

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS – UFMG
ESCOLA DE ENFERMAGEM

ELIZANGELA RODRIGUES PEIXOTO

**SÍNDROME DE BURNOUT E PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

GOVERNADOR VALADARES

2015

ELIZANGELA RODRIGUES PEIXOTO

**SÍNDROME DE BURNOUT E PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde – CEFPEPS, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de especialista.

Orientadora: Prof. Teresa Cristina da Silva Kurimoto

GOVERNADOR VALADARES

2015

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFMG

| |
|---|
| PEIXOTO, ELIZANGELA RODRIGUES |
| SÍNDROME DE BURNOUT E PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: UMA REVISÃO INTEGRATIVA [manuscrito] / ELIZANGELA RODRIGUES PEIXOTO. - 2015. |
| 22 f. |
| Orientador: Teresa Cristina da Silva Kurimoto. |
| Monografia apresentada ao curso de Especialização em Formação de Educadores em Saúde - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, para obtenção do título de Especialista em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde |
| 1. Enfermagem. Burnout. 2. Educação em saúde. 3. Prevenção. 4. Enfermeiros. I. Kurimoto, Teresa Cristina da Silva. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem. III. Título. |

Elizangela Rodrigues Peixoto


**SÍNDROME DE BURNOUT E PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho apresentado ao Curso de Especialização de Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do Certificado de Especialista.

BANCA EXAMINADORA:



Profª. Dra. Teresa Cristina Silva Kurimoto (Orientadora)



Profª. Dra. Marília Rezende da Silveira

Data de aprovação: 04/07/2015

RESUMO

Objetivo: Discutir as possibilidades de ações educativas para a prevenção da Síndrome de *Burnout* (SB) em trabalhadores de enfermagem. **Metodologia:** a metodologia utilizada neste estudo é a revisão integrativa que compila e sintetiza pesquisas sobre um delimitado tema ou questão, para tal serão utilizadas as seguintes Bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). **Resultados:** foram encontrados oito estudos para análise, o tipo do estudo mais encontrado, 4(50%) deles foi do tipo descritivo. Quanto à área de atuação dos participantes, 2(25%) do total dos estudos selecionados foram realizados em setores hospitalares. Evidencia-se a presença da Síndrome de *Burnout* em todos os artigos usados para esta revisão, entre os artigos analisados, 3 deles demonstram a ação educativa como possível forma de prevenção à SB, os outros 5 citam que devem ser adotadas medidas preventivas e maior divulgação do tema, entretanto sem maiores especificações. **Conclusão:** conclui-se que apenas 3 artigos sugerem claramente que ações educativas podem ser realizadas como meio de evitar a SB em profissionais de enfermagem, sendo portanto incentivadores desta prática e alertando os profissionais e organizações para a necessidade de um olhar mais atento para essa questão. Por fim propõe-se a futura elaboração de um projeto de ação educativa com o objetivo de transformar e emancipar para prevenir a ocorrência da Síndrome de *Burnout* que afeta tantos profissionais de enfermagem.

Descritores: Enfermagem. *Burnout*. Educação em saúde. Prevenção. Enfermeiros. Intervenção.

ABSTRACT

Objective: To analyze the possibilities of educational actions for the prevention of Burnout Syndrome (BS) on nursing professional. **Methodology:** The methodology used in this study is a integrative review that compiles and synthesizes researches data base: Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). **Results:** They were found eight studies to analyze, the kind of study most found, 4 (50%) was the descriptive kind. About the participants performance area, 2 (25%) of all the selected studies were performed of the Burnout Syndrome in all of the articles used for this review. Between the articles analyzed , 3 of them explicit the educational action how a possible mein of prevention of BS, the other 5 say that need to adopt preventive measure and more disclosure about the theme, however without further specifications. **Conclusion:** Concludes that only 3 articles clearly suggest that educational actions can be used to avoid the BS on nursing professional and organizations for the necessities of a closer look for this question. Lastly, it proposes a future preparation of an educational action project with a objective to transform and to emancipate to prevent the occurrence of Burnout Syndrome that affect the nursing professional.

Keywords: Nursing professional Nursing. Burnout. Health education . Prevention. Nurses. Intevention.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

| | |
|----------------------|-----------|
| Tabela 1..... | 12 |
|----------------------|-----------|

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 8 |
| 2 OBJETIVO..... | 10 |
| 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS..... | 11 |
| 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO..... | 12 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 18 |
| REFERÊNCIAS..... | 20 |

1 INTRODUÇÃO

O trabalho é condição indispensável para a construção de uma sociedade digna e progressista. É através do trabalho que as pessoas se movimentam diariamente, indo à busca de sustento, melhor qualidade de vida, mais conforto e segurança, mais credibilidade perante a sociedade, enfim buscando realização profissional. Entretanto, nem sempre o trabalho exercido confere satisfação ao trabalhador. O estresse, o cansaço físico e mental, a desvalorização e a descrença nas suas potencialidades podem levar o trabalhador a um estado de esgotamento profissional, que, sem intervenções precoces, possivelmente desencadeia a Síndrome de *Burnout* (SB) (TEIXEIRA et al, 2010).

A Síndrome de *Burnout* pode ser definida como o estresse laboral crônico, que se caracteriza por três dimensões, são elas: exaustão emocional, despersonalização e ausência de realização profissional, geralmente ocorre quando o indivíduo não encontra mais maneiras de enfrentar situações de conflito no ambiente de trabalho e frequentemente afeta indivíduos que trabalham com pessoas, lidando diretamente com o público (TRINDADE e LAUTERT, 2010).

A exaustão emocional, primeira dimensão da SB, ocorre pelo contato frequente e profundo com pessoas que passam por situações de sofrimento intenso, fato gerador de uma carga emocional muito pesada. Frequentemente o profissional que tem esse contato diário tende a se sentir esgotado, sem energia, intolerante, irritadiço e nervoso no meio ocupacional. A despersonalização, segunda dimensão da SB, é uma fase na qual o profissional começa a assumir atitudes desumanas, distancia-se emocionalmente das pessoas, tratando de forma fria e indiferente os assuntos relacionados às necessidades dos outros. Nesse momento de despersonalização o sentimento de empatia fica diminuído e o profissional trata os clientes não mais como seres humanos e sim como objetos. A diminuição da realização pessoal e profissional é a terceira dimensão da SB, nessa dimensão ocorre o desenvolvimento da decepção e frustração pela vida pessoal e pela atividade profissional, pois o profissional percebe que não alcançou o almejado para a sua vida (FERREIRA et al, 2012).

Todo profissional está sujeito a desenvolver a SB, no entanto existem ofícios que exigem grandes esforços do trabalhador tais como a pressão da responsabilidade sobre a vida do outro e a atenção e dedicação constantes que devem ser dadas ao paciente. Fato observado no caso dos profissionais da saúde, principalmente enfermeiros, uma das classes mais afetadas com tal síndrome (OLIVEIRA et al, 2013).

A enfermagem é uma área profissional que requer conhecimento técnico científico voltado para ao cuidado humano e holístico, além do enfermeiro necessitar de várias habilidades: cognitivas, interpessoais e psicomotoras aliadas ao embasamento teórico. Sendo assim, hoje a enfermagem é considerada um componente vital e indispensável do serviço de assistência médica. Cada vez mais tem sido exigida a capacidade técnica--científica dos profissionais de enfermagem. No entanto, em contrapartida, é oferecida uma baixa remuneração e sobrecarga de trabalho para esses trabalhadores. Assim, é possível ser observado no ambiente de trabalho, alterações psíquicas que levam a um estado de exaustão emocional, perda de interesse pelas pessoas que teriam de ajudar; e finalmente, baixo rendimento profissional e pessoal (BASÍLIO et al, 2012).

A prevenção da Síndrome de *Burnout* só é possível a partir do conhecimento da sua existência e de suas características, o trabalhador pode buscar a partir daí, meios de impedir ou intervir na ocorrência da SB. As estratégias para o enfrentamento da SB variam de acordo com o objetivo a ser alcançado, podendo ser individual, coletiva e/ou organizacional. Práticas de atividade física e relaxamento, educação em saúde, ações na melhoria da comunicação e trabalho em equipe, mudanças nas condições físico-ambientais no local de trabalho, tudo isso pode colaborar tanto na prevenção como na intervenção da síndrome. O ideal é que essas intervenções sejam feitas de forma combinada entre os profissionais e a organização, que todos estejam envolvidos em prol de melhores condições de trabalho e saúde para os integrantes da equipe, levando em conta a especificidade e o problema desenvolvido por cada um (MORENO et al, 2011).

Entre os colaboradores acima descritos está educação em saúde, ou seja, atividades educativas ou ações educativas em saúde que se caracterizam como ações voltadas para a promoção da saúde, entendida como uma estratégia utilizada para prevenir e enfrentar os problemas de saúde existente. As práticas educativas em saúde no contexto da enfermagem vêm sendo uma realidade cada vez mais efetiva devido à mudança de paradigmas de atenção à saúde, saindo do modelo biomédico fracassado para a implementação do conceito da promoção da saúde humana (LOPES et al, 2009).

Este artigo de revisão pretende responder a seguinte questão norteadora: É possível prevenir o aparecimento de SB em trabalhadores de enfermagem valendo-se de ações educativas?

2 OBJETIVO

Discutir a luz da teoria as possibilidades de ações educativas para a prevenção de SB em trabalhadores de enfermagem.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A metodologia utilizada neste estudo é a revisão integrativa que compila e sintetiza pesquisas sobre um delimitado tema ou questão, de maneira sistemática e ordenada, contribuindo para o aprofundamento do tema a ser investigado (MENDES et al, 2008). Para tal foram utilizadas as seguintes Bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). O levantamento dos artigos ocorreu utilizando os seguintes descritores: enfermagem, *Burnout*, Educação em saúde, Prevenção, Enfermeiros e Intervenção. A busca pelos artigos ocorreu no período de janeiro a maio de 2015.

Foram utilizadas pesquisas quantitativas e qualitativas que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: abordagem do tema exposto através dos descritores escolhidos, textos completos e com menos de 10 anos de publicação, visto que o tema Síndrome de *Burnout* é recente entre as publicações científicas, e também pesquisas nacionais devido à incompreensão de outros idiomas. O processo de seleção para análise se deu através de uma filtragem, descartando artigos que se repetiam dentro das bases de dados e respeitando os critérios inclusão estabelecidos.

Para elaboração desta revisão foram utilizadas as seguintes etapas: seleção da questão temática, estabelecimento dos critérios para a seleção da amostra, análise e interpretação dos resultados e apresentação da revisão, sendo que, tal análise foi feita a partir da leitura criteriosa dos artigos selecionados, leitura essa que se direcionou para busca de evidências de ações educativas voltadas para a prevenção da SB, verificando assim se existem menções de ações educativas desenvolvidas a fim de prevenir a Síndrome de *Burnout* em trabalhadores de enfermagem. Para isso foi utilizado um quadro sinóptico contemplando vários aspectos extraídos dos artigos para que a apresentação da análise fosse feita de maneira mais clara e direta.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A base de dados BVS forneceu 66 artigos completos obedecendo aos critérios de inclusão e seguindo os descritores escolhidos, destes apenas 8 artigos atenderam de forma limitada ao objetivo explicitado anteriormente. Já na base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) não foi encontrado nenhum artigo que atendesse aos critérios de inclusão ou respondesse à questão norteadora ou ao objetivo. Portanto, apenas 8 artigos foram escolhidos para responder ao questionamento desta revisão e estão tabulados e organizados na tabela abaixo, separados por autores/ano de publicação, tipo do estudo, objetivos, metodologia e resultados (Tabela 1).

Tabela 1- Distribuição da amostra em relação a autores/ano, tipo do estudo, objetivos, metodologia e resultados.

| N | Autores/ ano | Tipo do Estudo | Objetivos | Metodologia | Resultado |
|---|--------------------------|---|--|--|--|
| 1 | Trindade e Lautert, 2010 | Estudo descritivo | Identificar a Síndrome de <i>Burnout</i> entre os profissionais que trabalham nas ESFs do Município de Santa Maria/RS e as variáveis associadas a este distúrbio. | Pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa. Utilizou-se como instrumento para coleta de dados um questionário auto-aplicado constituído por duas partes | Este estudo revelou que na realidade laboral da ESF de Santa Maria atuam trabalhadores de diferentes categorias profissionais e características sócio demográficas, que se destacam como sujeitos singulares e avaliam o trabalho como fonte de satisfação/insatisfação e prazer/sofrimento. A prevenção da Síndrome de <i>Burnout</i> requer ações educativas e terapêuticas nos planos individual, grupal, social e organizacional. |
| 2 | Fernandes et al, 2012 | Estudo descritivo | Identificar a presença da Síndrome de <i>Burnout</i> nos profissionais de enfermagem do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência de Teresina – Piauí. | Os sujeitos foram 17 Enfermeiros e 33 Auxiliares/Técnicos de Enfermagem. Utilizou-se o instrumento de Maslach <i>Burnout</i> Inventory (MBI) e um questionário sócio demográfico e profissional. | Os resultados apontaram que a maioria dos profissionais apresenta graus de baixo a moderado em relação às dimensões da Síndrome, não evidenciando a presença da doença. Faz-se necessária a adoção de medidas preventivas e estratégias de minimização do estresse laboral , para melhorar a qualidade de vida no ambiente de trabalho e a saúde do trabalhador. |
| 3 | Cunha et al, 2012 | Análise exploratória, fundamentada na revisão bibliográfica | Identificar e analisar a produção científica sobre os fatores do ambiente de trabalho que favorecem o surgimento da síndrome de <i>Burnout</i> em profissionais de enfermagem. | Utilizou-se como fonte de levantamento de dados um instrumento de revisão bibliográfica para o registro sistemático das informações dos estudos encontrados. | A implementação de medidas de prevenção focadas na diversificação das rotinas, diminuição da carga horária, uma melhor relação interpessoal na equipe, melhoria nas condições de trabalho, aperfeiçoamento profissional e delimitação das funções de acordo com a atribuição de cada profissional são necessárias para que se possa |

| | | | | | |
|---|---------------------|--|---|--|--|
| | | | | | evitar o desenvolvimento da síndrome de <i>Burnout</i> em profissionais de enfermagem. |
| 4 | Lopes et al, 2012 | Revisão integrativa | Identificar no universo profissional dos enfermeiros a (in)existência de relação entre a síndrome de <i>Burnout</i> e a ausência de qualidade de vida no trabalho. | O estudo ocorreu nos bancos de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (Bireme), a partir de um quantitativo de 566 artigos com descritores relacionados à temática do estudo. Entretanto, destes, apenas 13 foram selecionados para compor a amostra deste estudo, por se enquadrarem nos critérios de inclusão estabelecidos. | As organizações podem promover ações educativas sobre as possíveis formas de enfrentamento e viáveis mudanças nas condições do trabalho, lotação de funcionários conforme aptidão e afinidade com as diversas áreas do cuidar, e estimular em parceria com instituições de ensino superior o desenvolvimento de ações em educação permanente e continuada, além de pesquisas que permeiem os processos de gerir pessoas e talentos, elucidando possibilidades para redução desse fenômeno, considerado hoje de cunho socioorganizacional. |
| 5 | Machado et al, 2011 | Estudo exploratório | Caracterizar os profissionais de enfermagem, identificar a presença da síndrome de <i>Burnout</i> e avaliar os fatores de risco relacionados à sua ocorrência. | Para o levantamento dos dados, foram utilizados dois instrumentos, sendo um deles elaborado pelos autores da pesquisa contendo duas partes: um questionário sociodemográfico e o Maslach Burnout Inventory. | O estudo demonstrou que a <i>Burnout</i> é uma patologia cada vez mais frequente em nossa sociedade e que carece de maior divulgação de informações sobre a doença , principalmente no que se refere aos seus sintomas e a necessidade de tratamento. Uma vez que ela está inserida dentre os transtornos psiquiátricos que mais acometem os profissionais de saúde e que ainda necessita de estudos mais aprofundados visando à promoção de ações preventivas e de tratamento mais eficaz. |
| 6 | Ezaias et al, 2010 | Estudo descritivo de natureza quantitativa | Identificar sinais e sintomas da síndrome de <i>Burnout</i> em trabalhadores de saúde de um hospital público de média complexidade de Londrina-PR, no período de julho de 2008 a março de 2009. | Foi utilizado um instrumento autoaplicável, estruturado e constituído das principais variáveis dependentes da síndrome de <i>Burnout</i> . A amostra foi composta por 160 trabalhadores. | Ressalta-se que esta síndrome constitui-se num processo multicausal, com repercussões individuais, sociais e organizacionais. A detecção precoce permite a realização de intervenções que visem tanto a prevenção quanto a terapêutica; sendo a prevenção, ainda, a melhor forma de preservar a saúde do trabalhador. |
| 7 | Rossi et al, 2010 | Estudo descritivo quantitativo | Comparar os indicadores da Síndrome de <i>Burnout</i> em enfermeiros de uma unidade da atenção básica e de setores fechados hospitalares e discutir fatores favoráveis ao desenvolvimento e a sintomatologia da síndrome. | Estudo descritivo quantitativo, com 10 enfermeiros da uma unidade básica e 10 de setores fechados hospitalares. Utilizou-se um questionário estruturado, auto-aplicável, acrescido do instrumento Maslach Burnout | As diferentes dinâmicas organizacionais do trabalho geram uma sobrecarga de ação e tensão ocupacional proporcionalmente diferentes relacionadas ao campo de atuação. Tais dados ganham importância dado desenvolvimento da síndrome implicar em pontos negativos para o trabalho do enfermeiro. A produção do conhecimento pode proporcionar melhoria na |

| | | | | |
|---|--------------------|--|--|--|
| | | | Inventory. | reflexão sobre a qualidade de vida dos enfermeiros na sua atividade laboral, à medida que tenham informação quanto às características e suas consequências, a fim de estabelecer medidas preventivas para síndrome de <i>Burnout</i>. |
| 8 | Holmes et al, 2014 | Estudo exploratório, de abordagem quantitativa | Investigar a repercussão da Síndrome de <i>Burnout</i> (SB) na qualidade de vida dos enfermeiros que atuam na atenção básica do município de João Pessoa-PB. | Estudo realizado com 45 enfermeiros dos serviços de atenção básica de saúde. Os dados foram coletados nos meses de maio e junho de 2013, através de questionários. |
| | | | | ...realização de ações educativas voltada aos profissionais; articulações de estratégias para investir nas relações interpessoais; melhor divisão das tarefas burocráticas com responsabilização de todos da equipe para com o processo e finalidade do trabalho... |

Quanto ao tipo do estudo a maioria encontrada, 4 estudos (50%) foi do tipo descritivo, do tipo exploratório encontrou-se 3 artigos (37,5%) e apenas 1(12,5%) do tipo revisão integrativa.

No quesito, área de atuação dos participantes dos estudos, dos 8 estudos selecionados, 2(25%) deles foram realizados avaliando trabalhadores de setores hospitalares, 2(25%) trataram de uma revisão literária que não especificaram área de atuação, 2(25%) analisou trabalhadores de Unidade Básica de Saúde, 1(12,5%) avaliou trabalhadores de urgência e por fim 1(12,5%) fez uma comparação entre Unidade Básica e Setores fechados hospitalares.

Em uma revisão integrativa realizada por (Oliveira et al, 2013), concluiu-se que os artigos estudados apresentam uma preocupação maior apenas com setores hospitalares e principalmente setores fechados, necessitando de mais estudos nas demais áreas de atuação, fato que corrobora com a presente revisão onde se pôde observar a predominância de estudos nestes setores.

A pesquisa realizada por Vilela e Vidal (2010), com 40 profissionais de enfermagem de um hospital apresenta como resultado que todos eles se encontram dentro de algum dos níveis de desenvolvimento do *Burnout*, 22 (55%) em nível baixo, 16(40%) em nível médio e 2 (5%) em nível alto da síndrome e conclui que a mesma é fonte de problemas para o profissional da saúde, assim como para a instituição em geral, visto que envolve a causa de absenteísmo gerando prejuízos financeiros e organizacionais.

Uma pesquisa realizada com 61 profissionais de enfermagem atuantes em um pronto socorro, pôde-se observar que 8,2% deles se encontram em estado de *Burnout* e 54,1% com predisposição para desenvolvimento da síndrome, porcentagem considerada significativa (JODAS e HADDAD, 2009).

O estudo que tratou de uma comparação entre Unidade Básica de Saúde e setores fechados hospitalares, teve como resultado o seguinte: dos 10 entrevistados em setores fechados, 80% apresentaram indicativo de *Burnout* e dos 10 entrevistados na unidade básica 10% apresentaram indicativo da síndrome e 20% de tendência ao *Burnout* (ROSSI et al, 2010).

O estudo realizado por Holmes et al (2014), conclui que a Síndrome de *Burnout* está presente sim nos profissionais de enfermagem da atenção básica e que a exaustão emocional é o seu marco precursor, afirmando também que é preciso prevenir e tratar os sintomas da mesma.

Como se pode observar, a SB está presente na vida dos profissionais de enfermagem, e muitos são os fatores que podem desencadear a mesma, são eles: condições estruturais inadequadas, como falta estrutura física adequada, falta de materiais de trabalho, poucos profissionais, o que gera sobrecarga de trabalho. Elementos de insatisfação pessoal também estão presentes entre os desencadeantes, como: baixa remuneração, desvalorização profissional, falta de reconhecimento e incentivo à profissão, relação profissional conflituosa, pouca autonomia profissional e ambiguidade de funções (SANTOS e PASSOS, 2009; CUNHA et al, 2012). Outro fator dito como desencadeante da Síndrome de *Burnout* é o estresse, que se caracteriza pela apresentação de sintomas que alteram fortemente a homeostase do indivíduo, gerando um alto grau de ansiedade (OLIVEIRA et al., 2013).

Programar medidas de prevenção que sejam focadas na diversificação das rotinas, na diminuição da carga horária, na melhoria relação interpessoal na equipe, melhoria nas condições de trabalho, aperfeiçoando o profissional e delimitando suas funções de acordo com a atribuição de cada um, se fazem medidas necessárias para que se possa evitar o desenvolvimento da síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem, explicita um dos artigos analisados no quadro (CUNHA et al, 2012).

O estudo realizado por Fernandes et al. (2012), define-se importante, assim como outros estudos relacionados ao tema, pois permite auxiliar no planejamento e adoção de

medidas preventivas e de minimização do estresse laboral nos serviços de urgência. A adoção de medidas preventivas e estratégias de minimização do estresse laboral são necessárias para preservar a saúde dos trabalhadores e prevenir a Síndrome de *Burnout*.

Prevenção da síndrome de *Burnout*

A promoção de ações educativas sobre a apresentação da SB para quem ainda não tem conhecimento e sobre as possíveis formas de seu enfrentamento podem ser desenvolvidas pelas diversas instituições de saúde, sejam elas públicas ou privadas, ligadas a todos os níveis de atenção à saúde, visto que a Síndrome de *Burnout* está presente tanto na baixa, quanto na alta complexidade (LOPES et al, 2012). Promover conhecimento pode proporcionar melhora na reflexão sobre a qualidade de vida do profissional em sua atividade laborativa (ROSSI et al., 2010).

De acordo com Magnabosco et al (2009, p.511):

É imprescindível investir em prevenção, evitando as consequências da doença, para o indivíduo e para a instituição, que podem provocar o absenteísmo, rotatividade de profissionais, baixa produtividade e acidentes de trabalho. Para isso, é preciso que ocorra redução do desgaste físico, mental e emocional, promovendo o bem-estar e a saúde dos empregados, para que se sintam comprometidos e satisfeitos com o ambiente de trabalho, refletindo no funcionamento da instituição. Para prevenir o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, a primeira medida a ser tomada é a informação e a comunicação.

Trindade (2007) *apud* Trindade e Lautert (2010) diz que: “A prevenção da Síndrome de *Burnout* requer ações educativas e terapêuticas nos planos individual, grupal, social e organizacional”.

A prevenção da SB pode ser feita através de atividades possíveis de serem realizadas no dia a dia do profissional de enfermagem, como: ginásticas laborais, exercícios físicos, esportes, relaxamento, melhoria da atividade no dia, ensinar aos profissionais a diferenciar competência de competição, promover e buscar qualidade nas relações interpessoais e educações permanentes, deixá-los a par dos sinais e sintomas da doença, enfim todas essas ações educativas podem contribuir para a prevenção da SB. Outras maneiras de prevenção pode ser o aumento da variação de rotinas, evitando a monotonia do serviço, prevenir o excesso de horas extras, dar melhor suporte social aos profissionais, melhoria nas condições sociais e físicas do trabalho, além de investir no aperfeiçoamento profissional e pessoal do trabalhador (VENÂNCIO e SANTOS, 2015).

Holmes et al, (2014) em seu trabalho de pesquisa, após evidenciar a presença dos sintomas da síndrome de *Burnout* em trabalhadores de enfermagem da atenção básica sugere algumas ações a serem desenvolvidas com estes profissionais, sendo elas: o reconhecimento e incentivo ao trabalho por parte da instituição empregadora, envolvimento dos gestores com a realidade da população, realização de ações educativas voltadas aos profissionais, estratégias a fim de melhorar as relações interpessoais, incentivar a participação dos mesmos, em todas as atividades através de premiações pelo crescimento profissional, treinamentos, oficinas, capacitações. Segundo os autores o enfermeiro deve envolver-se nas atividades, valorizar o próprio cuidado, mudar de hábitos, praticar exercícios físicos e de relaxamento, ter cuidado com o próprio ritmo de trabalho para não haver sobrecarga.

Após toda a análise de tais artigos, pode-se inferir que a presença da Síndrome de *Burnout* é notória e uma questão importante a ser estudada, visto que sua identificação é grande entre os profissionais de enfermagem, entretanto buscando alcançar o objetivo proposto por este trabalho, foi possível identificar que apenas 3 artigos sugerem explicitamente que ações educativas sejam realizadas junto aos profissionais e às instituições visando à prevenção da SB, os outros 5 artigos sugerem medidas preventivas e maiores de divulgação do tema, porém sem mais extensões e não usam o termo ação educativa como forma preventiva a ser estabelecida.

Durante a busca de artigos para discussão desses resultados foi possível observar que é frequente os estudos que identificam a SB em profissionais de enfermagem dos diversos níveis de complexidade, entretanto poucos se preocupam em buscar alternativas para minimizar ou mesmo evitar o problema, apesar disso pode-se dizer que, mesmo que de forma restrita, existe na visão de alguns autores a expectativa de tornar a ação educativa uma forma efetiva na prevenção da síndrome de *Burnout*, incentivando-a através dos estudos realizados.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome de *Burnout*, ainda que seja um assunto pouco conhecido entre muitos profissionais de enfermagem, faz parte da rotina dos mesmos, mesmo que de forma silenciosa e imperceptível. A presença de diversos estressores do dia a dia de trabalho pode desencadear os sintomas da Síndrome de *Burnout* em suas três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e ausência de realização profissional, variando entre os níveis baixo, médio e alto.

A Síndrome de *Burnout* está presente em todos os setores analisados pelos estudos encontrados ao longo desta revisão integrativa, sejam eles Unidades Básicas de Saúde ou setores hospitalares, entretanto percebe-se uma maior diversidade de estudos na área dos setores fechados hospitalares.

Após análise minuciosa dos 8 artigos selecionados para esta revisão integrativa, conclui-se que 3 artigos mencionam e sugerem a ação educativa como forma de prevenção da Síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem. Nos demais artigos avaliados ocorrem o incentivo de maiores divulgações do assunto e formas de prevenção não especificadas. Estudos como esses são de grande valia, pois incentivam o planejamento de programas de ações educativas voltadas para adoção de medidas preventivas da SB e alertam para essa necessidade.

A ação educativa em saúde constitui-se uma forma construtiva de participação de todos os indivíduos envolvidos no processo, podendo sim ser um meio eficaz de contribuir para a prevenção da Síndrome de *Burnout*, já que a ocorrência da ação educativa se dá através da aquisição, compartilhamento e reflexão sobre informações, possibilitando aos partícipes a execução de práticas favoráveis à sua saúde e ao seu bem-estar. Isso tudo de uma forma consciente, assumindo-se como protagonistas do seu estado de saúde e agindo de forma crítica sobre fatores individuais e coletivos que podem gerar ou mesmo influenciar no desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*.

A realização de uma ação educativa requer uma metodologia a ser seguida. Antes de tudo é preciso planejar o desenrolar da ação. Esse planejamento inclui analisar a realidade, as condições existentes, prevendo formas alternativas para superar desafios. Por fim, para alcançar os objetivos esperados, é necessário saber o que se pretende realizar, qual o objetivo

a ser alcançado, o que será feito, de que maneira será feito e qual a forma utilizada para que seja feita uma análise em busca de verificar se os objetivos foram atingidos (PARRA,1972).

Tendo conhecimento da metodologia da ação educativa e sabendo da necessidade da mesma para a colaboração com a saúde dos profissionais de enfermagem, fica registrado aqui o interesse pela futura elaboração de um projeto com aplicabilidade prática e finalidade de seguir às sugestões dadas por alguns artigos analisados, nos quais evidencia o incentivo de ações educativas como forma de prevenção da SB, esse interesse se explica pelo fato de acreditar que a ação educativa quando realizada de forma plena tem poder transformador e é capaz de promover a emancipação dos envolvidos.

REFERÊNCIAS

- BASÍLIO ABS, FILHO JB, COSTA RRO. O trabalho do enfermeiro e a síndrome de *Burnout*: revisão integrativa da literatura. **Cuidarte enfermagem**, ISSN 1982-1166. Catanduva, SP Volume 6 Número 1 p. 1-52 janeiro/junho 2012 Semestral. 2012 janeiro-junho; 6(1):45-49.
- CUNHA AP, SOUZA EM, MELLO R. Os fatores intrínsecos ao ambiente de trabalho como contribuintes da síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem. **R. pesq.: cuid. fundam.** online 2012. jan/mar. (Ed. Supl.):29-32.
- EZAIAS GM, et al. Síndrome de *Burnout* em trabalhadores de saúde em um hospital de média complexidade. **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, 2010 out/dez; 18(4):524-9.
- FERREIRA, TC, et al. Enfermagem em nefrologia e síndrome de burnout. **Cogitare Enferm.** 2012 Jan/Mar; 17(1):44-9. Disponível em: <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs-2.2.4/index.php/cogitare/article/view/26373>. Acesso em: 09 abril. 2015.
- FERNANDES MA, SOUSA FK, SANTOS JS *et al.* Síndrome de *Burnout* em profissionais de enfermagem do serviço de atendimento móvel de urgência. **R. pesq.: cuid. fundam.** online 2012. out./dez. 4(4):3125-35.
- HOLMES ES, SANTOS SR, FARIAS JÁ et al. **Síndrome de *Burnout* em enfermeiros na atenção básica: repercussão na qualidade de vida.** J. res.: fundam. care. online 2014. out./dez. 6(4):1384-1395.
- JODAS DA, HADDAD MCL. **Síndrome de *Burnout* em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário.** Acta Paul Enferm 2009;22(2):192-7.
- LOPES EM, ANJOS SJSB, PINHEIRO AKB. **Tendência das práticas educativas em saúde.** Rev. enferm. UERJ, Rio de Janeiro, 2009 abr/jun; 17(2):273-7. Disponível em: <http://www.facenf.uerj.br/v17n2/v17n2a24.pdf>. Acesso em: 30 de maio de 2015.
- LOPES CCP, RIBEIRO TP, MARTINHO NJ. Síndrome de *Burnout* e sua relação com a ausência de qualidade de vida no trabalho do enfermeiro. **Enfermagem em Foco** 2012; 3(2):97-101.
- MACHADO RM, et al. Síndrome de *Burnout* em centro de terapia intensiva infantil da região centro-oeste de Minas Gerais. **R. Enferm. Cent. O. Min.** 2011 abr/jun; 1(2):201-209.
- MAGNABOSCO G, et al. Síndrome de *Burnout* em trabalhadores de um hospital público de média complexidade. **REME – Rev. Min. Enferm.**;13(4): 506-514, out./dez., 2009.
- MENDES KDS, SILVEIRA RCCP, GALVÃO CM. **Revisão integrativa: método da pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** Texto & contexto enferm, 17(4):758-64, out.-dez. 2008.

MORENO FN, GIL GP, HADDAD MCL, VANNUCHI MTO. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de Burnout. **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, 2011 jan/mar; 19(1):140-5.

OLIVEIRA RKM, COSTA TD, SANTOS VEP. Síndrome de burnout em enfermeiros: uma revisão integrativa. **R. pesq.: cuid. fundam. online** 2013. jan./mar. 5(1):3168-75.

PARRA, N. Planejamento de currículo. **Revista Escola**, São Paulo, n. 5, Editora Abril, 1972.

ROSSI SS, SANTOS PG, PASSOS JP. A síndrome de *Burnout* no enfermeiro: um estudo comparativo entre atenção básica e setores fechados hospitalares. **R. pesq.: cuid. fundam. online** 2010. out/dez. 2(4):1232-1239.

SANTOS PG, PASSOS JP. A síndrome de burnout e seus fatores desencadeantes em enfermeiros de unidades básicas de saúde. **Rev. de pesq.: cuidado é fundamental** online 2009. set/dez. 1(2): 235-241.

TEIXEIRA; F.G., et al. Síndrome de Burnout - a interface entre o trabalho na área da educação e na enfermagem. **Revista de Enfermagem Referência - III** - n.º 2 – 2010.

TRINDADE LL. **O estresse laboral da equipe de saúde da família: implicações para saúde do trabalhador** [dissertação]. Porto Alegre: Escola de Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2007.

TRINDADE; L.L., LAUTERT L. Síndrome de *Burnout* entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. **RevEscEnferm USP**, 2010; 44(2):274-9. Disponível em: www.ee.usp.br/reeusp/. Acesso em: 25/02/2015.

VENÂNCIO PCD.; SANTOS GS. **Análise da atuação do Enfermeiro do Trabalho na Síndrome de *Burnout* em profissionais da Enfermagem**. Sociedade Universitária Redentor. Faculdade Redentor. Pós-Graduação *Lato-Sensu* em Enfermagem do Trabalho.

VILELA NB, VIDAL SV. A equipe de enfermagem de um hospital e a síndrome de *Burnout*: relação perigosa. **R. pesq.: cuid. fundam. online** 2010. out/dez. 2(4):1275-1285.