

PROGRAMAS DE GERENCIAMENTO DE ESTRESSE UTILIZADOS NO TRATAMENTO DE ENFERMEIROS COM SÍNDROME DE BURNOUT: EVIDÊNCIAS E PERSPECTIVAS

Lílian Braga do Nascimento¹.

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

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

RESUMO: A Síndrome de Burnout representa um dos principais agravos relacionados ao trabalho entre profissionais de enfermagem. Caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, comprometendo a qualidade da assistência prestada e a saúde dos trabalhadores. Este capítulo objetiva apresentar e discutir as evidências científicas sobre programas de gerenciamento de estresse utilizados para o tratamento de enfermeiros com burnout. Trata-se de uma revisão baseada em estudo de escopo que investigou publicações indexadas em bases nacionais e internacionais. Foram identificados 19 estudos que abordaram intervenções como mindfulness, psicoterapia positiva, relaxamento, ioga, ioga do riso, musicoterapia, terapia cognitivo-comportamental, treinamento em grupo Balint e coloração consciente de mandalas. Os resultados demonstraram benefícios variados, principalmente na redução do esgotamento emocional, aumento da resiliência e melhora da qualidade de vida. O mindfulness destacou-se como a estratégia mais estudada e com resultados mais consistentes. Conclui-se que os programas de gerenciamento de estresse constituem ferramentas importantes para a promoção da saúde ocupacional dos enfermeiros, embora ainda sejam necessários estudos com metodologias mais robustas e padronizadas.

PALAVRAS-CHAVE: Burnout. Enfermagem. Estresse.

STRESS MANAGEMENT PROGRAMS USED IN THE TREATMENT OF NURSES WITH BURNOUT SYNDROME: EVIDENCE AND PERSPECTIVES

ABSTRACT: Burnout Syndrome is one of the main work-related health problems affecting nursing professionals. It is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced professional accomplishment, compromising both the quality of care provided and workers' health. This chapter aims to present and discuss the scientific evidence regarding stress management programs used in the treatment of nurses with burnout. It is a review based on a scoping study that investigated publications indexed in national and international databases. Nineteen studies were identified, addressing interventions such as mindfulness, positive psychotherapy, relaxation techniques, yoga, laughter yoga, music therapy, cognitive behavioral therapy, Balint group training, and mindful mandala coloring. The findings demonstrated several benefits, particularly in reducing emotional exhaustion, increasing resilience, and improving quality of life. Mindfulness emerged as the most

extensively studied strategy and the one with the most consistent outcomes. It is concluded that stress management programs are important tools for promoting occupational health among nurses, although further studies using more robust and standardized methodologies are still needed.

KEYWORDS: Burnout. Nursing. Stress.

INTRODUÇÃO

O trabalho em enfermagem é reconhecido como uma atividade essencial para o funcionamento dos serviços de saúde, desempenhando papel fundamental na promoção, prevenção, recuperação e reabilitação da saúde da população. Entretanto, as demandas emocionais, físicas e cognitivas inerentes à profissão expõem os trabalhadores a elevados níveis de estresse ocupacional. Entre as consequências mais relevantes desse cenário destaca-se a Síndrome de Burnout, caracterizada pela presença simultânea de exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001).

A síndrome é considerada uma resposta prolongada aos estressores crônicos presentes no ambiente de trabalho. Em profissionais da enfermagem, fatores como sobrecarga laboral, jornadas extensas, déficit de recursos humanos, pressão assistencial, contato frequente com sofrimento e morte, além da necessidade constante de tomada de decisões, contribuem significativamente para o desenvolvimento do esgotamento ocupacional (MUROFUSE; ABRANCHES; NAPOLEÃO, 2005).

O termo burnout passou a ganhar destaque a partir da década de 1970, especialmente em profissões relacionadas ao cuidado humano. Desde então, tornou-se objeto de numerosas pesquisas devido aos impactos causados na saúde mental dos trabalhadores e na qualidade dos serviços prestados. Entre os profissionais de enfermagem, o contato contínuo com dor, sofrimento, urgências, mortes e elevada carga de responsabilidade contribui significativamente para o desenvolvimento da síndrome (JODAS; HADDAD, 2009).

Estudos nacionais demonstram prevalências significativas de burnout entre profissionais de enfermagem, evidenciando que os componentes da síndrome estão frequentemente associados às condições organizacionais do trabalho, ao dimensionamento inadequado das equipes e às características dos ambientes hospitalares (MOREIRA et al., 2009; MENEHINI; PAZ; LAUTERT, 2011).

A avaliação do burnout ocorre frequentemente por meio do instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI), considerado padrão internacional para identificação da síndrome. Esse instrumento permite mensurar os níveis de exaustão emocional, despersonalização e realização profissional dos trabalhadores, sendo amplamente utilizado em pesquisas envolvendo profissionais da saúde (PEREIRA et al., 2021).

Além dos prejuízos individuais, o burnout produz impactos organizacionais relevantes, incluindo absenteísmo, aumento das licenças médicas, rotatividade profissional, queda da produtividade e comprometimento da segurança do paciente. A literatura demonstra

que profissionais acometidos pela síndrome apresentam maior risco de cometer erros assistenciais e menor satisfação no trabalho (VIDOTTI et al., 2018).

Diante dessa realidade, cresce o interesse científico na identificação de intervenções capazes de reduzir o estresse ocupacional e minimizar os efeitos da síndrome. Nesse contexto, os programas de gerenciamento de estresse têm sido estudados como estratégias capazes de promover saúde mental, resiliência e qualidade de vida aos enfermeiros.

OBJETIVO

Apresentar e discutir as evidências científicas relacionadas aos programas de gerenciamento de estresse utilizados para o tratamento de enfermeiros com Síndrome de Burnout, destacando suas características, aplicações e resultados.

METODOLOGIA

Este capítulo foi elaborado a partir de uma revisão de escopo previamente publicada e registrada na Open Science Framework (OSF). A questão norteadora do estudo foi: “Quais são os programas de gerenciamento de estresse utilizados para tratamento de enfermeiros com burnout?”.

As buscas foram realizadas nas bases MEDLINE/PubMed, Embase, CINAHL, PsycINFO, LILACS, Scopus, Web of Science e Cochrane, além de fontes de literatura cinzenta, incluindo Google Scholar e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações.

Foram incluídos estudos primários envolvendo enfermeiros diagnosticados com burnout por meio do Maslach Burnout Inventory e submetidos a intervenções de gerenciamento do estresse. A seleção foi realizada por revisores independentes, seguindo critérios de elegibilidade previamente estabelecidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca identificou inicialmente 10.793 registros. Após a exclusão de duplicatas, permaneceram 3.540 estudos para triagem. Destes, 55 artigos foram considerados potencialmente elegíveis e, após leitura completa, 19 estudos compuseram a amostra final da revisão.

Os estudos incluídos contemplaram diferentes estratégias de gerenciamento do estresse desenvolvidas em diversos contextos hospitalares e países. Observou-se predominância de pesquisas realizadas na China e nos Estados Unidos, evidenciando o crescente interesse internacional pelo desenvolvimento de intervenções voltadas à saúde mental dos profissionais de enfermagem.

Entre as intervenções encontradas, o mindfulness foi a estratégia mais frequente, presente em sete estudos. As pesquisas demonstraram benefícios relacionados à melhora da resiliência, aumento da tolerância ao estresse, desenvolvimento da regulação emocional e redução dos sintomas de burnout (KOPP, 2020; PAN et al., 2019; MOTAGHEDI; DONYAVI; MIRZAIAN, 2016; ZHAO et al., 2019).

Segundo Salvarani et al. (2019), a capacidade de regular emoções constitui um dos principais fatores protetores contra o burnout em enfermeiros atuantes em serviços de emergência. De forma semelhante, Xie et al. (2020) verificaram que intervenções baseadas em mindfulness apresentaram resultados superiores a programas exclusivamente educativos na redução do esgotamento ocupacional.

A psicoterapia positiva também apresentou resultados promissores. Guo et al. (2020) observaram melhora significativa da autoeficácia profissional e do desempenho no trabalho após a aplicação da intervenção. Da mesma forma, Luo et al. (2019) identificaram redução dos níveis de esgotamento emocional em enfermeiros submetidos a programas estruturados de psicologia positiva.

As técnicas de relaxamento demonstraram benefícios importantes, sobretudo em ambientes de alta complexidade emocional. Onan, Isil e Barlas (2013) identificaram redução significativa da exaustão emocional em enfermeiros oncológicos, enquanto Veiga et al. (2019) observaram melhora dos indicadores psicológicos e fisiológicos de estresse.

A terapia cognitivo-comportamental apresentou efeitos positivos na redução da despersonalização e na melhora do desempenho profissional. Bagheri et al. (2019) destacam que a intervenção auxilia no desenvolvimento de estratégias adaptativas de enfrentamento, permitindo maior controle das situações estressoras presentes no ambiente laboral.

Intervenções complementares também foram identificadas. A prática de ioga mostrou benefícios na prevenção do burnout e na promoção do autocuidado entre enfermeiros (ALEXANDER et al., 2015). Resultados semelhantes foram encontrados por Mandal et al. (2021), que observaram melhora na qualidade de vida profissional após programas estruturados de ioga.

A ioga do riso destacou-se por promover redução dos níveis de estresse percebido e aumento da satisfação profissional. Estudos conduzidos por Shattla, Mabrouk e Abed (2019) e Çelic e Kiliç (2022) demonstraram efeitos positivos sobre os sintomas da síndrome, especialmente em enfermeiros que atuavam em serviços psiquiátricos.

Outras estratégias, como musicoterapia, treinamento em grupo Balint e coloração consciente de mandalas, também apresentaram resultados favoráveis. Huang et al. (2020) verificaram que os grupos Balint contribuíram para redução do burnout e melhora da qualidade de vida no trabalho. Matthew et al. (2022) observaram benefícios da musicoterapia na diminuição do esgotamento emocional. Já Fong et al. (2022) relataram melhora discreta do bem-estar mental após a utilização de mandalas conscientes.

Apesar dos resultados promissores, as pesquisas analisadas apresentaram significativa heterogeneidade metodológica. Diferenças relacionadas ao tamanho amostral, setor de atuação, turno de trabalho, duração das intervenções e instrumentos utilizados dificultam comparações diretas entre os estudos. Além disso, muitos trabalhos apresentaram limitações relacionadas à baixa adesão dos participantes e ausência de seguimento longitudinal.

Outro aspecto relevante refere-se à compreensão do burnout como fenômeno

multifatorial. Evidências apontam que fatores organizacionais, condições inadequadas de trabalho, escassez de recursos humanos e ambientes laborais desfavoráveis exercem influência direta no desenvolvimento da síndrome (PRATT et al., 2023). Dessa forma, intervenções individuais devem ser acompanhadas por mudanças institucionais voltadas à promoção da saúde ocupacional.

Embora programas de gerenciamento de estresse demonstrem potencial para reduzir sintomas de burnout, torna-se fundamental que gestores, instituições de saúde e formuladores de políticas públicas desenvolvam estratégias estruturais que promovam ambientes de trabalho mais seguros, saudáveis e sustentáveis para os profissionais de enfermagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os programas de gerenciamento de estresse representam estratégias importantes para o enfrentamento da Síndrome de Burnout entre enfermeiros. As evidências disponíveis demonstram que diferentes intervenções podem produzir benefícios significativos para a saúde mental desses profissionais.

Entre as abordagens identificadas, o mindfulness destacou-se como a intervenção mais estudada e com resultados mais consistentes, especialmente em relação à redução do estresse ocupacional, fortalecimento da resiliência e melhoria do bem-estar psicológico. Entretanto, ainda não existe consenso científico capaz de indicar uma intervenção única como padrão-ouro para o tratamento do burnout.

Recomenda-se a realização de novos ensaios clínicos randomizados com metodologias padronizadas, contemplando profissionais inseridos em contextos ocupacionais semelhantes. Paralelamente, gestores e instituições de saúde devem investir em melhorias organizacionais que reduzam fatores estressores e favoreçam ambientes de trabalho mais saudáveis, seguros e sustentáveis.

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, 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, 2020.