

## MEDIDAS PREVENTIVAS PARA MINIMIZAR O ESTRESSE CAUSADO PELA SÍNDROME DE BURNOUT NOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Cris Jesus Vieira Pessoa<sup>1</sup>

Quitéria Barbosa dos Santos<sup>2</sup>

Creusa Paulina de Jesus Bassine<sup>3</sup>

### RESUMO

A Síndrome de *Burnout* (SB) é considerada um problema de saúde pública e psicossocial, devido a crescente demanda das instituições e competições do mercado, aumentando assim os fatores estressores para os colaboradores. Identificar medidas preventivas para minimizar o estresse causado pela síndrome de *Burnout* nos profissionais de Enfermagem. Este estudo se caracterizou como revisão da literatura e as pesquisas bibliográficas realizadas constituíram no levantamento de publicações científicas relacionadas com o tema, no período compreendido entre 2009-2019. A busca bibliográfica, realizada em setembro de 2019, resultou na amostra final desta revisão bibliográfica, constituída por 10 artigos, onde a análise permitiu evidenciar em linhas gerais Medidas preventivas para minimizar o estresse causado pela síndrome de *Burnout* nos profissionais de Enfermagem. Conclui-se que a atuação do enfermeiro é de extrema importância neste processo, sendo necessário que estes tenham conhecimento das ações que contribuem para a prevenção do estresse causado pela Síndrome de *Burnout*.

**Palavras-chave:** Enfermagem; *Burnout*; Saúde do trabalhador.

## PREVENTIVE MEASURES TO MINIMIZE THE STRESS CAUSED BY BURNOUT SYNDROME IN NURSING PROFESSIONALS

### ABSTRACT

Burnout Syndrome (BS) is considered a public and psychosocial health problem, due to the growing demand from institutions and market competitions, thus increasing the stressors for employees. To identify preventive measures to minimize the stress caused by burnout syndrome in nursing professionals. This study was characterized as a literature review and the bibliographical research carried out constituted the survey of scientific publications related to the theme, from 2009 to 2019. The bibliographic search, carried out in September 2019, resulted in the final sample of this research. Bibliographic review, consisting of 10 articles, where the analysis allowed to highlight in general terms Preventive measures to minimize the stress caused by Burnout syndrome in nursing professionals. It is concluded that the performance of nurses is extremely important in this process, and it is necessary that they have knowledge of the actions that contribute to the prevention of stress caused by Burnout Syndrome.

**Keywords:** Nursing; Burnout; Worker's health.

<sup>1</sup> Graduada em Enfermagem pela Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail para contato: crisvieira8001@gmail.com

<sup>2</sup> Graduada em Enfermagem pela Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail para contato: quiteriasantos325@gmail.com

<sup>3</sup> Graduada em Enfermagem. Docente do Curso de Enfermagem da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail para contato: creusa.jesus@bol.com.br

## INTRODUÇÃO

O presente trabalho irá abordar sobre medidas preventivas para minimizar o estresse causado pela síndrome de *Burnout* nos profissionais de Enfermagem.

Nos dias de hoje, todos os esforços realizados para que os funcionários não fiquem doente são extremamente importantes e os estudos que priorizam o estresse ocupacional (SCHMIDT et al., 2011).

Em 1974 o termo *Burnout* foi usado pela primeira vez pelo médico Herbert Freudenberger, descrevendo um estado emocional de exaustão, fracasso, desânimo, perda da interação e cooperação relacionada ao trabalho. Descrita também como “incêndio interno” (HOLMES et al., 2014).

Este suposto “incêndio interno” é resultante do estresse crônico, típico do cotidiano do trabalho, principalmente, quando existem conflitos, pressão, poucas recompensas e reconhecimento, enquadram-se alguns fatores de risco (HOLMES et al., 2014).

A Síndrome de *Burnout* (SB) é considerada um problema de saúde pública, devido à crescente demanda das instituições e competições do mercado, aumentando assim os fatores estressores para os colaboradores. O profissional enfermeiro em seu local de trabalho passa por várias situações estressantes, estando numa categoria de risco elevado (TRIGO et al., 2017).

O diagnóstico da SB é obtido através de um instrumento estruturado autoaplicável, chamado: *Maslach Burnout Inventory (MIB)*, que contem 22 questões, sendo elas: sintomatológicas da síndrome, nível de exaustão emocional, realização profissional e despersonalização (HOLMES et al., 2014).

Os sintomas da SB podem ser divididos em quatro classes: Física: fadiga constante, alterações do sono, distúrbios gastrointestinais, perda de peso, distúrbios cardiovasculares e respiratórios, e dores musculares e/ou osteomusculares; Psíquica: Falta de atenção, alterações da memória, ansiedade, impaciência, mudanças bruscas de humor, desconfiança e frustração; Comportamental: Agressividade, irritabilidade, negligência no trabalho, incapacidade para relaxar, relacionamento afetados devido distanciamento e indiferença; Defensiva:

Isolamento, sentimento de onipotência, ironia e atitude cínica (HOLMES et al., 2014).

Alguns autores citam os elevados custos com a indiferença do problema por parte das instituições e lembram que a melhor forma para prevenir e minimizar os casos já existentes é tratá-lo, para que não ocorram situações como absenteísmo e abandono do emprego e quando não tratado sua incidência gera afastamento por motivos de saúde (FREIRE et al., 2012).

Assim sendo, para orientar os passos da investigação, elaborou-se a seguinte questão norteadora: Quais as medidas preventivas existentes para diminuir o estresse que causa a Síndrome de *Burnout* nos profissionais de enfermagem?

A partir destas informações, este trabalho tem como objetivo identificar medidas preventivas para minimizar o estresse causado pela síndrome de *Burnout* nos profissionais de Enfermagem.

Assim, sendo o estudo sobre a SB entre profissionais de enfermagem desperta interesse, pois podem trazer consequências negativas tanto para a assistência aos pacientes, como também para a saúde do profissional. Novas pesquisas em relação à saúde do trabalhador poderão fornecer dados de como minimizar a ocorrência do mesmo.

## **METODOLOGIA**

Este estudo se caracterizou como revisão da literatura, referente as medidas preventivas para minimizar o estresse causado pela síndrome de *Burnout* nos profissionais de enfermagem. A pesquisa bibliográfica procura explicar um problema a partir de referências teóricas publicadas, ou seja, por meio de livros, revistas entre outros, a fim de fundamentar teoricamente e justificar os limites e contribuição da pesquisa.

As pesquisas bibliográficas realizadas constituíram no levantamento de publicações científicas relacionadas com o tema, no período compreendido entre 2009 e 2019. As bases informatizadas consultadas foram a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), utilizando título para

identificar artigos relevantes. Os termos empregados na busca foram: enfermagem, *Burnout*, saúde do trabalhador.

Para a seleção das fontes, foram considerados como critérios de inclusão artigos em língua portuguesa, disponíveis em texto completo, versando sobre o tema e foram excluídas aquelas que não atendem a temática.

## RESULTADOS

A busca bibliográfica, realizada em setembro de 2019, resultou na amostra final desta revisão bibliográfica, constituída por 10 artigos, onde a análise permitiu evidenciar em linhas gerais medidas preventivas para minimizar o estresse causado pela síndrome de *Burnout* nos profissionais de Enfermagem.

## DISCUSSÃO

Ferreira et al (2012) relata que o enfermeiro possui um papel importante na prevenção de trabalhar em prol do bem-estar e da saúde do indivíduo no trabalho, pois é aí que ele permanece grande parte da sua vida.

Para Paiva et al. (2019) faz-se necessário, assim, um bom gerenciamento de escala, bem como o dimensionamento pessoal, pois constata-se, que essa distribuição de pessoal desgasta, por vezes, a saúde laboral do profissional e, conseqüentemente, a sua jornada de trabalho.

De acordo com Silva et al (2016) mudança na rotina do local de trabalho, não para atingir metas, mas, incluindo o bem-estar de cada um, vendo o profissional dentro de uma perspectiva holística e vendo o ambiente de trabalho como um todo, seja na climatização, na diminuição dos ruídos, nos recursos materiais para que juntos, com uma valorização do profissional, contribuam para seu crescimento profissional.

Segundo Mognabosco et al (2009) os profissionais devem encontrar um mecanismo de defesa ao combate ao estresse causado por meio da informação e a comunicação, esse comprometimento deve partir do indivíduo, ao reconhecer que

determinadas estratégias podem trazer grandes impactos à sua saúde física, mental e também ao seu desempenho na vida profissional.

Trindade et al (2010) destaca que a prevenção do estresse causado pela SB exige a reformulação dos mecanismos individuais e coletivos dos trabalhadores e muitas vezes envolvem a redefinição de conceitos e valores.

Ainda de acordo com o autor acima a criação de programas de apoio social, de aprimoramento do trabalho em equipe, planejamento dos serviços com auxílio dos membros das equipes, para favorecer o crescimento pessoal e profissional dos mesmos, favorecer a qualidade dos serviços públicos e prevenir o estresse laboral.

Moreno et al (2011) esclarece que é importante que sejam desenvolvidas manobras de enfrentamento com a finalidade de atenuar os problemas existentes no ambiente de trabalho, diminuir as dificuldades, dar suporte aos trabalhadores, propiciar-lhes melhores condições de vida dentro e fora da organização e conseqüentemente, melhorar a qualidade do cuidado prestado ao indivíduo.

Para Mulato et al (2011) as estratégias de enfrentamento têm o objetivo de mudar ou adaptar o comportamento do indivíduo às situações vivenciadas de modo a reduzir o estresse e restaurar a homeostase com menor dano possível à sua qualidade de vida. Dentre os recursos mais utilizados para prevenção do estresse, tanto na vida pessoal, quanto profissional, está a prática do lazer e do descanso.

Galindo et al (2012) comenta que a diminuição da incidência de *Burnout* pode ocorrer através da habilidade para administrar as situações estressoras do cotidiano, para isso, o profissional pode fazer uso de estratégias, que pode ser definida como uma resposta comportamental que o indivíduo emite para se adaptar de melhor forma diante do evento estressor.

Moreno et al (2011) cita que é necessário que o profissional desenvolva estratégias de enfrentamento visando diminuir a sobrecarga de trabalho, o desgaste físico e emocional, a insatisfação pessoal, e promover assim, uma melhor qualidade de vida, dentro e fora do ambiente terapêutico.

De acordo com Mourão et al. (2017) é também considerada uma estratégia a adoção, por parte das instituições, de práticas que permitam ao profissional participar efetivamente das decisões relacionadas ao processo de trabalho da

organização e ao contexto dos tratamentos de cada paciente, valorizando seu conhecimento e a importância de seu papel como membro de uma equipe multidisciplinar.

Para Mulato et al (2011) a prática regular de exercícios físicos e de relaxamento, alimentação rica em nutrientes, aprender a relaxar e dominar as tensões, são recursos para ter uma melhor saúde psicológica e física. Além disso, o lazer é imprescindível para a vida do homem moderno, pois, com ele, o indivíduo descansa e recupera sua energia, restaurando tanto suas capacidades físicas, quanto mentais.

Mulato et al (2011) ainda comenta que para aumentar a resistência ao estresse há necessidade de adotar um conjunto de atitudes específicas com relação à vida. Dentre elas: abertura e tolerância a mudanças, tendência de estar sempre muito envolvido com o que faz e um sentimento de controle sobre os acontecimentos da vida.

Para Salomé et al (2009) é necessário que as instituições tenham um espaço destinado ao apoio psicológico para os funcionários e, que esta ofereça a oportunidade necessária para discutir questões conflitantes, sofrimentos e propor sugestões. Acreditamos que o profissional respeitado e valorizado desempenha melhor sua atividade, com conseqüente melhoria na qualidade da assistência prestada ao paciente.

Mourão et al (2017) destaca que dessa forma, são criados ambientes que propiciam a valorização e o reconhecimento desses profissionais. Além disso, alguns aspectos precisam ser considerados e analisados, tais como: possíveis diminuições na jornada de trabalho, mais intervalos e espaços adequados para descanso, reestruturação da equipe de saúde, sobretudo com relação a um número suficiente de profissionais, entre outras. Essas são apenas algumas das intervenções que podem ser adotadas pelas instituições de saúde, que dependerão, por sua vez, das necessidades particulares de cada ambiente de trabalho e de cada trabalhador.

## CONCLUSÃO

O propósito deste trabalho foi identificar medidas preventivas para minimizar o estresse causado pela Síndrome de Burnout nos profissionais de Enfermagem, e trazer conhecimento a cerca do tema proposto.

Entre as medidas preventivas encontradas nos estudos podemos citar dimensionamento de pessoal, por meio de gerenciamento de escala, mudança na rotina do local de trabalho, mecanismo de defesa por meio da comunicação, ações educativas e terapêuticas, criação de programas de apoio social, prática regular de exercícios físicos e de relaxamento, alimentação rica em nutrientes, apoio psicológico, ambientes que propiciam a valorização e o reconhecimento desses profissionais.

Conclui-se que a atuação do enfermeiro é de extrema importância neste processo, sendo necessária que estes tenham conhecimento das ações que contribuem para a prevenção do estresse causado pela Síndrome de Burnout.

## REFERÊNCIAS

FERREIRA, Ramos Thaynara Ribeiro; ESPÍNDULA, Brasileiro Marislei. Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem: o que causa e como prevenir? **Revista Eletrônica de Enfermagem do Centro de Estudos de Enfermagem e Nutrição**, v. 4, n. 4, p. 1-10, 2012.

FREIRE, Magda Almeida; CAVALCANTE, Maria Michelle Bispo; MACHADO, Francisca Kelce Matias et al. Estado da arte sobre síndrome de burnout no Brasil. **Sanare**, v. 11, n. 1, p. 66-71, 2012.

GALINDO, Renata Hirschle; FELICIANO, Katia Virginia de Oliveir; LIMA, Raitza Araújo dos Santos et al. Síndrome de burnout entre enfermeiros de um hospital geral da cidade de recife. **Rev. esc. enferm. USP**. v.2, n.46, p.420-427, 2012.

HOLMES, Ericka Silva; SANTOS, Sérgio Ribeiro dos; FARIAS, Jamilton Alves; COSTA, Maria Bernadete de. Síndrome de Burnout em enfermeiros na atenção básica: repercussão na qualidade de vida. **Rev Pesq Cuidado é Fundamenta**, v. 6, n. 4, p. 1384-1395, 2014.

MAGNABOSCO, Gisele; GOULART, Carolina Brito; HADDAD, Maria do Carmo Lourenço et al. Síndrome de burnout em trabalhadores de um hospital público de média complexidade. **Rev. Min. Enferm**, v. 13, n. 4, p. 506-514, 2009.

MORENO, Fernanda Novaes; GIL, Gislaine Pinn; HADDAD, Maria do Carmo Lourenço et al. Estratégias e intervenções no enfrentamento da Síndrome de Burnout. **Rev. enferm. UERJ**, v. 19, n. 1, p. 140-145, 2011.

MOURÃO, Artemísia Lima; COSTA, Anne Carolinne de Carvalho; SILVA, Erica Micaelle Melo et al. Síndrome de burnout no contexto da enfermagem, **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 41, n. 1, p. 131-143, 2017.

MULATO, Sabrina Corral; BALDISSERA, Vanessa Denardi Antoniassi; SANTOS, Janaina Luiza dos et al. Estresse na vida do acadêmico em enfermagem. (Des)conhecimento e prevenção. **Invest Educ Enferm.**, v. 29, n. 1, p. 110-117, 2011.

PAIVA, Jéssyca Dayana Marques; CORDEIRO, Jéssika Julião; SILVA, Kézia Katiane Medeiros da et al. Fatores desencadeantes da Síndrome de Burnout em enfermeiros. **Rev enferm UFPE.**, v. 13, n. 1, p. 483-90, 2019.

SALOMÉ, Geraldo Magela; MARTINS, Maria de Fátima Moraes Salles; ESPÓSITO, Vitória Helena Cunha. Sentimentos vivenciados pelos pr Sentimentos vivenciados pelos profissionais de enfermagem que atuam em unidade de emergência. **Rev Bras Enferm**, v. 62, n. 6, p. 856-62, 2009.

SCHMIDT, Denise Rodrigues Costa; DANTAS, Rosana Aparecida Spadoti; MARZIALE, Maria Helena Palucci. Ansiedade e depressão entre profissionais de enfermagem que atuam em blocos cirúrgicos. **Esc. Enferm. USP**, v. 45, n. 2, p. 487-493, 2011.

SILVA, Arelly Barbosa do Nascimento; MAXIMINO, Danielle Aurília Ferreira Macêdo; SOUTO, Cláudia Germana Virgínio de et al. Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem na Unidade de Terapia Intensiva. **Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança**, v. 14, n. 1, p. 79-86, 2016.

TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Teng; HALLAK, Jaime Eduardo Cecilio. Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Psiqu. Clín.**, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2017.

TRINDADE, Letícia de Lima; LAUTERT, Liana. Síndrome de Burnout entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. **Rev Esc Enferm USP**, v. 44, n. 2, p. 274-9, 2010.

*Recebido em 17/05/2019*

*Versão corrigida recebida em 27/11/2019*

*Aceito em 29/11/2019*

*Publicado online em 30/12/2019*