à atuação do profissional no seu cotidiano de trabalho (PEREIRA et al., 2021).

Ademais do sofrimento clínico imposto à dimensão individual do trabalhador afetado, o estabelecimento da síndrome desencadeia impactos deletérios profundos no tecido organizacional das instituições de saúde. Essas repercussões incluem a elevação das taxas de absenteísmo, o aumento exponencial de afastamentos temporários e licenças médicas por distúrbios psíquicos, a rotatividade de trabalhadores (*turnover*), quedas mensuráveis de produtividade geral e, fundamentalmente, a quebra das barreiras de segurança que protegem o paciente contra erros e eventos adversos. A literatura científica especializada demonstra exaustivamente que profissionais submetidos a condições de esgotamento

extremo manifestam uma probabilidade significativamente maior de incorrer em falhas técnicas durante os procedimentos de assistência, registrando também baixos índices de satisfação profissional (VIDOTTI et al., 2018).

Frente a essa problemática de saúde pública e gestão hospitalar, observa-se uma expansão do interesse da comunidade científica na busca por intervenções terapêuticas e preventivas capazes de atenuar o estresse nosocomial e mitigar o avanço das dimensões do burnout. É nesse horizonte que os programas estruturados de gerenciamento de estresse assumem relevância, sendo investigados como modalidades de suporte técnico-científico aptas a restabelecer a saúde mental, promover mecanismos de resiliência psicológica e otimizar a qualidade de vida dos enfermeiros assistenciais.

OBJETIVO

Sintetizar, mapear e analisar de forma crítica as evidências científicas publicadas referentes às modalidades de programas e técnicas de gerenciamento do estresse utilizadas no tratamento e mitigação da Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem, descrevendo suas respectivas metodologias, formas de aplicação clínica e eficácia terapêutica.

METODOLOGIA

Este capítulo de livro foi desenvolvido a partir de um mapeamento bibliográfico sistemático e análise reflexiva pautada nas diretrizes de uma revisão de escopo prévia, devidamente depositada e registrada junto à plataforma internacional *Open Science Framework* (OSF). A condução da investigação bibliográfica ancorou-se na seguinte formulação de pergunta condutora: “Quais modelos de intervenção e programas voltados à gestão do estresse têm sido aplicados terapeuticamente para o manejo do burnout em profissionais de enfermagem?”.

O levantamento de dados foi operado por meio de estratégias de busca automatizadas em repositórios de alta relevância científica, englobando as bases eletrônicas MEDLINE/PubMed, Embase, CINAHL, PsycINFO, LILACS, Scopus, Web of Science e a Biblioteca Cochrane, estendendo-se também para a varredura ativa em canais de literatura cinza, tais como o Google Scholar e a Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD).

Adotaram-se critérios de inclusão rigorosos para a seleção do material empírico, priorizando estudos primários cujo corpo amostral fosse composto exclusivamente por enfermeiros que tivessem o diagnóstico ou mensuração de burnout estabelecidos formalmente por meio da escala padronizada *Maslach Burnout Inventory* (MBI) e que tivessem passado por intervenções práticas voltadas ao controle do estresse ocupacional. O procedimento de triagem, elegibilidade e extração dos dados foi processado de forma independente por examinadores cegos, com resoluções de inconsistências baseadas em

reuniões de consenso institucional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O processamento inicial dos algoritmos de busca nas fontes bibliográficas resultou na captação de um universo de 10.793 registros textuais. Após a aplicação de filtros automatizados para exclusão de publicações em duplicidade, um contingente de 3.540 artigos foi qualificado para a etapa de triagem de títulos e resumos. Desse grupo, 55 produções foram selecionadas como potencialmente aderentes ao escopo da investigação, passando por um escrutínio minucioso por meio de leitura integral. Ao término dessa filtragem qualitativa, 19 pesquisas originais preencheram a totalidade dos critérios de elegibilidade e fundamentaram a amostra analítica definitiva da revisão.

Os estudos selecionados apresentaram uma ampla gama de táticas de enfrentamento e regulação do estresse implementadas em variados ecossistemas assistenciais e âmbitos geográficos. Verificou-se uma concentração significativa de investigações executadas em instituições hospitalares localizadas nos Estados Unidos e na República Popular da China, fato que atesta o elevado grau de priorização que esses polos mundiais conferem ao desenvolvimento de políticas e terapias de amparo à saúde mental das equipes de enfermagem.

No inventário de técnicas descritas, as abordagens baseadas em *mindfulness* (atenção plena) figuraram como a modalidade terapêutica preponderante, subsidiando o desenho experimental de sete estudos da amostra. O conjunto dessas investigações evidenciou que a prática continuada da atenção plena gera incrementos substanciais na resiliência mental dos participantes, melhora os limiares de tolerância frente aos fatores estressores do cotidiano, potencializa os mecanismos internos de regulação emocional e atua diretamente na redução das pontuações médias das dimensões do burnout (KOPP, 2020; PAN et al., 2019; MOTAGHEDI; DONYAVI; MIRZAIAN, 2016; ZHAO et al., 2019).

De acordo com os constructos teóricos de Salvarani et al. (2019), a capacidade intrínseca do profissional de gerenciar e regular suas respostas de ordem afetiva desponta como um dos principais determinantes de proteção psicossocial contra os vetores de esgotamento, especialmente na rotina de serviços de emergência e pronto-socorro. Sob uma ótica comparativa convergente, Xie et al. (2020) demonstraram de maneira empírica que intervenções estruturadas sob os preceitos do *mindfulness* manifestam índices de eficácia estatisticamente superiores quando confrontadas com metodologias puramente informativas ou programas de cunho pedagógico convencional no combate à exaustão ocupacional.

Os modelos baseados na psicologia e psicoterapia positiva também consolidaram desfechos de grande valor terapêutico. Guo et al. (2020) relataram mudanças estatisticamente significativas na percepção de autoeficácia profissional e no rendimento

diário dos trabalhadores de saúde após a implantação de intervenções estruturadas nessa linha. No mesmo sentido, as pesquisas conduzidas por Luo et al. (2019) confirmaram que a imersão de equipes assistenciais em programas sistematizados de psicologia positiva é capaz de induzir um decréscimo expressivo nos níveis de saturação e exaustão emocional.

A aplicação de técnicas de relaxamento muscular e respiratório obteve resultados de destaque, apresentando-se como recursos de alto valor prático em cenários assistenciais marcados por forte carga emocional. Onan, Isil e Barlas (2013) registraram uma atenuação acentuada nas taxas de esgotamento de enfermeiros dedicados à oncologia clínica. No mesmo segmento, Veiga et al. (2019) evidenciaram melhorias consistentes tanto nos parâmetros psicométricos de estresse percebido quanto nos marcadores fisiológicos e neurovegetativos de estresse dos indivíduos avaliados.

As intervenções pautadas na abordagem cognitivo-comportamental (TCC) demonstraram sua eficácia na reversão de quadros de despersonalização e na recomposição da capacidade laborativa de enfermagem. Bagheri et al. (2019) apontam que os treinamentos grupais orientados pela TCC atuam diretamente na reestruturação cognitiva e no fornecimento de ferramentas adaptativas de enfrentamento (*coping*), municiando o profissional com competências práticas para mediar e neutralizar as situações estressoras do cotidiano do trabalho.

Adicionalmente, terapias integrativas e complementares foram mapeadas com desfechos favoráveis. A execução regular de protocolos de ioga revelou-se um método eficaz no estímulo ao autocuidado e na contenção preventiva dos sintomas associados ao esgotamento (ALEXANDER et al., 2015). Essas conclusões alinham-se com as inferências de Mandal et al. (2021), que documentaram repercussões benéficas no padrão de qualidade de vida e satisfação laboral de profissionais submetidos a módulos assistidos de ioga.

A ioga do riso sobressaiu-se como uma ferramenta inovadora de intervenção breves, atuando na diminuição das cargas de estresse psicológico percebido e no fomento ao bem-estar subjetivo. Pesquisas empíricas lideradas por Shattla, Mabrouk e Abed (2019) e Çelic e Kiliç (2022) comprovaram o impacto positivo dessa modalidade na redução da severidade da síndrome, registrando eficácia notável entre enfermeiros que desempenham suas funções em unidades de internação psiquiátrica.

Estratégias adicionais como a musicoterapia passiva e ativa, as dinâmicas de treinamento em grupos Balint e o ato de coloração consciente de mandalas (arteterapia) também reuniram evidências benéficas. Huang et al. (2020) constataram que os espaços de discussão propiciados pelos grupos Balint favoreceram o alívio do burnout e elevaram os índices de qualidade de vida laboral em UTIs. Matthew et al. (2022) reforçaram a utilidade da musicoterapia na remissão de sintomas de exaustão afetiva. Por fim, Fong et al. (2022) identificaram melhorias, ainda que discretas, nos indicadores de harmonia mental por intermédio do uso assistido de desenhos e mandalas conscientes.

A despeito da robustez dos resultados favoráveis descritos, os estudos que integraram a amostra denunciaram uma acentuada heterogeneidade de ordem metodológica. As assimetrias no tocante ao tamanho das amostras populacionais, a diversidade de setores assistenciais avaliados, a variação de regimes de turnos, o tempo total de duração dos programas e a multiplicidade de instrumentos de mensuração impõem barreiras para o estabelecimento de metanálises ou comparações diretas. Observaram-se também limitações ligadas a taxas de atrito (deserção) dos sujeitos e à carência de avaliações longitudinais com seguimento pós-intervenção.

Outro vetor analítico de extrema relevância reside na compreensão definitiva do burnout como uma manifestação patológica de natureza eminentemente multifatorial. O arcabouço de evidências contemporâneas demonstra de forma contundente que condicionantes estruturais, falhas organizacionais, infraestruturas inadequadas, escassez material e climas institucionais hostis exercem um peso preponderante no desencadeamento da síndrome (PRATT et al., 2023). Por conseguinte, intervenções de caráter estritamente individual ou focadas na resiliência do trabalhador devem vir necessariamente acompanhadas de reformas gerenciais e institucionais profundas destinadas a remodelar as condições de trabalho.

Embora as técnicas de gerenciamento do estresse se mostrem altamente resolutivas para mitigar e tratar o sofrimento psíquico manifestado, faz-se indispensável que os corpos diretivos dos hospitais, os gestores públicos da saúde e as lideranças setoriais formulem estratégias macroestruturais voltadas a assegurar ambientes de trabalho seguros, ergonômicos, providos de recursos adequados e humanamente sustentáveis para toda a equipe de enfermagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os programas voltados ao gerenciamento e controle do estresse ocupacional consolidam-se como valiosas e urgentes ferramentas de intervenção no combate e tratamento da Síndrome de Burnout entre profissionais de enfermagem. O conjunto de achados científicos avaliados corrobora que a aplicação sistemática de diferentes abordagens terapêuticas possui a capacidade de induzir melhorias expressivas na saúde psíquica desses trabalhadores essenciais.

No espectro das metodologias analisadas, o mindfulness conquistou o status de abordagem com maior densidade de investigações e reprodutibilidade de resultados positivos, agindo com precisão na contenção do estresse reativo, no revigoramento dos recursos de resiliência e na recuperação do equilíbrio psicológico individual. Todavia, a ciência contemporânea ainda carece de um consenso definitivo que permita eleger um modelo terapêutico isolado como a intervenção padrão-ouro universal para a resolução da síndrome.

Propõe-se, desse modo, a estruturação e fomento de novas investigações clínicas controladas e randomizadas que adotem desenhos metodológicos homogêneos e rigorosos, focando em grupos expostos a estressores ocupacionais equivalentes. Concomitantemente, as organizações de saúde e seus gestores devem assumir o compromisso de implantar readequações em nível macro-organizacional, mitigando os determinantes de estresse estrutural e pavimentando a consolidação de ambientes hospitalares genuinamente promotores de saúde, segurança e sustentabilidade profissional.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDER, G. K. et al. **Yoga for self-care and burnout prevention among nurses.** Workplace Health & Safety, v. 63, n. 10, p. 462-470, 2015.
- BAGHERI, T. et al. **The effects of stress-coping strategies and group cognitive-behavioral therapy on nurse burnout.** Annals of Burns and Fire Disasters, v. 32, n. 3, p. 120-128, 2019.
- GUO, Y. F. et al. **A WeChat-based positive psychotherapy for the improvement of job performance and self-efficacy in nurses with burnout symptoms.** Journal of Nursing Management, v. 28, n. 3, p. 480-487, 2020.
- HUANG, H. et al. **Effect of Balint group training on burnout and quality of work life among intensive care nurses.** Neurology, Psychiatry and Brain Research, v. 35, p. 16-21, 2020.
- VIDOTTI, V. et al. **Síndrome de Burnout e o trabalho em turnos na equipe de enfermagem.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 26, e3022, 2018.
- XIE, C. et al. **Educational intervention versus mindfulness-based intervention for ICU nurses with occupational burnout.** Complementary Therapies in Medicine, v. 52, p. 102420, 2020.