

### PREVENÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT NOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO DO TRABALHO

**Luane Nayara Barbosa Nunes Pereira<sup>1</sup>;**

Enfermeira especialista em Saúde Coletiva pelo Instituto Aggeu Magalhães (IAM), Recife, Pernambuco.

<http://lattes.cnpq.br/0180089335161353>

**José Luís Silva dos Santos<sup>2</sup>;**

Enfermeiro especialista em Saúde Coletiva pelo Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira (IMIP), Recife, Pernambuco.

<http://lattes.cnpq.br/6372651054790926>

**Mariana Miranda Cavalcanti<sup>3</sup>;**

Enfermeira especialista em Auditoria em Sistemas de Saúde pelo Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU), Recife, Pernambuco.

<http://lattes.cnpq.br/6959929813609295>

**kelly Cristina Tavares de Oliveira<sup>4</sup>;**

Enfermeira especialista em Estratégia Saúde da Família pela Faculdade Holística (FAHOL), Recife, Pernambuco.

<http://lattes.cnpq.br/9714715268952709>

**Gabriele Maciel Pereira Barros<sup>5</sup>.**

Enfermeira Residente em Emergência Geral pelo Hospital da Restauração (HR), Recife, Pernambuco.

<http://lattes.cnpq.br/8647126592415358>

**RESUMO:** Este capítulo tem como objetivo descrever a atuação do enfermeiro do trabalho na prevenção da Síndrome de Burnout nos profissionais de Enfermagem. A metodologia utilizada foi a revisão integrativa, a estratégia de identificação e seleção dos estudos foi a busca de publicações indexadas nas bases de dados MEDLINE, LILACS, SciELO, e BDNF através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). O burnout é reconhecido como problema de saúde pública, por sua associação a consequências não só para a saúde, mas também socioeconômicas. O profissional de saúde, principalmente na área hospitalar, pode ser acometido pelo burnout, tornando-se vulnerável a vários prejuízos. Considerando este fato, com o propósito de promover o bem-estar dos trabalhadores, os enfermeiros do trabalho atuam em diversos setores, identificando riscos ocupacionais, visto que o enfermeiro é um constante educador em saúde, exercendo importante função no que tange à prevenção e ao gerenciamento dos agravos à saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Síndrome de Burnout. Enfermagem. Saúde do trabalhador.

## PREVENTION OF BURNOUT SYNDROME IN NURSING PROFESSIONALS: THE ROLE OF OCCUPATIONAL HEALTH NURSES

**ABSTRACT:** This chapter aims to describe the role of occupational health nurses in the prevention of Burnout Syndrome in nursing professionals. The methodology used was the integrative review, the strategy for identifying and selecting the studies was the search for publications indexed in the MEDLINE, LILACS, SciELO, and BDNF databases through the Virtual Health Library (VHL). Burnout is recognized as a public health problem, due to its association with consequences not only for health, but also for socioeconomic ones. Health professionals, especially in the hospital area, can be affected by burnout, becoming vulnerable to various losses. Considering this fact, with the purpose of promoting the well-being of workers, occupational nurses work in different sectors, identifying occupational risks, as nurses are constant health educators, playing an important role in preventing and managing health problems.

**KEYWORDS:** Burnout Syndrome. Nursing. Worker health.

### INTRODUÇÃO

Síndrome de Burnout (SB) ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastantes, que demandam competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é o excesso de trabalho. O Burnout é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros (Ministério da Saúde, 2024).

Esta síndrome constitui um dos amplos problemas psicossociais da atualidade, uma vez que o homem contemporâneo, em detrimento do ritmo intenso de trabalho, tem cada vez menos tempo para realizar atividades prazerosas, como lazer e estar na companhia da família. Com isso, sobressai o estresse e, por conseguinte, o homem chega ao nível crítico de esgotamento (Portela *et al.*, 2015).

O Burnout é reconhecido como problema de saúde pública, por sua associação a consequências não só para a saúde (notadamente depressão), mas também socioeconômicas (absenteísmo, rotatividade, aumento de gastos previdenciários). Ganhou status de transtorno psiquiátrico em alguns países (caso da Suécia), enquanto que, na França, obteve receptividade apenas parcial em determinadas categorias, como a dos enfermeiros. Já a legislação brasileira considera o burnout como doença relacionada ao trabalho desde 1999 (Vieira; Russo, 2019).

Para Holmes *et al.* (2014) analisar as manifestações da SB entre os profissionais da saúde, especificamente enfermeiros admite abranger e explanar alguns problemas tais como desprazer profissional, a produtividade do trabalho, o absenteísmo, os acidentes de trabalho e algumas enfermidades ocupacionais, além de permitir a proposição de intervenções e busca de solução.

Considerando este contexto, é importante ressaltar a importância da enfermagem do trabalho, tendo em vista que esta especialidade é entendida como uma área da saúde que se preocupa com o bem-estar e com a qualidade de vida do trabalhador com o intuito de diminuir a exibição de danos à sua saúde a curto, médio e longo prazo, auxiliando na restauração de doenças ocupacionais, buscando uma reabilitação mais breve possível para o retorno ao seu trabalho (Silva *et al.*, 2021).

Nesta perspectiva, o presente estudo tem como objetivo descrever a atuação do enfermeiro do trabalho na prevenção da Síndrome de Burnout nos profissionais de Enfermagem.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa, a estratégia de identificação e seleção dos estudos foi a busca de publicações indexadas nas bases de dados Medical Literature Análise e Retrieval System on-line (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Banco de Dados em Enfermagem (BDENF) através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Incluiu-se revisão documental em plataformas digitais e sites institucionais, tais quais o Ministério da Saúde, elencou-se os artigos oriundos de pesquisas, que estavam disponíveis online e gratuitamente.

A busca de literatura envolveu bases de dados disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e os descritores utilizados foram “Síndrome de Burnout” and “Enfermagem” and “Saúde do trabalhador”, foram utilizadas no campo “título, resumo, assunto”, sendo a coleta de dados realizada no mês de junho a outubro de 2024. Enquanto critérios de inclusão, foram elencados estudos disponibilizados na íntegra em língua Portuguesa e Inglês produzidos preferencialmente nos últimos cinco anos. Foram excluídas da amostra artigos duplicados, reflexão/debates, comentários, editoriais e cartas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A Síndrome de Burnout vem sendo estudada por pesquisadores interessados em compreender seus fatores desencadeantes e contribuir com a melhoria do bem-estar do trabalhador. Diversos estudos destacam os trabalhadores da saúde como uma das categorias que ocupam a posição de destaque em matéria de estresse no ambiente de trabalho, estando entre os mais vulneráveis a doenças ocupacionais como esta, por estarem ligados diretamente aos sentimentos e aos problemas das outras pessoas (Zomer; Gomes, 2017).

Quando o estresse ocupacional ultrapassa os níveis adaptativos e passa para um estado um pouco mais avançado, começa, então, a surgir um conjunto de sintomas psíquicos, físicos e comportamentais que interferem diretamente na capacidade laboral, denominado Síndrome de Burnout (Zomer; Gomes, 2017).

Segundo Gasparino (2014) a enfermagem, como uma profissão, é vista como

desgastante em razão da falta de reconhecimento, recursos, autonomia e pela baixa remuneração. Os valores salariais no âmbito brasileiro fazem com que os enfermeiros possuam mais de uma fonte de renda, o que eleva ainda mais a sobrecarga de trabalho, resultando em maior desgaste. Quando a sobrecarga se relaciona com conflitos pessoais, ocorre insatisfação, resultando em prejuízos no cuidado ao paciente e rotatividade da equipe e profissionais de enfermagem.

Com o propósito de promover o bem-estar dos trabalhadores, os enfermeiros do trabalho atuam em diversos setores, identificando riscos ocupacionais, Silva *et al.*, 2021 afirmam que o enfermeiro do trabalho tem capacidade de fazer um histórico dos riscos relacionados à instituição e planejar ações que possibilitem uma qualidade de vida ao funcionário de qualquer empresa, inclusive em âmbito hospitalar. Ressalta ainda que as ações de educação continuada precisam ser incorporadas, visto que o enfermeiro é um constante educador em saúde, exercendo importante função no que tange à prevenção e ao gerenciamento dos agravos à saúde.

Esta área de atuação inclui a sistematização de todo o processo assistencial (histórico, diagnóstico, planejamento, intervenção e avaliação), bem como medidas específicas para a saúde do trabalhador – medidas preventivas, protetivas e de reabilitação (Silva; Valente, 2012).

A aplicação deste sistema proporciona um levantamento das reais e/ou potenciais necessidades de saúde dos trabalhadores. Nesta perspectiva, a enfermagem no campo da saúde do trabalhador é responsável pela educação para auxiliar na melhoria das condições de trabalho que são fundamentais para que os trabalhadores alcancem a qualidade de vida (Silva; Valente, 2012).

De acordo com Sanchez e Oliveira (2016), o profissional de saúde, principalmente na área hospitalar, pode ser acometido pela SB, tornando-se vulnerável a prejuízos, podendo atingir o paciente e a instituição com agravo da qualidade assistencial, redução da sua eficácia e, deste modo, influenciar de maneira negativa os colegas de trabalho, podendo vir a se ausentar ou desligar do emprego.

Considerando esta problemática, torna-se essencial uma intervenção investigativa e preventiva, com a finalidade de identificar sinais e sintomas da SB. Caso seja necessário, é importante realizar atividades terapêuticas precocemente nos profissionais que apresentem esses sinais e sintomas a fim de minimizar as consequências para o indivíduo, equipe, paciente e organização. Deste modo, precisa-se focalizar tanto no trabalhador quanto no meio laboral para que aconteça balanceamento entre as perspectivas do indivíduo e as exigências da instituição (Almeida *et al.*, 2016; Palma; Suazo, 2016).

Simonetti e Bianchi (2016) trazem o entendimento de que são necessárias ações para prevenir a SB. Essas ações nas instituições hospitalares necessitam ser conjugadas envolvendo profissional de saúde, paciente e acompanhante, visando opções para possíveis alterações, não só na esfera microssocial de trabalho e relações interpessoais, mas também de fatores macroorganizacionais da cultura organizacional e social na qual o sujeito está

inserido profissionalmente.

Diante do que foi exposto, foi construído um quadro síntese (**Quadro 2**), com os achados acerca da prevenção da Síndrome de Burnout nos profissionais da saúde/enfermagem.

**Quadro 2** – Estratégias na prevenção da síndrome de burnout nos profissionais da saúde/Enfermagem, de acordo com as intervenções individuais, organizacionais e combinadas, que visam sua prevenção através da diminuição do estresse ocupacional.

<b>Estratégias na Prevenção da Síndrome de Burnout nos Profissionais da Saúde/ Enfermagem</b>		<b>Autores/ Ano</b>
<b>Intervenções individuais</b>	Treino de habilidades comportamentais e cognitivas de coping, meditação, atividade física.	Moreno <i>et al.</i> , 2011.
	São voltadas à aprendizagem de estratégias de enfrentamento adaptativas diante de agentes estressantes.	Moss <i>et al.</i> 2016.
<b>Intervenções organizacionais</b>	Referem à modificação da situação em que são desenvolvidas as atividades laborais, visando melhoria da comunicação e do trabalho em equipe.	Garrosa <i>et al.</i> , 2002.  Melo; Carlotto, 2017.
<b>Intervenções combinadas</b>	Associam dois ou mais tipos de intervenções	Garrosa <i>et al.</i> , 2002.  Melo; Carlotto, 2017.  Murta; Tróccoli, 2007
		Outras estratégias para a prevenção da síndrome de Burnout incluem os grupos de suporte, terapia cognitiva-comportamental e programas voltados para a diminuição do estresse

**Fonte:** Pereira *et al.*, 2024. Dados extraídos de Perniciotti *et al.*, 2020; Moreno *et al.*, 2011; Moss *et al.*, 2016; Garrosa *et al.*, 2002; Melo; Carlotto, 2017; Murta; Tróccoli, 2007; Moss *et al.*, 2016.

Nota-se que as estratégias descritas no quadro acima são necessárias para a prevenção da SB, uma vez que a mesma é desencadeada por uma combinação de fatores ambientais, sociais e individuais. Por essa razão, recomenda-se a utilização das intervenções combinadas, as quais associam dois ou mais tipos de intervenções visando modificar de forma integrada as condições de trabalho, a percepção do trabalhador e o modo de enfrentamento diante das situações estressantes (Perniciotti *et al.*, 2020).

Considerando o contexto apresentado, a intervenção do enfermeiro do trabalho é essencial, uma vez que está capacitado para responder às necessidades que existam no ambiente laboral. Para Costa e Oliveira (2022) as intervenções do enfermeiro não devem ocorrer apenas quando a sua colaboração for solicitada, é de responsabilidade do enfermeiro avaliar quais são as lacunas existentes, devendo planejar as suas ações de forma a suprir a falta de informação e condições de trabalho

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que é de responsabilidade do enfermeiro do trabalho avaliações periódicas, e entre os pontos mais relevantes analisados, pode-se afirmar que este profissional é de extrema importância na saúde do trabalhador, pois busca atuar na qualidade de vida, promoção da saúde, manutenção da integridade física e psicológica dos trabalhadores. Também se faz necessário o desenvolvimento de estudos que melhorem as intervenções que reduzam e previnam o Burnout nos enfermeiros, pois a enfermagem é considerada de risco para o desenvolvimento desta síndrome.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, A. M. O. *et al.* Estresse ocupacional em enfermeiros que atuam em cuidados ao paciente crítico. **J. enferm. UFPE online**, 10 (5): 1663-71, 2016.
- COSTA, V. G.; OLIVEIRA, A. C. D. Enfermeiro do trabalho e a redução de riscos ocupacionais. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 10, 2022.
- GARROSA, H. E. *et al.* Prevenção e intervenção na síndrome de burnout: como prevenir (ou remediar) o processo de burnout. In: Benevides, P.A.M.T. (org). Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador (pp. 224- 267). São Paulo: **Editora Casa do Psicólogo**, 2002.
- GASPARINO, R. C. Síndrome de Burnout na equipe de enfermagem de um hospital universitário. **Cogitare Enferm**, 19 (2): 232-8, 2014.
- HOMLES, E. S. *et al.* Síndrome de burnout em enfermeiros na atenção básica: repercussão na qualidade de vida. **J. res.: fundam. Care. online**, v. 6, n. 4, p. 1384-1395, 2014.
- MELO, L. P.; CARLOTTO, M. S. Programa de prevenção para manejo de estresse e Síndrome de Burnout para bombeiros: Relato de experiência de uma intervenção. **Estudos de Psicologia** (Natal), 22 (1), 99-108, 2017.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 27 de ago. 2024.

MORENO, F. N. *et al.* Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de burnout. **Revista enfermagem UERJ**, 19 (1), 140-5, 2011.

MOSS, M. *et al.* An official critical care societies collaborative statement: burnout syndrome in critical care healthcare professionals: a call for action. **American Journal of Critical Care**, 44 (7), 1414-1421, 2016.

MURTA, S. G.; TRÓCCOLI, B. T. Stress ocupacional em bombeiros: efeitos de intervenção baseada na avaliação de necessidades. **Estudos de Psicologia** (Campinas), 24 (1), 41-51, 2007.

PALMA, F. S. & Suazo, S. V. A síndrome de burnout em trabalhadores de enfermagem em dois hospitais no sul do Chile. **Rev. Av. Enferm.** 34 (1):39-47, 2016.

PORTELA, N. L. C. *et al.* Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem de serviços de urgência e emergência. **J. res.: fundam. Care. Online**, v. 7, n. 3, p. 2749-2760, 2015.

SANCHEZ, F. F. S.; OLIVEIRA, R. Aspectos mediadores e desencadeadores da síndrome de burnout nos enfermeiros. **Cuid Enferm.** 10 (1): 61-67, 2016.

SILVA, L. S.; VALENTE, G. S. C. Riscos Químicos Hospitalares e Gerenciamento dos Agravos à Saúde do Trabalhador de Enfermagem. **R. pesq.: cuid. fundam. online**, Ed. Supl. 21-24, 2012.

SILVA, M. S. *et al.* Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem. Research, **Society and Development**, 10(12): e409101220747, 2021.

SIMONETTI, S. H.; BIANCHI, E. R. F. Estresse do enfermeiro que atua em unidade de internação. Rev. enferm. **UFPE online**, v. 10, n. 12, p. 4539-46, 2016.

VIEIRA, I.; RUSSO, J. A. *Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização.* **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 29(2), e290206, 2019.

ZOMER, F. B.; GOMES, K. M. Síndrome de burnout e estratégias de enfrentamento em profissionais de saúde: uma revisão não sistemática. **Revista de Iniciação Científica**, Criciúma, v. 15, n. 1, 2017.