

**GABRIELLA LUISA RIBEIRO GONZAGA**

**A SÍNDROME DE BURNOUT E SEU IMPACTO NO TRABALHO DOS  
ENFERMEIROS: uma revisão de literatura**

**BELO HORIZONTE - MG  
2010**

**GABRIELLA LUISA RIBEIRO GONZAGA**

**A SÍNDROME DE BURNOUT E SEU IMPACTO NO TRABALHO DOS  
ENFERMEIROS: uma revisão de literatura**

Orientador: **Flávio Chaimowicz**

**BELO HORIZONTE - MG  
2010**

## RESUMO

**Objetivo:** Realizar uma revisão sistemática que identifique as características da Síndrome de Burnout nos trabalhadores do setor de enfermagem, apresentando ações que visam prevenir e controlar o problema no setor. **Metodologia:** Foram selecionados 19 artigos através de busca nas revistas eletrônicas do setor de enfermagem a partir da BVS – Biblioteca Virtual em Saúde nos bancos de dados SCIELO, LILACS e MEDLINE, analisando o aparecimento dos descritores no título, resumo ou desenvolvimento do trabalho. **Resultados:** o stress ocupacional e a Síndrome de Burnout não são fenômenos isolados sendo de grande relevância entender detalhadamente seus conceitos e características para evitar distorções no momento de diagnosticar um paciente ou até mesmo no momento de propor programas de prevenção e controle de tais doenças. A Síndrome de Burnout é uma resposta a um estado de stress crônico que acomete milhares de trabalhadores, especialmente aqueles que em suas tarefas diárias necessitam cuidar e lidar com outros indivíduos. A prevenção da Síndrome de Burnout, assim como o tratamento deve ser abordado como problemas coletivos e organizacionais e não como um problema individual.

**Palavras-chave:** Stress Ocupacional. Síndrome de Burnout. Stress no trabalho de enfermagem.

## ABSTRACT

**Objective:** To accomplish a systematic revision that it identifies the characteristics of the burnout syndrome in the workers of the nursing section, presenting actions that seek to prevent and to control the problem in the section. **Methodology:** 19 goods were selected through search in the electronic magazines of the nursing section starting from BVS - Virtual Library in Health in the databases SCIELO, LILACS and MEDLINE, analyzing the emergence of the descriptors in the title, summary or development of the work. **Results:** the occupational stress and the burnout syndrome are not isolated phenomena being of great relevance to understand their concepts and characteristics in full detail to avoid distortions in the moment of diagnosing a patient or even in the moment of proposing prevention programs and control of such diseases. The burnout syndrome is an answer to a state of chronic stress that it attacks thousands of workers, especially those that need to take care and to work with other individuals in their daily tasks. The prevention of the burnout syndrome, as well as the treatment should be approached as collective and organizational problems and I don't eat an individual problem.

**Key-Words:** Occupational Stress. Burnout Syndrome. Stress in the nursing work.

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 Contexto do Problema

Pesquisadores e profissionais ligados à área de saúde, estão direcionando esforços para desenvolver projetos e estudos que tenham como objetivo minimizar o sofrimento psíquico e físico causado pelo trabalho em suas diferentes dimensões, assim como questões relacionadas ao stress ocupacional. (1)

As condições causadoras ou desencadeantes de processos de estresse ou qualquer problema relacionado à saúde mental no trabalho são fatores de preocupação tanto para profissionais da área de saúde quanto da área organizacional. Entre os grandes desafios que os profissionais que cuidam da saúde dos trabalhadores enfrentam na atualidade destaca-se o de lidar com o sofrimento e o adoecimento mental relacionado ao trabalho (2)<sup>1</sup>

Fisiologicamente, o estresse é o resultado de uma reação que o organismo tem quando estimulado por fatores externos desfavoráveis. A primeira reação do organismo, nestas circunstâncias, é uma descarga de adrenalina, sendo que os órgãos que mais sentem são os aparelhos circulatório e o respiratório (3).

Em uma visão biopsicossocial, o estresse constitui-se de uma relação particular entre pessoa, seu ambiente e as circunstâncias as quais está submetida, que é avaliada como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo o seu bem estar (4).

Já o stress ocupacional é decorrente das tensões associadas ao trabalho e à vida profissional e uma das questões discutidas atualmente no setor de saúde. O Stress ocupacional pode ser definido como um estado emocional desagradável

---

<sup>1</sup>Dias, EC. Resenha: Saúde mental no trabalho. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 2003, jul-set. 1, (1): 74.

decorrente de aspectos de trabalho, os quais são avaliados pelo indivíduo como ameaçadores à sua auto-estima e bem-estar (5).

O termo Burnout foi inicialmente utilizado por Brandley, em 1969, mas ficou conhecido a partir de 1974 através de Freudenberger, psiquiatra que trabalhava com tóxico dependentes em Nova Iorque. Ele observou que alguns voluntários apresentavam uma progressiva perda de energia até chegar ao esgotamento e sintomas de ansiedade e depressão, e descreveu que eram menos sensíveis e compreensivos, desmotivados e agressivos em relação aos doentes, com um tratamento distanciando e cínico e com tendência a culpá-los pelos seus próprios problemas (6).

O Burnout surge nos enfermeiros de todo o mundo, em diferentes contextos de trabalho, levando-os a desenvolver sentimentos de frustração, frieza e indiferença em relação às necessidades e ao sofrimento dos doentes. Por isso, é importante desenvolver estratégias de prevenção e tratamento (7).

É consenso na literatura que as doenças ocupacionais além de causar graves problemas de saúde física e mental nos indivíduos prejudica o desenvolvimento das tarefas e processos de trabalho e na busca por produtividade, qualidade na prestação dos serviços e melhorias na forma de gestão é fundamental um acompanhamento do estado de saúde dos trabalhadores.

No que se refere à problemas relacionados ao stress, a prevenção e o controle do estado de saúde de um indivíduo é fundamental para evitar o desenvolvimento do problema e o desencadeamento de doenças relacionadas, visto que o estresse e seus estados crônicos afetam diretamente a execução de tarefas e desenvolvimento do trabalho (3).

Diante do contexto apresentado, o presente artigo deseja responder aos seguintes problemas: quais as características da Síndrome de Burnout e como esta doença tem afetado os trabalhadores de enfermagem? Que tipo de ações podem ser empreendidas no sentido de prevenir e controlar o problema no ambiente de trabalho?

## 1.2 Justificativa da escolha do tema

O tema despertou interesse ao perceber entre colegas de trabalho, enfermeiros atuantes no PSF, inúmeros afastamentos por licença médica e quase sempre com sintomatologia relacionada ao Stress. Aprofundando estudos a respeito do tema, encontrou-se muitas publicações científicas que relacionam a Síndrome de Burnout com o estresse laboral, estresse profissional, estresse assistencial, estresse ocupacional, neurose profissional ou neurose de excelência, síndrome do esgotamento profissional e síndrome de queimar-se pelo trabalho, o que muitas vezes dificulta um levantamento de pesquisas na área (8).

Estudos realizados nos Estados Unidos da América indicam que a Síndrome de Burnout constitui-se em um dos grandes problemas psicossociais atuais, desperta interesse e preocupação não só por parte da comunidade científica internacional, mas também das entidades governamentais, empresariais e sindicais norte-americanas e européias (9)

Nesse caso desejou-se realizar uma revisão sistemática da literatura que possibilitasse esclarecimentos sobre o problema.

Além disso, a enfermagem é classificada como a quarta profissão mais estressante, no setor público, sendo de grande relevância estudar com maior profundidade as principais causas deste elevado percentual e os riscos associados ao trabalho deste profissional (10)<sup>2</sup>.

Destaca-se ainda que o estresse ocupacional dos profissionais de enfermagem é um fator importante a ser compreendido, uma vez que a profissão é caracterizada como estressante em função da intensa carga emocional decorrente da relação paciente - enfermeiro, e responsabilidades atribuídas a estes profissionais (11).

Entende-se que estudar a manifestação do estresse ocupacional entre enfermeiros permite compreender e elucidar alguns problemas, tais como a insatisfação profissional, a produtividade do trabalho, o absenteísmo, os acidentes

---

<sup>2</sup> Cooper, CL, Mitchel, S. Nursing and critically ill and dying. **Hum Relations**, 1990, 43:97-311. In: Stacciarini, JM, Tróccoli, BT. O Estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. **Rev Latino-am Enfermagem**. 2001, mar. 9, (2):17-25.

de trabalho e algumas doenças ocupacionais (10)

Portanto, o presente artigo surgiu da necessidade de obter maior compreensão sobre as questões envolvidas na discussão acerca do Estresse e *Burnout*, tendo em vista que ambas são consideradas como mais um desafio aos que desenvolvem estudos na área da saúde dos trabalhadores.

Além disso é relevante aprofundar conhecimentos que possibilitem propor programas de prevenção e controle visando aumentar a qualidade de vida no trabalho e melhorar a saúde do trabalhador de enfermagem.

Assim, o objetivo geral do presente artigo é realizar uma revisão sistemática que identifique as características da Síndrome de Burnout nos trabalhadores do setor de enfermagem, apresentando ações que visam prevenir e controlar o problema no setor.

Como tópicos de desenvolvimento específico, pretende-se conceituar e definir a Síndrome de Burnout; avaliar a relação da Síndrome de Burnout com o stress ocupacional; identificar a ocorrência do problema nos trabalhadores de enfermagem e apresentar, com base nas pesquisas realizadas ações de prevenção e controle.

## **2 METODOLOGIA**

A presente pesquisa foi realizada seguindo critérios padronizados de metodologia, classificados quanto aos meios e quanto aos fins. Quanto aos fins esta foi uma pesquisa exploratória. Este tipo de pesquisa não tem como objetivo elaborar ou testar hipóteses e se limita a buscar informações sobre o tema proposto em um estudo. Este tipo de pesquisa é recomendado para que seja possível aprofundar conhecimentos sobre um determinado tema ou assunto.

E quanto aos meios foi uma pesquisa do tipo bibliográfica. A pesquisa bibliográfica é o ponto de partida para a maioria das pesquisas científicas, e é realizada através da utilização de fontes retiradas de livros, artigos, revistas, periódicos, ou seja, materiais já publicados de acesso ao público em geral.

A busca por fontes de materiais se deu entre os meses de fevereiro a maio de 2009 e foram utilizadas revistas e periódicos publicados na internet contendo assuntos relacionados ao stress ocupacional, síndrome de burnout e sobre o trabalho no setor de enfermagem.

Utilizou-se como principal fonte de busca as revistas eletrônicas do setor de enfermagem a partir da BVS – Biblioteca Virtual em Saúde nos bancos de dados SCIELO, LILACS e MEDLINE, além de outros. Para delimitar a pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: stress ocupacional, Síndrome de Burnout, stress no trabalho de enfermagem. O critério utilizado para a inclusão das fontes no trabalho foi a existência de um ou mais dos descritores citados no título, resumo ou desenvolvimento do trabalho.

A busca resultou em 26 artigos científicos dentre os quais após a leitura na íntegra, foram selecionados 19 que estavam de acordo com o objetivo do trabalho e descritores citados.

### **3 REVISÃO DA LITERATURA**

#### **3.1 Síndrome de Burnout: definições e características**

O termo Burnout é uma composição de *burn* = queima e *out* = exterior, sugerindo assim que a pessoa com esse tipo de estresse consome-se física e emocionalmente, passando a apresentar um comportamento agressivo e irritadiço (12).

Em linhas gerais a Síndrome de Burnout pode ser compreendida como:

um processo que se estabelece gradualmente, e se inicia com o desenvolvimento de sentimentos de baixa realização pessoal e esgotamento emocional em paralelo. Posteriormente, em resposta a ambos, como uma estratégia de afrontamento ou defensiva, instala-se a despersonalização. Constitui-se em uma fase final ou um tipo específico de reação ao estresse ocupacional prolongado, que envolve atitudes e comportamentos negativos com respeito aos clientes, ao trabalho e à organização (6)<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Borges, L. *et al.* A síndrome de burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2002, 15: 193.

O Burnout é "uma crise do indivíduo principalmente com o seu trabalho, não necessariamente com as pessoas envolvidas no trabalho". Segundo alguns autores, seria a última etapa do estresse (13)<sup>4</sup>.

A Síndrome de Burnout é uma resposta ao estresse ocupacional crônico e caracterizada pela desmotivação, ou desinteresse, mal estar interno ou insatisfação ocupacional, que parece afetar, em maior ou menor grau, alguma categoria ou grupo profissional. Na Síndrome de Burnout, o trabalhador se envolve afetivamente com os seus clientes, se desgasta e, num extremo, desiste, não agüenta mais, entra em Burnout (14)<sup>5</sup>.

“A Síndrome de Burnout é uma experiência subjetiva, que agrupa sentimentos e atitudes implicando alterações, problemas e disfunções psicofisiológicas com conseqüências nocivas para a pessoa e a organização, sendo que esta afeta diretamente a qualidade de vida do indivíduo” (3)<sup>6</sup>

A Síndrome de Burnout como um estresse crônico experimentado pelo indivíduo em seu contexto de trabalho, principalmente no âmbito das profissões, cuja característica essencial é o contato direto com pessoas, como por exemplo, professores, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, dentre outros. Ressalta ainda que a Síndrome de Burnout é como uma deficiência, um falhar, um ficar exaurido através da demanda excessiva de energia, força ou recursos (15).

Cabe salientar que o Burnout é formado por diversos estados sucessivos que ocorrem em um tempo e representam uma forma de adaptação às fontes de estresse. Assim, “Burnout e estresse são fenômenos que expressam sua relevância na saúde do indivíduo e da organização” (3)<sup>7</sup>.

Citando as principais características do Burnout, apresenta-se as seguintes:

- Não desaparece com as férias;

---

<sup>4</sup> Muller, D. **A síndrome de burnout no trabalho de assistência à saúde: estudo junto dos profissionais da equipe de enfermagem do Hospital da Santa Casa da Misericórdia de Porto Alegre**. [Dissertação de Mestrado]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2004: 33.

<sup>5</sup> Codo, W. (Coord.). **Educação: carinho e trabalho. Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação**. Petrópolis/Brasília: Vozes/Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação, Universidade de Brasília, Laboratório de Psicologia do Trabalho, 1999:237

<sup>6</sup> AMORIM, C.; TURBAY, J. Qualidade de vida no trabalho e síndrome de burnout. **Anais do VII Encontro Regional Sul da ABRAPSO**. Curitiba, 18-20 de setembro, p. 70, 1998 In: Silva, F PP. Burnout: um desafio à saúde do trabalhador. **Revista PSI**, 2000, jun. 2, (1):14.

<sup>7</sup> Silva, F PP. Burnout: um desafio à saúde do trabalhador. **Revista PSI**, 2000, jun. 2, (1):3.

- Não se identifica com a sobrecarga de trabalho nem com a fadiga;
- Pode ser provocado por um trabalho desmotivador;
- Resulta de um prolongado processo, por fatores organizacionais, clima e cultura laboral;
- Afeta sobretudo os profissionais de educação e de saúde;
- As características pessoais são variáveis moduladoras, em contraste com os fatores situacionais e ambientais;
- As características negativas (falta de assertividade, baixa auto-estima, dependência e escasso envolvimento) tendem a gerar Burnout;
- Paradoxalmente, as pessoas entusiastas, idealistas e com grande nível de envolvimento no seu trabalho apresentam maior risco de Burnout (7)<sup>8</sup>:

No que diz respeito as conseqüências do Burnout encontram-se tantas na literatura, que se torna difícil nomear todas. Gil-Monte (2003), sistematiza as conseqüências do Burnout em nível individual e organizacional. Em nível do indivíduo podem existir sintomas como distanciamento emocional, sentimentos de solidão, alienação, impotência, onipotência, ansiedade, cinismo, apatia, hostilidade, suspeição, agressividade, mudanças bruscas de humor, irritabilidade e problemas somáticos como alterações cardiovasculares, respiratórias, imunológicas, sexuais, musculares, digestivas e do sistema nervoso. Em nível organizacional, registram-se uma deterioração da qualidade dos cuidados, diminuição da satisfação laboral, absentismo laboral elevado, aumento dos conflitos interpessoais entre colegas e supervisores e, portanto, uma diminuição da qualidade de vida no trabalho.

Portanto, *Burnout* refere-se a uma síndrome na qual o trabalhador perde o sentido da sua relação com o trabalho e faz com que as coisas já não tenham mais importância, qualquer esforço lhe parece ser inútil. Trata-se de um conceito multidimensional que envolve três componentes, que podem aparecer associados, mas que são independentes: a) exaustão emocional; b) despersonalização c) falta

---

<sup>8</sup> Gisbert, M - Estrés laboral en el personal sanitario. **Fisioterapia**. 2002, 24: 33-42. In: Teixeira, M. O burnout e os enfermeiros. **Rev. Enferm. Saúde Mental e Psiquiátrica**. São Paulo, 2005, 4, (2):17-28.

de envolvimento no trabalho (MUROFUSE, ABRANCHES, NAPOLEÃO, 2005)

Silva (2000) relata que o correto diagnóstico da Síndrome de Burnout deve seguir critérios estabelecidos de forma diferenciada do que os critérios para diagnosticar o stress. Segundo o autor, deve-se considerar prioritariamente a fadiga emocional, física e mental, sentimentos de impotência e inutilidade, falta de entusiasmo pelo trabalho, pela vida em geral e baixa auto-estima a estados que combinam esta síndrome.

Outras características que devem ser consideradas para o diagnóstico preciso da Síndrome são apontados por Lentine, Sonoda e Biazin (2003). Segundo os autores o esgotamento nervoso e despersonalização do indivíduo, são sintomas claros da Síndrome de Burnout, pois em resposta ao estado crônico de stress o indivíduo se sente impotente para modificar as situações que o incomodam e desenvolve sentimentos e atitudes negativas com relação ao ambiente de trabalho, suas tarefas e até com relação aos colegas de trabalho. Da mesma forma, Pereira (2002, p. 15) considera que essa síndrome tem como principais características: “desgaste emocional, a despersonalização e a reduzida satisfação pessoal ou sentimento de incompetência do trabalhador”.

## **2.2 A Síndrome de Burnout nos trabalhadores de enfermagem**

Nos trabalhos de Vidal (1993)<sup>9</sup> citado por Silva (2000) identifica-se que a Síndrome de Burnout aparece preferencialmente em indivíduos que exercem profissões relacionadas ao contato direto com pessoas ou profissões de cuidado e ajuda a outro indivíduo.

Nos trabalhos de Vasques e Mendes (2002) considera-se que o Burnout é uma síndrome que afeta, principalmente, profissionais que atuam na área de serviços e necessitam do contato constante com seus usuários e em atividades de cuidado. Entre os profissionais apontados como os mais suscetíveis à síndrome estão os de saúde, educação, policiais e agentes penitenciários.

A exposição prolongada, direta, intensa, a um tipo específico de estresse ocupacional, o contato com outras pessoas em situação de ajuda, presente nos

serviços de saúde que lidam o tempo todo com a prestação de ajuda através de inter-relações pessoais, desencadeiam sentimentos e sintomas específicos da Síndrome de Burnout (16).

Por ser a enfermagem uma profissão que lida diretamente com o cuidado e com a ajuda a outro indivíduo, existem muitos estudos sobre o Burnout em enfermeiros onde são analisadas diferentes variáveis e apresentados resultados muito diferentes, o que demonstra a complexidade do fenômeno. No entanto, e de um modo geral, todos indicam que os enfermeiros são particularmente vulneráveis a esta síndrome (3).

Os primeiros estudos que investigaram o Burnout em enfermeiros mostraram que a síndrome estava positivamente correlacionada com a quantidade de tempo que os enfermeiros passam com os doentes, com a intensidade das exigências emocionais destes e com o cuidar de doentes com mau prognóstico. Os estudos mais recentes, diz a mesma autora, mostram que está associado a fatores relacionados com o trabalho, tais como sobrecarga laboral, baixo nível de suporte, conflitos interpessoais, contacto com a morte e preparação inadequada (7) <sup>10</sup>.

Apresentando uma breve descrição sobre os aspectos epidemiológicos e a prevalência do Burnout em trabalhadores do setor de saúde, no Brasil, considera-se que no Rio Grande do Norte, um estudo realizado com 205 profissionais de três hospitais universitários constatou que 93% dos participantes de um dos hospitais apresentavam Burnout de níveis moderado e elevado (6).

Em média 20 a 43% dos médicos são afetados pela Síndrome de Burnout. No setor de enfermagem as estatísticas são de 17 a 72,6% de profissionais afetados com o problema. Destaca-se ainda a média de 47,2% dos trabalhadores que atuam na atenção primária. Verifica-se através destes resultados que a equipe de enfermagem é a mais atingida pelo problema (16).

A mesma autora, traça um perfil de risco para a doença que consiste em mulheres, com mais de 44 anos, com mais de 19 anos de profissão, com grande

---

<sup>9</sup> VIDAL, J. B. **Estrés y psicopatología**. Madrid: Pirámide. 1993.

<sup>10</sup> SPOONER-LANE, R. - **The influence of work stress and work support on burnout in public hospital nurses**. Queensland: University of Technology, 2004. In: Teixeira, M. O burnout e os enfermeiros. **Rev. Enferm. Saúde Mental e Psiquiátrica**. São Paulo, 2005, 4, (2):17-28.

número de enfermos sob sua responsabilidade e que dedicam mais de 70% de seu tempo à jornada de trabalho (16).

Foi realizado um estudo junto de enfermeiras de hospitais canadenses e verificou que fatores organizacionais como ambigüidade, conflito de funções e autonomia eram componentes importantes do fenômeno, e que variáveis pessoais como *locus* de controle externo, identidade profissional e feminilidade levavam a experimentar o Burnout (7) <sup>11</sup>.

Uma investigação japonesa comparou o Burnout entre enfermeiras psiquiatras comunitárias e enfermeiras de saúde pública e concluiu que ele era maior nas primeiras do que nas segundas, com uma prevalência de 59.2% (7) <sup>12</sup>.

Outro estudo procurando verificar a ocorrência de Burnout em profissionais (enfermeiros, técnicos e auxiliares) num hospital brasileiro verificou que os enfermeiros tinham maiores níveis de exaustão emocional quando comparados com os técnicos e auxiliares, sendo a exaustão emocional maior nos enfermeiros com menor tempo de experiência profissional (7) <sup>13</sup>.

Estudos sobre o Burnout em enfermeiros portugueses de hospitais centrais, distritais e centros de saúde e concluiu que apresentavam um nível médio de Burnout, sendo este mais elevado nos enfermeiros hospitalares (17). O estudo realizado com enfermeiros da área de psiquiatria, demonstrou que os fatores pessoais eram mais importantes que os fatores ligados ao ambiente e que, quanto maior a satisfação no trabalho, menor era a ocorrência de Burnout.

Estes mesmos estudos (17) avaliaram os níveis de Burnout em enfermeiros de serviços de urgência geral e psiquiátrica de hospitais centrais. Verificaram que os da urgência geral (jovens, majoritariamente do sexo feminino e solteiros, com nível de escolaridade superior e com pouca experiência profissional) tinham nível médio de Burnout, enquanto que os da urgência psiquiátrica (mais velhos, majoritariamente

---

<sup>11</sup> HOWARD, M. **Investigating the nomological network of variables impacting on burnout among nurses**. Ottawa: University of Ottawa, 1998. In: Teixeira, M. O burnout e os enfermeiros. **Rev. Enferm. Saúde Mental e Psiquiátrica**. São Paulo, 2005, 4, (2):17-28.

<sup>12</sup> IMAI, H. et al. Burnout and work environments of public health nurses involved in mental health care. **Occupational and Environmental Medicine**. 2004, 61:764-768. In: Teixeira, M. O burnout e os enfermeiros. **Rev. Enferm. Saúde Mental e Psiquiátrica**. São Paulo, 2005, 4, (2):17-28.

<sup>13</sup> MÜLLER, D. **A síndrome de burnout no trabalho de assistência à saúde: estudo junto dos profissionais da equipe de enfermagem do Hospital da Santa Casa da Misericórdia de Porto Alegre**. [Dissertação de Mestrado]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2004. In: Teixeira, M. O burnout e os enfermeiros. **Rev. Enferm. Saúde Mental e Psiquiátrica**. São Paulo, 2005, 4, (2):17-28.

do sexo masculino e casados, com nível de escolaridade mais baixo e mais anos de profissão) tinham um nível baixo.

### **3.3 Prevenindo e controlando a Síndrome de Burnout no setor de enfermagem**

Para Silva (3) ao considerar qualidade de vida no trabalho, de forma a englobar aspectos de bem-estar e saúde biopsicossocial, deve-se tomar medidas de prevenção para que esses estados não afetem a organização e impeçam a produtividade e o desenvolvimento, nem mesmo ao indivíduo na sua saúde e qualidade de vida.

O autor faz um importante alerta quando se refere à proposição de programas de prevenção e controle da Síndrome de Burnout pois, segundo o autor, é de grande relevância ao profissional entender que ao contrário do que se imagina, o Burnout não é um simples sinônimo do stress ocupacional mas sim uma resposta a um estado de stress crônico e neste caso, medidas diferentes daquelas usadas para prevenir e controlar o stress devem ser tomadas.

As estratégias de prevenção e tratamento do Burnout podem ser agrupadas em três categorias: individuais, grupais e organizacionais (18).

“As estratégias individuais referem-se à formação em resolução de problemas, assertividade, e gestão do tempo de maneira eficaz. As estratégias grupais consistem em buscar o apoio dos colegas e supervisores. Deste modo, os indivíduos melhoram as suas capacidades, obtêm novas informações e apoio emocional ou outro tipo de ajuda.

Finalmente, as estratégias organizacionais, muito importantes porque o problema está no contexto laboral, consistem no desenvolvimento de medidas de prevenção para melhorar o clima organizacional, tais como programas de socialização para prevenir o choque com a realidade e implantação de sistemas de avaliação que concedam aos profissionais um papel ativo e de participação nas decisões laborais.

No caso dos enfermeiros, os programas de prevenção da síndrome de burnout devem estar relacionadas à medidas de como evitar o excesso de horas extras, proporcionar condições de trabalho atrativas e gratificantes, modificar os métodos de prestação de cuidados, reconhecer a necessidade de educação permanente e investir no aperfeiçoamento profissional (por exemplo, formação em assertividade), dar suporte social às equipes e fomentar a sua participação nas decisões, etc. (7). “

Destaca-se que os programas de prevenção da Síndrome de Burnout devem estar voltados para aprimoramento do processo seletivo, palestras informativas, treinamentos, grupos de reflexão (Hora da escuta), grupos temáticos, programas de saúde mental através da vivência de situações. Já o tratamento deve consistir em ações relacionadas ao trabalho com grupos de triagem, atendimentos individuais e atendimentos grupais (16).

#### **4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Após a realização de estudos, considera-se que as preocupações com a saúde física e mental dos trabalhadores, assim como a proposição de programas de qualidade de vida são, atualmente uma prioridade nos diferentes setores da economia, já que é consenso que um trabalhador saudável e motivado produz muito mais do que aquele com problemas físicos e mentais decorrentes das atividades laborativas (4, 1, 3).

Além disso, verifica-se que diante do desenvolvimento do capitalismo e exigências por maior produtividade, trabalhadores estão muito mais expostos à contrair uma doença ocupacional e neste caso é de grande relevância o desenvolvimento de trabalhos e ações voltadas para diminuir o sofrimento físico e psíquico destes trabalhadores (1, 3).

No setor de saúde, inúmeros estudos foram desenvolvidos com a intenção de descobrir o que leva ao grande número de profissionais emocionalmente abalados, e verificou-se que o desgaste emocional a que esses profissionais são submetidos nas relações com o trabalho são fatores muito significativos na determinação dos transtornos relacionados ao estresse, como é o caso da Síndrome de Burnout (3, 6, 8)

O stress é causado principalmente pelas reações de um indivíduo a um estado de insatisfação (4, 3, 5) e ausência de um diagnóstico precoce e tratamento eficaz pode levar ao desencadeamento de inúmeros problemas, incluindo a Síndrome de Burnout (3, 6, 7).

Burnout tem-se definido como uma síndrome que se estabelece gradualmente cujos sintomas são sentimentos de esgotamento emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho (3, 5, 6, 7), fazendo com que em casos mais

graves o indivíduo perca o sentido de sua relação com o trabalho e com o convívio social (9, 7).

Destaca-se que embora estejam diretamente relacionados, a Síndrome de Burnout e o stress devem ser analisados de maneira diferentes, pois o Burnout é uma resposta a um estado crônico de stress (14, 3 7).

As consequências do Burnout têm efeitos negativos para a organização, para o indivíduo e sua profissão (3, 5, 9,7).

No que se refere à consequências negativas para o indivíduo destacam-se principalmente o distanciamento emocional, sentimento de solidão, frustração, ansiedade, cinismo, agressividade e até problemas somáticos como o caso do aparecimento de hipertensão, problemas digestivos, musculares dentre outros (5, 6, 17, 7).

Pesquisas indicam a prevalência em trabalhadores que lidam, cotidianamente com o cuidado e ajuda a outros indivíduos como é o caso dos enfermeiros (17, 6, 15, 19, 7,16).

Além de desenvolverem tarefas diárias de trabalho que implicam na ajuda, cuidado e no contato direto com outro indivíduo, os enfermeiros estão inseridos em um ambiente marcado por diversos fatores estressantes tais como a ausência de profissionais suficientes para atender à demanda de serviços, levando ao acúmulo de tarefas, baixos salários, ausência de autonomia para executar as tarefas, falta de infra-estrutura e outros. Tais fatores, levam a esta classe profissional a ser a mais propensa a desenvolver quadros de stress e Síndrome de Burnout (11, 3, 10, 7).

O Burnout surge nos enfermeiros de todo o mundo, em diferentes contextos de trabalho, levando-os a desenvolver sentimentos de frustração, frieza e indiferença em relação às necessidades e ao sofrimento dos doentes. Por isso, é importante desenvolver estratégias de prevenção e tratamento (3, 10, 7).

As ações de prevenção e controle devem estar basicamente voltadas para o bem estar psíquico e social do trabalhador, sendo que na esfera individual as ações devem ser realizadas com base na resolução de problemas, técnicas de assertividade (18, 16).

Em grupo, deve-se desenvolver estratégias de busca de apoio e na troca de

percepções sobre o problema (18, 16).

Em nível organizacional as estratégias consistem em treinamento, educação permanente e medidas coletivas, principalmente com relação ao clima organizacional, políticas motivacionais e práticas de gestão (18, 7, 16).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Considerando o enfermeiro de PSF, suas inúmeras atribuições na equipe e na comunidade em que atua e, somando a isso, a má gestão da saúde no plano municipal muitas vezes ineficiente, morosa, burocrática e desprovida de visão gerencial no contexto do SUS, e frente aos estudos realizados nesta revisão bibliográfica, percebe-se que os enfermeiros são realmente vítimas potenciais da Síndrome de Burnout. Fato vivenciado e percebível entre colegas enfermeiros atuantes no PSF do município de Contagem, porém sem comprovação científica até o momento. Com isso, projeto para o futuro um estudo exploratório neste sentido.

A Síndrome de Burnout é uma resposta a um estado de stress crônico que acomete milhares de trabalhadores, especialmente aqueles que em suas tarefas diárias necessitam cuidar e lidar com outros indivíduos.

A prevenção da Síndrome de Burnout, assim como o tratamento deve ser abordado como problemas coletivos e organizacionais e não como um problema individual.

O stress ocupacional e a Síndrome de Burnout não são fenômenos isolados sendo de grande relevância entender detalhadamente seus conceitos e características para evitar distorções no momento de diagnosticar um paciente ou até mesmo no momento de propor programas de prevenção e controle de tais doenças.

No contexto vivenciado por enfermeiros do PSF de Contagem, cito algumas sugestões:

- Abertura da gestão para discussão do processo de trabalho junto às equipes de PSF no intuito de pactuarmos planos e metas para melhoria da qualidade dos serviços, e consequentemente do ambiente de trabalho;

- Gestão compartilhada para minimizar as distâncias que há entre os saberes da gestão e a realidade dos profissionais que atuam diretamente com os usuários, diminuindo consideravelmente o stress vivenciado diariamente;
- Criação e sequenciamento do planejamento de ações independentemente da permanência ou não de gestores;
- Promoção de espaços para discussão ampla de ações em saúde;
- Criação e promoção de atividades alternativas anti-stress laboral, tais como encontros sociais entre colegas, grupos de meditação, aulas de yoga, caminhadas e passeios ecológicos, etc;
- Criação de áreas de descanso rápido, no próprio ambiente de trabalho;
- Formação de equipe de “escuta” para atender profissionais no clímax do stress ou no enfrentamento de problemas maiores do dia a dia;
- Promoção de melhorias nas condições de trabalho;
- Criação de uma política de valorização do profissional da saúde;
- Workshops, palestras e exposição de relatos e experiências;
- Parcerias com profissionais na área terapêutica.

## REFERÊNCIAS

1. Dias, EC. Resenha: Saúde mental no trabalho. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, 2003, jul-set. 1, (1): 74.
2. Dejours, C. **A Loucura do Trabalho: Estudo da Psicopatologia do Trabalho**. 3.ed. São Paulo, Cortez, 1998.
3. Silva, F PP. Burnout: um desafio à saúde do trabalhador. **Revista PSI**, 2000, jun. 2, (1).
4. Pereira, AMTB. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do**

- trabalhador.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
5. França, ACL, Rodrigues, A. L. **Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática.** São Paulo: Atlas, 1997.
  6. Borges, L. *et al.* A síndrome de burnout e os valores organizacionais: um estudo comparativo em hospitais universitários. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 2002, 15: 189-200.
  7. Teixeira, M. O burnout e os enfermeiros. **Rev. Enferm. Saúde Mental e Psiquiátrica.** São Paulo, 2005, 4, (2):17-28.
  8. Benevides-Pereira, A. O Estado da Arte do Burnout no Brasil. **Revista Eletrônica Inter-Ação Psy.** 2003, 1, (1): 4-11.
  9. Murofuse NT, Abranches SS, Napoleão, AA. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. **Rev Latino-am Enfermagem**, 2005, mar/abr 13, (2):255-61.
  10. Stacciarini, JM, Tróccoli, BT. O Estresse na atividade ocupacional do enfermeiro. **Rev Latino-am Enfermagem.** 2001, mar. 9, (2):17-25.
  11. Guimarães, LA, Grubits, S (Orgs.). **Série saúde mental e trabalho.** São Paulo: Casa do psicólogo, 1999.
  12. Lentine, EC, Sonoda, TK, Biazin, DT. Estresse de profissionais de saúde das unidades básicas do município de Londrina. **Rev.Terra e Cultura**, 2003, 19, (37).
  13. Muller, D. **A síndrome de burnout no trabalho de assistência à saúde: estudo junto dos profissionais da equipe de enfermagem do Hospital da Santa Casa da Misericórdia de Porto Alegre.** [Dissertação de Mestrado].Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2004
  14. Codo, W. (Coord.). **Educação: carinho e trabalho. Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação.** Petrópolis/Brasília: Vozes/Confederação Nacional dos Trabalhadores em Educação, Universidade de Brasília, Laboratório de Psicologia do Trabalho, 1999.
  15. Lautert. L. O desgaste profissional: uma revisão de literatura e implicações para a enfermeira. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, 1997, jul. 18, (2):133-44.
  16. Bruscato, WL. **Atenção psicossocial intra muros: a síndrome de burnout no profissional da saúde do hospital geral.** Serviço de psicologia hospitalar da Santa Casa de São Paulo, 2007.

17. GIL, C, Vairinhos, C. **Síndrome de burnout em enfermeiros de serviços de urgência geral e psiquiátrica de hospitais centrais**. Lisboa: ESE Maria Fernanda Resende, 1997.
18. Gil-Monte, P. El Síndrome de Quemarse por el Trabajo en Enfermería. **Revista Eletrônica InterAção Psy**. 2003, 1, (1):19-33.
19. Vasques-Mendes, I. Saúde mental e trabalho: aplicações na prática clínica. IN: Codo, W; Jacques, M G. **Saúde mental e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 2002.