

Faculdades Integradas de Patos

Curso de Medicina

v. 6, 2021, p. 488-497

ISSN: 2448-1394



SINTOMAS DA SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

*SYMPTOMS OF BURNOUT SYNDROME IN NURSING PROFESSIONALS: A BIBLIOGRAPHIC
REVIEW*

Natalia Saldanha Ferreira Augusto
Centro Universitário de Patos – UNIFIP – Patos – Paraíba - Brasil
nataliaaugusto98@gmail.com

Giovani Amado Rivera
Centro Universitário de Patos – UNIFIP – Patos – Paraíba - Brasil
giovani.amado@gmail.com

RESUMO

Objetivo: Possui o objetivo de identificar fatores estressores e sintomas característicos da síndrome de burnout em profissionais de enfermagem.

Métodos: Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que incluiu pesquisas publicadas nos últimos 5 anos, localizados através das bases de dados do Google acadêmico, Scielo e da biblioteca virtual do Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

Resultados: Os enfermeiros, em sua atuação profissional, são expostos a fatores de risco para o desenvolvimento da síndrome de burnout, tendo em vista que trabalham em condições inapropriadas, com conflitos entre profissionais, excesso de atribuições, desmotivação e descontentamento com a profissão. Na presente pesquisa, também foram encontrados diagnósticos de enfermagem, baseados nos sintomas característicos da síndrome de burnout, sendo eles: baixa autoestima crônica, sobrecarga de estresse, fadiga, insônia, padrão respiratório ineficaz e tristeza crônica.

Conclusões: Conclui-se que fatores estressores como, as condições inapropriadas de trabalho, sobrecarga, conflitos com a equipe, pacientes e familiares, possuem relevância no adoecimento psíquico dos profissionais de enfermagem, sendo a exposição por longos períodos de tempo um fator que contribui para o uso de álcool, tabaco e automedicação. Os sintomas da síndrome de burnout podem ser físicos e mentais, sendo determinada por diminuição da realização profissional, despersonalização e aumento da exaustão profissional.

Palavras-chave: Enfermagem. Esgotamento Psicológico. Saúde Mental. Sinais e Sintomas.

ABSTRACT

Objective: Aims to identify stressors factors and symptoms specific of the burnout syndrome in nursing professionals.

Methods: A bibliographic search that included research published over the last 5 years, through the Google academic databases, Scielo and the virtual library of the Centro Universitário de Patos - UNIFIP.

Results: Nurses, in their professional activities, are exposed to risk factors for the development of burnout syndrome, considering that they work in inappropriate

conditions, with conflicts between professionals, over-attribution, demotivation and discontent with the profession. In this study, nursing diagnoses were also found, based on the characteristic symptoms of burnout syndrome, which are: chronic low self-esteem, stress overload, fatigue, insomnia, ineffective breathing pattern and chronic sadness.

Conclusions: It is concluded that factors stressors, such as inappropriate work conditions, overload, conflicts with the team, patients and family members, do not have psychic illnesses among nursing professionals, being exposure for long periods of time a factor that contribute to the use of alcohol, tobacco and self-medication. The symptoms of burnout syndrome can be physical and mental, being attributed to reduced professional achievement, depersonalization and increased professional.

Keywords: Nursing. Burnout Psychological. Mental Health. Signs and Symptoms.

1. Introdução

As novas demandas de trabalho que surgiram com o aumento do uso de tecnologias e aceleração da velocidade de comunicação têm aumentado as exigências do mercado de trabalho, o tornando cada vez mais desgastante, tendo inúmeras vezes como consequência o uso de drogas e a automedicação que tende a agravar a condição física e mental do indivíduo¹.

Em 1974 o psicanalista Herbert Freudenberger descobriu a Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional, sendo caracterizada como um distúrbio psíquico que está relacionado ao estresse no trabalho, ocorrendo com maior frequência em profissionais que estão expostos a pressão excessiva, competitividade e grandes responsabilidades, sendo a enfermagem reconhecida como uma das profissões suscetíveis ao desenvolvimento desta patologia².

A Síndrome de Burnout é caracterizada por **exaustão emocional**, sentimento de não poder oferecer nada para o outro, **despersonalização**, mudanças na forma que o profissional trata o cliente, com atitudes de frieza e indiferença e **falta de realização profissional**, onde o trabalhador se frustra, se sente incapaz e inferior por não alcançar os objetivos propostos. Maslach e Jackson desenvolveram no ano de 1981 um questionário para avaliar os riscos do desenvolvimento de Burnout em profissionais, chamado de Maslach Burnout Inventory (MBI), atualmente já existe MBI apropriado para profissionais da área da saúde, conhecido como MBI – Human Services Survey (MBI - HSS)³.

Os profissionais acometidos por esta síndrome podem desenvolver quadros de depressão profunda, sendo por isso de suma importância a realização de um diagnóstico precoce, para receber o quanto antes acompanhamento profissional adequado, já que, apesar de começarem leves, os sintomas costumam se intensificar com o passar dos dias, sendo estes de caráter tanto físico como psicológico, a exemplo do aumento da pressão arterial e a negatividade constante⁴.

A primeira medida para prevenir o aparecimento do burnout ocorre através do conhecimento de suas manifestações, tanto por parte dos profissionais, como por parte das organizações, para que seja possível a realização de intervenções adequadas e afastamento de fatores estressores que possivelmente ocasionariam a síndrome³.

Ao observar a Síndrome de Burnout como uma problemática crescente, sendo assim, um problema de saúde pública para os trabalhadores de diversas áreas de atuação profissional.

A pesquisadora, como acadêmica do curso de bacharelado em enfermagem, sentiu a necessidade de avaliar sintomas característicos desta síndrome em profissionais de sua futura área de atuação, tendo em vista que estes trabalhadores lidam diariamente com quadros de saúde de grande complexidade e com pacientes que dependem de seus cuidados, possuindo assim, atividades mais desgastantes, com alto quantitativo de procedimentos, grandes responsabilidades e possível sobrecarga, sendo assim um público susceptível ao desenvolvimento desta síndrome.

Com os resultados que serão obtidos através desta pesquisa, pretende-se também alertar os profissionais da enfermagem e seus empregadores acerca dos danos psicológicos, aos quais os profissionais de enfermagem estão expostos, para possibilitar assim a adoção de medidas de prevenção e promoção de saúde para estes profissionais.

2. Métodos

Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, por ser realizada a partir de trabalhos existentes, sendo este tipo de pesquisa de suma importância para os trabalhos acadêmicos, já que a maioria dos trabalhos precisam ter revisão bibliográfica para embasar a discussão do tema proposto⁵.

Foram incluídos no presente artigo, as pesquisas gratuitas dos últimos 5 anos, que estivessem em português e possuísse relação com a síndrome de burnout, as pesquisas foram encontradas nas bases de dados do Google acadêmico, Scielo e da biblioteca virtual do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, sendo excluídos apenas os trabalhos que se encontravam repetidos ou que não estavam disponíveis na íntegra de forma gratuita nas diferentes plataformas digitais, sendo possível através dos critérios citados anteriormente a leitura de 34 artigos de diversos livros e revistas e selecionados de acordo com o interesse do pesquisador 18 trabalhos para compor o artigo em questão. Com base no exposto, a questão utilizada para nortear a pesquisa foi: Os profissionais de enfermagem possuem sintomas característicos da Síndrome de Burnout?

3. Resultados e Discussão

A revolução industrial trouxe modificações relevantes para a metodologia de trabalho, através da divisão das atribuições, tornando-as mais repetitivas e cansativas, com aumento no ritmo de produção, estas transformações causaram mudanças de vida para os trabalhadores que originaram doenças psicológicas relacionadas ao trabalho⁶.

A síndrome de burnout é um distúrbio emocional, causado pelo estresse excessivo no ambiente laboral, é caracterizado pela exaustão física e mental, costuma ocorrer com maior frequência em profissões que gerem grande tensão, sendo os profissionais da área da saúde sujeitos ao desenvolvimento desta patologia⁴⁻⁷. Os enfermeiros costumam trabalhar em condições de risco para o desenvolvimento da síndrome, pois atuam em situações de trabalho inapropriadas, com divergência entre os profissionais, excesso de atribuições, desmotivação, descontentamento com a profissão, relação conflituosa com supervisores, entre outros fatores predisponentes para o desenvolvimento da patologia.

Os enfermeiros são profissionais da área da saúde que possuem contato próximo com os pacientes e seus familiares^{8,9}, por estar fortemente relacionado ao cuidado, este vínculo é de suma importância, para estabelecer uma relação de confiança, entre o profissional e o paciente, e para proporcionar um acompanhamento humanizado. Entretanto esta proximidade pode ser prejudicial para o profissional de enfermagem, visto que a facilidade de acesso também proporciona uma maior ocorrência de conflitos com os usuários, sendo este mais um fator que contribui para o estresse laboral¹⁰.

Em estudo realizado com 36 profissionais de enfermagem que trabalham no pronto-socorro do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (HC-UFTM), foi possível observar que, 55,6% dos participantes da pesquisa, possuíam de moderada a alta exaustão emocional; 66,7% moderada a alta despersonalização e 63,9% apresentavam baixa realização emocional, sendo que 13,9% dos profissionais entrevistados apresentavam síndrome de burnout. Também foi observado que 90% dos enfermeiros e 42,3% dos técnicos de enfermagem entrevistados demonstravam exaustão emocional moderada a alta¹¹.

A segurança na assistência de enfermagem prestada ao cliente é de grande importância, e o estresse laboral pode interferir na prática de enfermagem, fazendo com que esta não ofereça a segurança necessária para a realização do cuidado, os fatores estressores encontrados foram a sobrecarga de trabalho e condições de trabalho inadequadas¹².

O abuso no uso de álcool e tabaco também é um problema que está relacionado com o Burnout, foi observado que a exaustão profissional, a diminuição da realização ocupacional e a despersonalização contribuem para o aumento do uso de tabaco como forma de fuga, em alguns casos o consumo de álcool ocorre de modo excessivo, podendo

influenciar negativamente no ambiente de trabalho e na realização das tarefas que lhes são atribuídas¹³.

O estresse excessivo no ambiente de trabalho tem sido um fator que contribui para a automedicação dos profissionais da área da saúde com psicotrópicos, tendo em vista o fácil acesso aos medicamentos e a necessidade de alívio do sofrimento, porém quando os fatores estressores permanecem presentes em seu cotidiano, estes tendem a fazer o uso indiscriminado das medicações acarretando em prejuízos para a saúde do profissional¹⁴.

O Burnout é um problema de saúde pública, sendo assim necessária a realização de um diagnóstico metódico e precoce para minimizar os riscos de comprometimento da saúde física e mental destes indivíduos¹⁵⁻⁴. O diagnóstico é feito através de exame clínico, por profissionais capacitados, sendo o psiquiatra e o psicólogo os profissionais mais indicados para reconhecer a patologia e encaminhar o paciente para a melhor opção de tratamento, disponibilizado de forma gratuita pelo sistema único de saúde.

A síndrome em questão é determinada pela diminuição da realização profissional e o aumento da exaustão emocional e despersonalização, o surgimento de casos de profissionais acometidos pela afecção é recorrente, causando prejuízos nos âmbitos profissional, social e afetivo. A tristeza prolongada presente nos indivíduos acometidos pela patologia desmotiva a realização das atividades do labor, ocorre também a diminuição da sentimentalidade e das relações de afetividade para com os pacientes dando início a etapa de despersonalização¹⁶.

A exaustão emocional é caracterizada por desmotivação, cansaço, estafa, desânimo, sensação de ser impossível obter o ânimo revigorado. Na despersonalização o profissional começa a ver com negatividade o usuário dos serviços e os demais funcionários, tendo uma postura mais rígida e tendência para o isolamento. No quesito de realização profissional o sentimento de negatividade começa a prejudicar a realização das suas atribuições, diminuindo a qualidade da assistência prestada, quando isto ocorre o profissional passa a sentir-se desnecessário, improdutivo e fracassado¹⁶.

Sensação de cansaço, mialgia (dor nos músculos), bruxismo (apertar dos dentes), disfunções gastrointestinais, cardíacas, vasculares, dificuldade para respirar, dores de cabeça, ansiedade, irritabilidade, pessimismo, diminuição do amor próprio, deficiência no sistema imunológico, modificações na memória e no sono e distúrbios sexuais fazem parte dos sintomas físicos e psicológicos causados pelo burnout¹⁷.

Na obra, diagnósticos de enfermagem da NANDA – I, assim como os diagnósticos médicos, os diagnósticos de enfermagem são de grande importância para adquirir autonomia nas práticas profissionais, respaldada por conhecimento científico, para possibilitar a oferta de uma assistência integral, bem como a coleta e avaliação de informações¹⁸.

Deste modo foram selecionados possíveis diagnósticos de enfermagem, norteados pela sintomatologia da síndrome em questão, descritos a seguir:

1 – Baixa autoestima crônica (código do diagnóstico 00119), é definida como reflexões pessoais negativas acerca de suas competências, durante um período de no mínimo 3 meses. Dentre as características definidoras foram citadas o excesso de culpa, comportamentos de indecisão, busca constante por reafirmação, acreditar não ser capaz de lidar com situações, possuir resistência para novas experiências.

2 – Sobrecarga de estresse (código de diagnóstico 00177), definida como grande número de exigências de diversos tipos que necessitam de energia, como características definidoras estão a impaciência, raiva e tensão exageradas, sendo relacionada com fatores estressores repetidos e recursos insuficientes.

3 – Fadiga (código do diagnóstico 00093), estabelecida como sentimento progressivo de esgotamento e competência reduzida para realização de tarefas de caráter físico e mental no nível de costume, como características definidoras estão a maior necessidade de descanso, falta de interesse pelo ambiente, sonolência e desânimo. Está relacionado com fatores de abstinência de sono, ansiedade, depressão, situações estressantes e rotinas desinteressantes.

4 – Insônia (código do diagnóstico 00095) – definido como disfunção quantitativa e qualitativa do sono que interfere negativamente no desenvolvimento habitual das tarefas cotidianas. Sendo consideradas como características definidoras o aumento de acidentes, dificuldade de concentração e diminuição da qualidade de vida. Possuindo relação com os seguintes fatores: ansiedade, depressão, situações estressantes, temor e ingestão de bebidas alcoólicas.

5 – Padrão respiratório ineficaz (código do diagnóstico 00032) – define como inspiração e/ou expiração que não possibilita ventilação satisfatória. Alterações do ritmo de respiração e dificuldade para respirar, fazem parte das características definidoras para o diagnóstico podendo existir relação com a ansiedade.

6 – Tristeza crônica (código do diagnóstico 00137) caracterizada como tristeza generalizada com potencial gradativo, como resultado de perdas por doença ou deficiência, que acomete familiares, pacientes e cuidadores. Tem como característica definidora o sentimento de negatividade destruidora e pessoas que são cuidadores por longos períodos de tempo fazem parte da população de risco¹⁸.

4. Conclusões

Desta forma conclui-se que, existem diversos fatores estressores presentes na rotina dos profissionais de enfermagem, sendo eles, as condições inapropriadas de trabalho, sobrecarga de trabalho, conflitos com a equipe, pacientes e familiares. Esses

fatores possuem influencia sobre o adoecimento psíquico destes profissionais e a exposição prolongada pode levar a complicações, como o uso de álcool, tabaco e a automedicação com uso indiscriminado de substâncias.

A síndrome de burnout é determinada pela diminuição da realização profissional, aumento da exaustão profissional e despersonalização, e possui sintomas de caráter físico e mental, sendo eles as dores musculares, transpiração excessiva, aperto da mandíbula, bruxismo, disfunções gastrointestinais, cardíacas, vasculares, dificuldade para respirar, dores de cabeça, apreensão, pessimismo, diminuição do amor próprio, imunossupressão, modificações na memória e no sono e distúrbios sexuais.

Deste modo propõe-se a melhoria das condições de trabalho, oferecendo condições apropriadas para possibilitar uma assistência digna, a contratação de um número maior de profissionais para que ocorra a diminuição da sobrecarga de trabalho, disponibilização de consultas de enfermagem gratuitas para os profissionais, onde será possível avaliar e identificar possíveis diagnósticos de enfermagem relacionados a síndrome de burnout, para posterior encaminhamento para psicoterapia, com o oferecimento de consultas gratuitas e acessíveis, com psicólogos para a equipe de enfermagem, sendo desta forma possível a prevenção e a identificação precoce de pessoas acometidas pela síndrome.

Referências

1. LOUZÃ, Mario. Burnout: a síndrome de exaustão no trabalho. In: CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA (Brasília) (org.). Burnout. Brasília, 12 abr. 2017. Disponível em: https://portal.cfm.org.br/index.php?option=com_content&view=article&id=26441:2016-09-29-17-36-42&catid=46:artigos&Itemid=18_. Acesso em: 19 set. 2019.
2. CARVALHO, Edson Henrique de; OLIVEIRA, Celso Ricardo Pell Furtado de; PINTO, Rosa Maria Ferreiro. Síndrome de burnout e a invisibilidade dos problemas de saúde mental do trabalhador. UNISANTA, Santos, v. 7, n. 3, p. 259-274, 2018. Disponível em: <http://ojs.unisanta.br/index.php/lss/article/view/1713/1410>. Acesso em: 1 nov. 2019.
3. TEIXEIRA, M. O burnout e os enfermeiros. Saúde mental e psiquiátrica. Publicado em 2007. Disponível em: < <http://br.monografias.com/trabalhos3/burnout-enfermeiros/burnoutenfermeiros.shtml> >. Acesso em: 23 set. 2019.
4. MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Síndrome de burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar?. Brasil, 21 ago. 2019. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 25 set. 2019.
5. GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2018. 169 p.

6. GRANDE, Maison Luiz. **A Síndrome de Burnout em profissionais da indústria:** perspectiva histórica acerca das práticas de trabalho no setor. perspectiva histórica acerca das práticas de trabalho no setor. 2020. Congresso Brasileiro de Engenharia de Produção. Disponível em: https://aprepro.org.br/conbrepro/2020/anais/arquivos/09272020_110959_5f709cbf9133c.pdf. Acesso em: 22 jan. 2021.
7. ROSSI, Robélia Valim. Trabalhadores de enfermagem: riscos psicossociais em unidade de pronto atendimento e serviços de emergência. Orientador: Maria Lucia do Carmo Cruz Robazzi. 2019. 118 p. Dissertação (Mestrado Profissional em Tecnologia e Inovação em Enfermagem) - Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2019. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22134/tde-26072019-130803/publico/ROBELIAVALIMROSSI.pdf>. Acesso em: 15 out. 2019.
8. COELHO, Rosiane Paula Moura; FERREIRA, Viviane Frota. Síndrome de Burnout em enfermeiros da oncopediatria: uma revisão de literatura. Orientador: Rosa Maria Ferreira de Almeida. 2018. 21 p. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Enfermagem) - Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, 2018. Disponível em: <http://repositorio.saolucas.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2909/Rosiane%20Paula%20Moura%20Coelho,%20Viviane%20Frota%20Ferreira%20-%20S%C3%ADndrome%20de%20burnout%20em%20enfermeiros%20da%20oncopediatria%20uma%20revis%C3%A3o%20de%20literatura.pdf?sequence=1>. Acesso em: 16 out. 2019.
9. MAYER, Barbara Letícia Dudel *et al.* O enfermeiro e o exercício da advocacia do paciente: reflexão teórica. Revista mineira de enfermagem, Belo Horizonte, v. 23, 20 fev. 2019. DOI <http://www.dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20190039>. Disponível em: <http://reme.org.br/artigo/detalhes/1334#>. Acesso em: 16 out. 2019.
10. MICHELIN, Samanta Rodrigues *et al.* (Re)Conhecendo o cotidiano dos trabalhadores de um centro de saúde: um caminho para prevenção do burnout e a promoção da saúde. Texto e contexto - Enfermagem, Florianópolis, v. 27, ed. 1, 1 mar. 2018. DOI <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072018005510015>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072018000100305&lang=pt. Acesso em: 17 out. 2019.
11. PIRES, Fabiana Cristina *et al.* Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem de pronto-socorro. Revista de Enfermagem UFPE on line, [S.I.], v. 14, jun.2020. ISSN 1981-8963. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistaenfermagem/article/view/244419/35527>>. Acesso em: 22 jan.2021. doi: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.244419>.
12. RODRIGUES, Cláudia Cristiane Filgueira Martins; SANTOS, Viviane Euzébia Pereira; SOUSA, Paulo. Segurança do paciente e enfermagem: interface com estresse e síndrome

de burnout. *Revista Brasileira de Enfermagem*, [S.L.], v. 70, n. 5, p. 1083-1088, out. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0194>. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672017000501083&lng=en&tling=en. Acesso em: 26 out. 2020.

13. FERNANDES, Larissa Santi; NITSCHKE, Maria José Trevizani; GODOY, Ilda. Associação entre Síndrome de burnout, uso prejudicial de álcool e tabagismo na enfermagem nas UTIs de um hospital universitário. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 23, ed. 1, Jan 2018. DOI <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018231.05612015>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018000100203&lang=pt. Acesso em: 19 out. 2019.

14. COSTA, Maria do Socorro Silva. Uso de psicoativos pelos profissionais enfermeiros. Orientador: Lorena Campos Santos. 2018. 10 p. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Enfermagem) - Faculdades Integradas da União Educacional do Planalto Central, Brasília, 2018. Disponível em: https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/83/1/Maria%20Costa_000036.pdf. Acesso em: 20 out. 2019.

15. BATISTA, Karla Oliveira *et al.* Síndrome de burnout em enfermeiros: Consequências na atividade profissional. *Revista brasileira interdisciplinar de saúde*, Brasília, v. 1, n. 4, p. 61 - 65, 2019. Disponível em: <https://revista.rebis.com.br/index.php/rebis/article/view/242/83>. Acesso em: 20 out. 2019.

16. ALMEIDA, Flávio Aparecido de. Síndrome de burnout e os profissionais da saúde e educação. *Psicologia.PT: O portal dos psicólogos*, [s. l.], 5 ago. 2019. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1317.pdf>. Acesso em: 21 out. 2019.

17. PENACHI, Eliza; TEIXEIRA, Edival Sebastião. Ocorrência da síndrome de burnout em um grupo de professores universitários. *Educação*, Santa Maria, v. 45, p. 9-19, jan./dez. 2020. Contínua. Universidad Federal de Santa Maria. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reveducacao/article/view/31778/html>. Acesso em: 22 jan. 2021.

18. HERDMAN, T. Heather; KAMITSURU, Shigemi. Diagnósticos de enfermagem da NANDA-I: definições e classificações. 11. ed. Porto Alegre: Tiele Patricia Machado, 2018. 453 p.