



Enfermagem

9.SÍNDROME DE BURNOUT EM ENFERMEIROS: AVALIANDO FATORES CONTRIBUTIVOS

GLEYCIANE B. DE JESUS
SULAMARA N. N. BEZERRA
SATILA CABRAL

RESUMO

A Síndrome de Burnout é um grave problema de saúde pública, caracterizado como um fenômeno psicossocial decorrente de estressores prolongados no ambiente de trabalho. Esse problema é especialmente significativo na enfermagem, uma profissão sujeita a intensas demandas emocionais e físicas. O objetivo deste estudo é descrever as principais causas da síndrome de burnout, suas implicações na saúde dos profissionais de enfermagem e avaliar as intervenções laborais associadas a ambientes de trabalho saudáveis, visando o gerenciamento do estresse ocupacional e a melhoria da qualidade de vida dos enfermeiros. A metodologia utilizada foi uma revisão integrativa, com pesquisas realizadas nas bases de dados Lilacs, Scielo, Biblioteca Virtual de Saúde, Pubmed, Google acadêmico e acervo eletrônico do Ministério da Saúde, a revisão integrativa permitiu avaliar artigos científicos previamente publicados para sintetizar conhecimentos sobre as causas do burnout e as intervenções laborais eficazes para mitigar seus efeitos. Os resultados indicam que a síndrome de burnout afeta cada vez mais os profissionais de enfermagem devido à jornada excessiva de trabalho, falta de valorização profissional e desafios inerentes à prática assistencial. Esses fatores levam a estresse ocupacional, insatisfação no trabalho, menor capacidade para o trabalho e absenteísmo. Conclui-se que é crucial que gestores e formuladores de políticas de saúde implementem estratégias para promover ambientes de trabalho saudáveis e valorizem a realidade prática da enfermagem. Tais medidas são essenciais para prevenir o burnout e melhorar a qualidade de vida dos enfermeiros, garantindo, assim, uma assistência de saúde mais eficaz e humana.

Descritores: Enfermagem; Esgotamento profissional; Burnout.

ABSTRACT

Burnout syndrome is a serious public health problem, characterized as a psychosocial phenomenon resulting from prolonged stressors in the work environment. This issue is particularly significant in nursing, a profession subjected to intense emotional and physical demands. The aim of this study is to describe the main causes of burnout syndrome, its implications on the health of nursing professionals, and to evaluate workplace interventions associated with healthy work environments, aiming at managing occupational stress and improving nurses' quality of life. The methodology used was an integrative review, with searches conducted in the Lilacs, Scielo, Virtual Health Library, PubMed, Google Scholar, and Ministry of Health electronic database. The integrative review allowed for the evaluation of previously published scientific articles to synthesize knowledge about the causes of burnout and effective workplace interventions to mitigate its effects. The results indicate that burnout syndrome increasingly affects nursing professionals due to excessive work hours, lack of professional recognition, and inherent challenges in clinical practice. These factors lead to occupational stress, job dissatisfaction, reduced work capacity, and absenteeism. It is concluded that it is crucial for healthcare managers and policymakers to implement strategies to promote healthy work environments and acknowledge the practical reality of nursing. Such measures are essential for preventing burnout and improving nurses' quality of life, thereby ensuring more effective and humane healthcare assistance.

Descriptors: Nursing, Professional Burnout, Burnout

INTRODUÇÃO

A área da saúde, particularmente em ambientes hospitalares, é propensa a gerar situações de estresse e desgaste para seus profissionais. Nesse contexto, a Síndrome de Burnout emerge como um distúrbio emocional grave, resultante da exposição prolongada a situações de trabalho desafiadoras e estressantes. Para os enfermeiros, que lidam com demandas intensas e responsabilidades elevadas, a incapacidade de lidar com tais exigências pode acarretar doenças e sofrimento psíquico. Sabe-se que o estresse ocupacional é um grande problema tanto para os funcionários quanto para as organizações de saúde, podendo levar ao esgotamento físico e mental, doenças, alta rotatividade de pessoal e absenteísmo. Ambientes de trabalho saudáveis são vitais para a retenção e recrutamento de profissionais de saúde e para a sustentabilidade dos sistemas de saúde. As organizações de saúde devem controlar os custos e aumentar a produtividade, respondendo às demandas crescentes de uma população cada vez mais envelhecida (1)

Em ambientes onde os profissionais da saúde são submetidos a jornadas longas e intensas, como unidades de terapia intensiva e setores críticos, os níveis de estresse podem atingir patamares alarmantes. A exposição constante a situações de urgência e emergência, aliada à escassez de recursos e pessoal, contribui para a sobrecarga emocional e física dos enfermeiros. A relação entre o estresse ocupacional e a Síndrome de Burnout é complexa, envolvendo fatores individuais e ambientais. A percepção do trabalhador sobre suas capacidades de enfrentamento diante das demandas do trabalho desempenha um papel crucial na manifestação do burnout. ²

É fundamental que os gestores e formuladores de políticas de saúde reconheçam a importância de promover ambientes de trabalho saudáveis e oferecer suporte emocional aos profissionais da enfermagem. Estratégias que visem à melhoria das condições de trabalho, distribuição equitativa de tarefas e acesso a serviços de apoio psicológico são essenciais para prevenir e mitigar os efeitos negativos do estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout entre os enfermeiros. Em suma, a Síndrome de Burnout entre os profissionais de enfermagem é desencadeada por uma combinação de fatores individuais, como a percepção de capacidade de enfrentamento, e fatores ambientais, como jornadas excessivas e escassez de recursos. A implementação de medidas eficazes para promover a saúde mental e o bem-estar desses profissionais é essencial para garantir a qualidade da assistência prestada e a sustentabilidade dos sistemas de saúde (2,3).

A Síndrome de Burnout, reconhecida como um grave problema de saúde pública, surge

como resposta aos estímulos estressores por um longo período no ambiente de trabalho. A revisão bibliográfica realizada revela que a jornada excessiva de trabalho e a falta de valorização profissional são fatores-chave no desencadeamento da síndrome entre os enfermeiros. A compreensão clara da força de trabalho de enfermagem é essencial antes de desenvolver estratégias de recrutamento e retenção. A falta de oferta de profissionais, os desafios de recrutamento e as baixas taxas de retenção limitam o acesso da população aos serviços de saúde, especialmente em comunidades sem profissionais suficientes para prestar cuidados (4).

O desafio reside em oferecer suporte adequado aos profissionais da enfermagem, garantindo que possam enfrentar eficazmente as demandas do ambiente de trabalho e prevenir a manifestação da Síndrome de Burnout. É crucial que os gestores e formuladores de políticas de saúde promovam ambientes que apreciem as realidades da prática de enfermagem e busquem por estratégias que afetem exclusivamente a melhora da qualidade dos ambientes de trabalho para os enfermeiros (2).

A compreensão dos fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout entre os profissionais de enfermagem é essencial para a implementação de medidas preventivas e de intervenção eficazes. Estratégias como a melhoria das condições de trabalho, a distribuição equitativa de tarefas e o acesso a serviços de apoio psicológico são fundamentais para mitigar os efeitos negativos do estresse ocupacional e promover o bem-estar dos enfermeiros. Além disso, é necessário um esforço conjunto de gestores, profissionais de saúde e formuladores de políticas para garantir que os serviços de saúde possam atender adequadamente às necessidades da população, ao mesmo tempo em que protegem a saúde e o bem-estar dos profissionais da enfermagem (1).

MÉTODO

Esta abordagem integrativa visa compreender amplamente fatores contribuintes para a síndrome de Burnout na enfermagem. Utilizando fontes de dados primárias e secundárias, foram estabelecidos critérios de inclusão para a seleção dos estudos. Artigos primários disponíveis online, publicados nos últimos 4 anos (desde 2021), abordando a síndrome de Burnout na enfermagem em português e inglês foram considerados, os periódicos selecionados em bases de dados como a Biblioteca Virtual de Saúde, LILACS, Pubmed, SCIELO, Google acadêmico e acervo eletrônico do Ministério da Saúde.

Os descritores em ciências da saúde (DECS) incluíram termos como enfermagem,

esgotamento profissional e burnout. Estudos duplicados e artigos de revisão que não atendiam aos critérios de inclusão foram excluídos da pesquisa. A análise dos artigos selecionados foi conduzida por meio de uma revisão minuciosa da literatura, permitindo a sistematização e agrupamento das informações relevantes sobre a síndrome de Burnout na enfermagem.

Essa abordagem visa oferecer uma visão abrangente da síndrome de Burnout, considerando diversas perspectivas e contextos da prática de enfermagem. Essa revisão detalhada contribuirá para uma compreensão mais profunda dos fatores desencadeantes, impactos e estratégias de prevenção e intervenção relacionadas à síndrome de Burnout na enfermagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Síndrome de Burnout é um distúrbio que resulta do acúmulo excessivo de estresse, desgaste físico e psicológico, prejudicando a vida do indivíduo de diversas maneiras. O termo "Burnout" deriva das palavras inglesas "burn" (queimar) e "out" (fora), significando "consumir-se de dentro para fora". Foi utilizado pela primeira vez pelo psicólogo Herbert Freudenberger, que descreveu a síndrome em 1974 ao observar os sintomas de exaustão que ele e seus colegas enfrentam devido a longas jornadas de trabalho em condições inadequadas (5).

Burnout é tradicionalmente definido como uma síndrome psicológica composta por três componentes principais: exaustão emocional, despersonalização ou cinismo, e baixa realização pessoal. A exaustão emocional refere-se à falta de energia e à incapacidade de lidar com demandas contínuas. A despersonalização envolve uma atitude de frieza e distanciamento em relação ao trabalho e às pessoas atendidas. A baixa realização pessoal se manifesta como uma sensação de ineficácia e insatisfação com o próprio desempenho (6).

Os profissionais mais afetados pela Síndrome de Burnout são aqueles que trabalham em áreas de cuidado e assistência, como saúde, educação, serviços sociais, e segurança pública. Esses profissionais estão frequentemente expostos a situações emocionalmente exigentes e trabalham sob intensa pressão, o que contribui para o desenvolvimento do Burnout. Estudos indicam que a síndrome tem aumentado significativamente nos últimos anos, sendo considerada um problema de saúde pública que compromete não apenas a saúde do profissional, mas também a qualidade dos serviços prestados (5).

A SB é frequentemente resultado de fatores organizacionais no trabalho, como sobrecarga, falta de autonomia, escassez de recursos, e falta de suporte social para a realização das tarefas. A reorganização produtiva e as demissões em massa também são

apontadas como fatores de risco significativos. Embora os traços de personalidade possam influenciar, eles têm menor peso em comparação aos fatores organizacionais (7).

A manifestação da Síndrome de Burnout inclui sintomas como dores de cabeça, irritabilidade, perda de interesse pelo trabalho, e falta de valorização profissional. Esses sintomas não apenas afetam a vida profissional do indivíduo, mas também têm repercussões negativas nos âmbitos pessoal, familiar, institucional e social. A condição leva à perda de capacidade de adaptação ou readaptação às atividades laborais, aumentando o risco de abandono da profissão e de deterioração das relações interpessoais (8).

Em resumo, a Síndrome de Burnout é uma resposta inadequada ao estresse ocupacional crônico, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização, e baixa realização pessoal. É um distúrbio grave que afeta significativamente a saúde e a vida dos profissionais, especialmente daqueles que trabalham em condições de alta demanda emocional e física (9).

Com isso, a Síndrome de Burnout é um desafio significativo enfrentado pelos profissionais de enfermagem, decorrente de uma variedade de fatores desencadeantes que afetam tanto o ambiente de trabalho quanto os aspectos individuais dos enfermeiros. Ao analisarmos os estudos e pesquisas disponíveis, podemos identificar esses fatores e compreender melhor como eles contribuem para o desenvolvimento dessa síndrome (10).

Os enfermeiros são expostos a uma série de estressores externos, como jornadas de trabalho excessivas e condições inadequadas de trabalho, destaca-se a superlotação hospitalar, a falta de pessoal e materiais adequados, além da exposição a riscos à saúde, como fatores que contribuem para o desgaste físico e emocional dos profissionais. A falta de reconhecimento profissional também é citada como um elemento estressante, juntamente com a sobrecarga de trabalho e a insatisfação salarial (10).

Além dos estressores externos, existem também fatores internos e psicológicos que influenciam a manifestação da Síndrome de Burnout. Identifica-se expectativas elevadas, perfeccionismo e autoestima baixa como fatores internos que contribuem para o desenvolvimento da síndrome. Problemas pessoais, falta de tempo para lazer e afastamento da família devido ao trabalho são exemplos de fatores psicológicos e comportamentais que aumentam o risco de Burnout entre os enfermeiros (11).

O ambiente hospitalar apresenta desafios adicionais, como a exposição a situações emocionalmente exigentes e a falta de comunicação da direção com os profissionais. Além disso, a violência relacionada ao trabalho é mencionada como um fator significativo que contribui para o desgaste dos profissionais de enfermagem (5).

Questões socioeconômicas também desempenham um papel importante no desenvolvimento da Síndrome de Burnout entre os enfermeiros. Baixos salários, insegurança no emprego e condições precárias de trabalho são citados como fatores que aumentam o risco de Burnout. A dupla jornada de trabalho, especialmente para as enfermeiras, que historicamente representam a maioria da força de trabalho na enfermagem, também é uma fonte significativa de estresse e exaustão (5).

É crucial reconhecer os efeitos desses fatores desencadeantes e implementar medidas para prevenir o desenvolvimento da Síndrome de Burnout entre os enfermeiros. Isso inclui a promoção de condições de trabalho adequadas, o reconhecimento do valor e da importância dos profissionais de enfermagem e o fornecimento de apoio emocional e recursos para lidar com o estresse no trabalho. Ao abordar esses fatores de maneira proativa, é possível proteger a saúde física e mental dos enfermeiros e garantir a qualidade da assistência prestada aos pacientes (12).



Figura 1 Principais fontes estressoras (12).

De acordo com a análise apresentada na Figura 01, é evidente uma hierarquia das principais fontes de estresse que afetam os enfermeiros no ambiente de trabalho. A sobrecarga de trabalho desponta como o fator mais significativo, representando 65% das fontes estressoras identificadas. Esse dado destaca a intensa demanda de responsabilidades e tarefas enfrentadas pelos profissionais de enfermagem, resultando em um desgaste físico e emocional considerável. Logo em seguida, com um percentual de 60%, surge a insatisfação salarial como uma causa importante de estresse entre os enfermeiros. Esta questão reflete a

falta de reconhecimento e valorização da profissão, bem como as condições financeiras muitas vezes inadequadas em relação ao esforço e dedicação exigidos no exercício da enfermagem.

Além disso, as condições inadequadas de trabalho relacionadas ao ambiente físico também se destacam, representando 45% das fontes de estresse identificadas. Isso inclui fatores como ruídos no ambiente, ritmo intenso de trabalho, iluminação precária, falta de higiene, variações de temperatura e problemas de ergonomia, contribuindo para um ambiente laboral menos confortável e seguro. Outras fontes de estresse mencionadas na análise são a assistência a pacientes graves e a falta de tempo para lazer e socialização, responsáveis por 30% das fontes identificadas. Isso evidencia os desafios emocionais e psicológicos enfrentados pelos enfermeiros ao lidar com situações críticas e a dificuldade de equilibrar a vida profissional com a pessoal. Por fim, os aspectos organizacionais, como a escassez de recursos humanos e materiais, também são apontados como uma fonte significativa de estresse, representando 30% das causas identificadas (12).

Essa questão ressalta a importância de uma gestão eficiente e de investimentos adequados para garantir um ambiente de trabalho seguro e produtivo para os enfermeiros, com isso O Ministério da Saúde recomenda como tratamento para a Síndrome de Burnout o acompanhamento psicoterápico, farmacológico e intervenções psicossociais. Além disso, para prevenir a síndrome, podem ser implementadas intervenções individuais, organizacionais e combinadas, com o objetivo de reduzir o estresse ocupacional. (8)



Figura 2 Intervenções para a síndrome de Burnout (13).

Nota-se que na figura 2, as intervenções individuais focam no aprendizado de estratégias adaptativas de enfrentamento diante de agentes estressantes, incluindo o treino de habilidades comportamentais e cognitivas de coping, meditação, atividade física e práticas de autocuidado, como descanso adequado, equilíbrio entre trabalho e vida pessoal e hobbies. As intervenções organizacionais visam modificar a situação laboral para melhorar a comunicação e o trabalho em equipe, com treinamento, reestruturação de tarefas e mudanças nas condições físicas e ambientais, como flexibilidade de horário, participação na tomada de decisões, plano de carreira e. Ambas as intervenções são essenciais para a prevenção da Síndrome de Burnout, pois a síndrome resulta de fatores ambientais, sociais e individuais. Recomenda-se a utilização de intervenções combinadas, que integram mudanças nas condições de trabalho e na percepção dos trabalhadores, bem como no enfrentamento de situações estressantes. Outras estratégias incluem grupos de suporte, terapia cognitivo-comportamental e programas de redução do estresse (13).

CONCLUSÃO

Diante do estudo realizado, foi possível identificar que doenças ocupacionais afetam significativamente os profissionais de saúde, impactando tanto a vida profissional quanto pessoal. Observa-se que muitos profissionais de enfermagem trabalham em ambientes inadequados, levando a frequentes adoecimentos físicos e mentais. A falta de oportunidades e apoio nas instituições contribui para o esgotamento emocional e físico dos enfermeiros.

Síndrome de Burnout é identificada como um problema de saúde pública que afeta especialmente os profissionais de enfermagem, que lidam diretamente com os pacientes e enfrentam longas jornadas de trabalho, baixos salários, conflitos, desorganização no serviço, contato com a morte e estresse ocupacional. Além dos desafios diários da profissão, o ambiente de trabalho exerce uma influência significativa no desenvolvimento da síndrome, resultando em exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Esses efeitos impactam a produtividade e a qualidade do atendimento, afetando também a saúde dos pacientes.

Compreender os fatores que interferem na saúde dos profissionais de enfermagem é crucial para implementar práticas preventivas, melhorar as relações interpessoais e multidisciplinares e aumentar a qualidade de vida dos enfermeiros. Conclui-se que conhecer esses fatores é essencial para melhorar as condições de trabalho e reduzir o sofrimento desses trabalhadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] Moraes GFC, Costa SFG, Fontes KB, Carneiro PP. A Síndrome de Burnout e sua relação com a qualidade de trabalho do profissional de enfermagem: uma revisão de literatura. Rev JRG Estud Acad. 2022;5(3):98-113. Disponível em: <https://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/383/529>.
- [2] Mello Costa De Liberal M, Ribeiro de Paula V. Síndrome de Burnout e fatores de risco para os profissionais de saúde. Rev Cient Acerte. 2024;Disponível em: <https://www.acerte.org/acerte/article/view/179>.
- [3] . Santos JCF, Lopes MS. Bem-estar e satisfação no trabalho: um estudo com servidores públicos do Nordeste brasileiro. Rev Rios Eletrônica de Administração [Internet]. 2022 [acesso em 4 de junho de 2024]; 11(3):108-135. Disponível em: https://www.unirios.edu.br/revistarios/media/revistas/2022/32/bem_estar_e_satisfacao_no_trabalho.pdf
- [4] SANTOS, M. P. Síndrome de Burnout: consequências e implicações de uma realidade cada vez mais prevalente na vida dos profissionais de saúde. RBMT - Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. Ano não fornecido. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/121/pt-BR/sindrome-de-burnout--consequencias-e-implicacoes-de-uma-realidade-cada-vez-mais-prevalente-na-vida-dos-profissionais-de-saude#:~:text=A%20SB%20é%20considerada%20um,vida%20no%20ambiente%20profissional.5>.
- [5] Bombonato EAC. Principais causas da síndrome de Burnout e suas implicações na saúde do profissional de enfermagem. Ano de publicação 2023. Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/621>
- [6] DE ASSIS SILVA, Brenda Siqueira; DA CUNHA MARTINELLI, Mikaela; NEVES, Wallasce Almeida. SINDROME DE BURNOUT: IMPLICAÇÕES EM PROFISSIONAIS NA AREA DA ENFERMAGEM. Revista Científica Doctum Saúde, v. 1, n. 1, 2024. Disponível em: <http://revista.doctum.edu.br/index.php/Saude/article/view/606>
- [7] . DOS REIS, Rosane Pereira; DOS SANTOS, Marcio Augusto Apratto Cavalcante. Fatores que determinam à ocorrência do estresse em profissionais de enfermagem. Research, Society and Development, v. 12, n. 11, p. e32121143593-e32121143593, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43593/35098>
- [8] Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>.
- [9] DE ASSIS SILVA, Brenda Siqueira; DA CUNHA MARTINELLI, Mikaela; NEVES, Wallasce Almeida. SINDROME DE BURNOUT: IMPLICAÇÕES EM PROFISSIONAIS NA AREA DA ENFERMAGEM. Revista Científica Doctum Saúde, v. 1, n. 1, 2024. Acesso em: 26 Jun 2013.
- [10] GALLERT, Daniela Dal Bem; DE OLIVEIRA MOREIRA, Thiago; DE OLIVEIRA, Patrícia Moreira. FATORES DESENCADANTES DA SÍNDROME DE BURNOUT NOS PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM: UMA REVISÃO DE LITERATURA. Epitaya E-books, v. 1, n. 42, p. 52-58, 2023. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/799/658>

- [11] PATRÍCIO, Danielle Figueiredo et al. Dimensões de burnout como preditoras da tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem em um contexto hospitalar. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 29, n. 4, p. 575-584, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cadsc/a/hBWCzSHPrjXWXD3GsPmch4r/>>.
- [12] DA SILVA, Daniel Monte Sião; VADOR, Rosana Maria Faria; BARBOSA, Fátima Aparecida Ferreira. Enfermeiro x Burnout: as consequências da síndrome do esgotamento profissional em enfermeiros do serviço de urgência e emergência Nurse x Burnout: the consequences of the professional exhaustion syndrome in nurse from the services of urgency and emergency. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 7, p. 74598-74636, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/download/33516/pdf>
- [13] PERNICIOTTI, Patrícia et al. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. *Revista da SBPH*, v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-08582020000100005&script=sci_arttext;