

## BURNOUT E ENFERMAGEM: UM OLHAR PARA O TRABALHADOR

**Vanessa Cristina Sossai Camilo**

Centro Paula Souza- Etec Coronel Raphael Brandão

<http://lattes.cnpq.br/1201669328064022>

<https://orcid.org/0000-0002-7322-8407>

E-mail: [vcossai@hotmail.com](mailto:vcossai@hotmail.com)

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2023.V2N3>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2023.V2N3-55>

**RESUMO:** O Burnout se manifesta pela sobrecarga presente no esgotamento físico e psíquico atingindo diversos trabalhadores, em especial trabalhadores da saúde expostos ao estresse e problemas em relação ao trabalho como exigência física e mentais colaborando para o desenvolvimento do Burnout. A jornada exaustiva da enfermagem gera tensão laboral pelo profissional, sendo necessário acompanhamento por psicoterapia, medicamentos, musicoterapia, atividades físicas e de relaxamento, são grandes aliados ao profissional da enfermagem minimizando esse momento de adoecimento vivido. O cansaço físico e mental leva o profissional a enfrentar problemas relacionados as suas emoções. A metodologia utilizada para o desenvolvimento do presente estudo foi do tipo exploratório e qualitativo, através de levantamento bibliográfico na temática. Conclui-se que se faz necessário o aumento de profissionais de saúde nas instituições públicas e privadas, assim diminuindo a sobrecarga de trabalho, trazendo consigo a qualidade nas atividades prestadas pelos profissionais, o qual as instituições devem investir em reciclagem de sua equipe, com treinamentos e melhorias das condições de trabalho para com o profissional, investir na adequação salarial, sendo apontamentos necessários para minimizar a presença de Burnout ao trabalhador da saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Síndrome de Burnout. Enfermagem. Qualidade de Vida.

## BURNOUT AND NURSING: A LOOK AT THE WORKER

**ABSTRACT:** Burnout is manifested by the overload present in physical and mental exhaustion affecting several workers, especially healthcare workers exposed to stress and problems related to work such as physical and mental demands, contributing to the development of Burnout. The exhausting nursing journey generates work tension for the professional, requiring psychotherapy, medication, music therapy, physical and relaxation activities, which are great allies for the nursing professional, minimizing this moment of illness experienced. Physical and mental fatigue leads professionals to face problems related to their emotions. The methodology used to develop the present study was exploratory and qualitative, through a bibliographical survey on the subject. It is concluded that it is necessary to increase the number of health professionals in public and private institutions, thus reducing work overload, bringing quality in the activities provided by professionals, which institutions must invest in retraining their team, with training and improvements in working conditions for professionals, invest in salary adequacy, with necessary notes to minimize the presence of Burnout in workers of health.

**KEYWORDS:** Burnout Syndrome. Nursing. Quality of life.

## INTRODUÇÃO

O Burnout se manifesta pela sobrecarga de trabalho, através do esgotamento físico e psíquico, que atinge diversos trabalhadores em especial trataremos os profissionais da saúde.

A equipe de enfermagem está inserida em um grupo exposto ao estresse e problemas derivados da relação com o trabalho, com exigências físicas e psicológicas, se tornando suscetível ao Burnout (CHIAPETTI, et al., 2012).

A enfermagem em sua jornada de trabalho passa por momentos estressantes, geradores de desgaste, envolvidos por pressões de superiores e até mesmo pelos pacientes mediante a assistência prestada.

Burnout se relaciona especificamente ao trabalho, envolvendo a grande responsabilidade relacionada a sua função, gerando grande tensão laboral pelo profissional.

Andrade e Cardoso (2012) demonstra sobre a atividade laboral dos profissionais e o adoecimento e preocupações, podem ser fontes geradoras do estresse físico e psicológico, gerando esgotamento ocupacional, associados a elevadas carga horarias de trabalho, a dor vivenciada ao atendimento de enfermos, contato com sofrimento e morte.

Para esse momento delicado, se faz necessário acompanhamento através de psicoterapia, uso de medicamentos frente aos sintomas como insônia, dores, entre outros sintomas observados.

Estudos objetivam o despertar sobre o conhecimento sobre Síndrome de Burnout, em profissionais da saúde e como deve ser essa relação do bem-estar do colaborador em relação a sua saúde (SILVA, 2015).

## HIPÓTESE

Observa-se que o cansaço emocional, físico e psíquico, interligado ao esgotamento, levam o profissional a enfrentar problemas relacionados as suas emoções em seu trabalho estresse esse prejudicando suas atividades laborais.

## **METODOLOGIA DA PESQUISA**

A metodologia utilizada para o desenvolvimento do presente estudo foi do tipo exploratório e qualitativo, por levantamento bibliográfico em diversas fontes acadêmicas como Scielo, google acadêmico, Bireme, selecionando pesquisas e reescrevendo para o desenvolvimento do presente trabalho.

Foram inseridos pesquisas que correspondia as questões temática na língua portuguesa.

Como critérios de exclusão adotou-se a exclusão de artigos escritos fora da língua portuguesa.

## **SÍNDROME DE BURNOUT**

A definição mais utilizada para Síndrome de Burnout se relaciona a tensão emocional e crônica relacionada ao contato com outras pessoas, frente a preocupações ou problemas.

Paschoal e Tamayo (2004) define o estresse ocupacional como a relação existente no ambiente de trabalho e o indivíduo, o qual a sobrecarga em suas atividades desenvolve atitudes de enfrentamento, o qual cada indivíduo vai se comportar de uma forma.

Tamayo (2008) demonstra que o termo se refere a uma resposta ao estresse, que no Brasil é conhecida como “Sensação de Estar Acabado” ou “Síndrome do Esgotamento Profissional, a doença se manifesta por esgotamento (exaustão), atitudes comportamentais (despersonalização ou cinismo) e autoavaliação (baixa realização pessoal ou ineficácia).

Síndrome de Burnout apresenta relevante taxa de absenteísmo e afastamento profissional em trabalhadores, sendo uma doença de origem psicossocial, incapacitando as atividades laborais, o qual coloca os profissionais de saúde o tempo todo em situações frente ao cuidar que demanda expertise em suas funções e ações, os levando ao esgotamento psíquico.

Paschoal e Tamayo (2004) define o estresse ocupacional como a relação existente no ambiente de trabalho e o indivíduo, o qual a sobrecarga em suas atividades desenvolve

atitudes de enfrentamento, o qual cada indivíduo vai se comportar de uma forma.

O profissional da saúde trabalha com a morte, questões éticas e de moral, com a organização de cada serviço e suas realações de serviço e jornada de descanso.

A terminologia burnout aparece por volta de 1874 em uma revista de psicologia descrita pelo médico Herbert Freudenberger, Maslach e Pines, passa a divulgar o termo em 1977 no Congresso Anual da associação Americana de Psicólogos (RODRIGUES, 2006).

Essas relações de trabalho mediante grandes pressões aos trabalhadores interfere negativamente nos níveis institucionais, social e pessoal, o trabalhador pode desenvolver Síndrome de Burnout aumentando a rotatividade de colaboradores, absenteísmo, necessidade de tratamento do trabalhador, demanda de treinamento de novos colaboradores, impactando na assistência da instituição.

Campos (2005) colabora descrevendo que o estresse ocupacional não parte somente de estressores pessoais, sendo incluído os institucionais e familiares, sendo mais frequente em profissionais em atividades constatntes de ajuda a pessoas.

Os profissionais interligados a serviços de assistência como médicos, enfermeiros e professores, o qual a enfermagem possui uma longa jornada de assistência aos pacientes, convivendo com situações de estresse junto as famílias, em diagnosticos, procedimentos como cirurgias até mesmo a morte.

Gasparino (2015) relata o impacto negativo existente para as instituições e a sociedade frente a Síndrome de Burnout e os trabalhadores na dificuldade em exercer sua profissão.

## **SÍNDROME DE BURNOUT E SEU TRATAMENTO**

O tratamento para Síndrome de Burnout é realizado com auxílio da psicoterapia, de acordo com os sintomas apresentado se faz necessário o uso de medicamentos pelo profissional quando o mesmo apreseta sintomas como dores, alergias, alterações em realação a pressão arterial, problemas com o sono, problemas esse alencados ao Burnout.

O aumento de funcionários de enfermagem nas instituições hospitalares públicas

ou privadas, seria uma estratégia favorável para melhoria e diminuição da sobrecarga de trabalho auxiliando a qualidade do serviço prestado (GRIEP, 2011).

Para Dias (2014), citado por Simões (2016) a Síndrome de Burnout se apresenta com importante atenção para a comunidade científica, visto que o impacto causado aos trabalhadores de diferentes profissões, em especial aos profissionais da enfermagem e médicos, mediante as funções exercidas e suas consequências, está associada de forma psicossocial a saúde do trabalhador.

O uso da terapia medicamentosa e psicoterapia, associados as atividades físicas de relaxamento atividades psicossociais e a musicoterapia são grandes aliados a melhora dos sintomas frente a Síndrome de Burnout.

Para Jodas e Haddad (2009), citado por Borba e Camilo (2018) a Síndrome de Burnout pode ser evitada, desde que se implante cultura de organização nas instituições, e favoreça atividades de forma preventiva do estresse, juntamente ao apoio de equipes multidisciplinares, objetivando o resgate de características afetivas presentes no cotidiano de quem cuida.

## CONCLUSÕES

A Síndrome de Burnout se manifesta através da exaustão dos profissionais de saúde e professores entre outras pessoas, estando presentes aos profissionais de saúde por desgaste frente a profissão e sua complexidade de longas jornadas de trabalho, a vivência com a dor e a morte.

Outros profissionais também podem ser expostos a desenvolver a Síndrome de Burnout sendo visível a necessidade de se falar mais sobre essa temática, gerando prevenção para essa doença que acomete milhares de trabalhadores, com aumento progressivo em nossas estatísticas, gerando problemas aos trabalhadores e as instituições, gerando a necessidade de afastamento por parte do trabalhador para cuidar da sua saúde.

Mediante ao interesse da comunidade científica aos estudos relacionados a Síndrome de Burnout, momento mundial vivido no final de 2019 frente a pandemia de COVID-19, se faz necessário mudança comportamental das instituições sendo necessário

avancar nos estudos sobre essa temática.

Estudos apontam que o exercício da enfermagem, já é um facilitador para o surgimento de doenças relacionadas ao trabalho, pela sobrecarga de trabalho, pela rotina exaustante, inúmeras atividades a serem realizadas em curto período de tempo, questões sentimentais aos pacientes, número reduzidos de profissionais equipamentos e insumos, tempo de repouso e lazer, gerando estresse sobrecarregando emocionalmente e fisicamente o profissional.

Se faz necessário o aumento de profissionais de saúde nas instituições públicas e privadas, assim diminuindo a sobrecarga de trabalho, trazendo consigo a qualidade nas atividades prestadas.

O investimento em reciclagem da equipe, treinamento, e melhorias nas condições de trabalho ao profissional, remuneração adequada, transformando posicionamentos, são ações necessárias para atuação do profissional, promovendo assim assistência com qualidade aos serviços prestados e consecutivamente minimizando o aparecimento de doenças como Síndrome de Burnout.

## REFERÊNCIAS

- CAMPOS, R. G. **Burnout**: Uma revisão interativa na enfermagem. Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo- Escola de enfermagem de Ribeirão preto, 2005.
- CHIAPETTI, N. S; *et al.* **Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem**. Boletim Academia Paulista de Psicólogo, v. 32, n. 83, p. 353-383, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=94624915008>. Acesso em 09 set. 2023.
- CORREA, R. Z. A; SOUZA, M. S; BAPTISTA, M. N. **Vulnerabilidade ao estresse no trabalho e qualidade de vida de enfermagem**. Psicologia Argumento. Curitiba. V 31, n. 75, p. 599-606, 2013.
- GASPARINO, R.C; GUIRARDELLO, E.B. **Ambiente da prática profissional e burnout em enfermeiros**. Revista Rene, Jundiaí, v.16, n.1, p.90-96, jan-fev. 2015. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/index.php/rene/article/viewFile/2667/2052>. Acesso em: 09 set. 2023.
- JACQUES, J.P.B. et al. **Geradores de estresse para os trabalhadores de enfermagem de centro cirúrgico**. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde. Londrina, v.36, n.1, p.25-32, 2015. Disponível em:



<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/download/18197/16937>.  
Acesso em: 09 set. 2023.

JODAS, D. A.; HADDAD, M. C. L. **Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário**. Acta PaulEnferm 2009;22(2):192-7. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v22n2/a12v22n2/>  
Acesso em: 09 set. 2023.

LETÍCIA R. P; SOUZA, S. M; MORAES, S. A. BARBOSA, J. S. P. **Síndrome de burnout na enfermagem no contexto da pandemia de Covid-19: revisão da literatura**. Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde, [S. l.], 2021. Disponível em: <https://revistarebis.rebis.com.br/index.php/rebis/article/view/321..> Acesso em: 09 set. 2023.

PASCHOAL, T. TAMAYO, A. **Validação da escala de estresse no trabalho**. Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia, Natal, v. 9, p. 45-52.

SIMÕES, J; BIANCHI, L.R. O. **Prevalência da síndrome de burnout e qualidade do sono em trabalhadores técnicos de enfermagem**. Saúde e Pesquisa, Maringá, v.9, n.3, p.473-481, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.17765/1983-1870.2016v9n3p473-481>. Acesso em: 09 set. 2023.

TAMAYO, M. P. **Burnout: Aspectos gerais e relação com o estresse no trabalho**. In. A. Tamayo ( Ed.) . Estresse e cultura organizacional. São Paulo, Casa do Psicólogo, p. 75-105.

Submissão: maio de 2023. Aceite: junho de 2023. Publicação: setembro de 2023.