

**UNILEÃO**  
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

**IARA LUCRÉCIA NOGUEIRA MOTA**

**SÍNDROME DE BURNOUT:** quando o trabalho faz adoecer

**JUAZEIRO DO NORTE-CEARÁ**  
**2023**

IARA LUCRÉCIA NOGUEIRA MOTA

**SÍNDROME DE BURNOUT:** quando o trabalho faz adoecer

Monografia apresentada à coordenação do curso de graduação em enfermagem do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, com requisito para obtenção do grau de bacharel em enfermagem.

**Orientadora:** Me. Aline Morais Venancio de Alencar

JUAZEIRO DO NORTE-CEARÁ  
2023

IARA LUCRÉCIA NOGUEIRA MOTA

**SÍNDROME DE BURNOUT:** quando o trabalho faz adoecer

Monografia apresentada ao Curso de Enfermagem do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, como requisito para obtenção do grau de bacharelado em Enfermagem.

Aprovado em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Prof. Me. Aline Moraes Venancio de Alencar**  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio  
*Orientadora*

---

**Prof. Me. João Paulo Xavier Silva**  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio  
*1º Examinador*

---

**Prof. Me. Hercules Pereira Coelho**  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio  
*2º Examinador*

## **AGRADECIMENTOS**

Quero agradecer primeiramente a Deus, pois foi quem me sustentou até aqui e tornou tudo possível.

A minha mãe que sempre esteve ao meu lado e não me deixou desistir, que sonhou junto comigo este sonho.

Toda a minha família e aqueles que me ajudaram a alcançar esta conquista.

Aos meus professores, que foram de grande ajuda e me auxiliaram nessa grande jornada e em especial a minha orientadora.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ANA	Associação Norte Americana de Enfermagem
RIL	Revisão Integrativa da Literatura
SB	Síndrome de Burnout
PRISMA	Preferred Reporting for systematic Re
LILACS	Literatura latino-americana e do caribe em ciências da saúde
MEDLINE	Medical Literature Analysis and Retrieval System Online
BDENF	Banco de Dados de Enfermagem
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
ET AL	E outros

## RESUMO

A Síndrome de Burnout (SB) é uma patologia que decorre do estresse ocupacional crônico, que pode desencadear alterações físicas ou mentais que advêm do trabalho e afetam a saúde do trabalhador. Os principais estressores que favorecem o aparecimento dessa patologia estão ligados a sobrecarga, a dupla jornada de trabalho, em decorrência, muitas vezes, da necessidade do aumento de renda. O estudo objetivou analisar a relação do processo de trabalho do enfermeiro e a ocorrência da Síndrome de Burnout. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados da MEDLINE, PUBMED e LILACS, através do cruzamento dos descritores: síndrome de burnout, fatores de risco, adoecimento ocupacional, enfermagem. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra final foi constituída por 8 estudos. A coleta foi realizada entre março e junho de 2023, os principais resultados dos estudos apresentam a caracterização das implicações causadas pela SB, bem como os principais fatores de riscos que desencadeiam essa síndrome. No que tange à assistência em saúde, averiguou-se que o ambiente de trabalho fica mais conturbado, sendo propício ao adoecimento, e prejudica no desempenho e realização das funções dos enfermeiros, bem como descontrói a comunicação da equipe interdisciplinar de saúde. As principais estratégias a serem adotadas pelos gestores das instituições de saúde, com a finalidade de conscientizar os profissionais, e desenvolver métodos de prevenção da SB no âmbito laboral foram: instruções para o desenvolvimento de uma liderança hábil; promoção de um diálogo entre os profissionais que facilite o cumprimento de suas funções; proporcionar uma maior valorização destes trabalhadores, e um ambiente de trabalho seguro para os funcionários, e outros. Suscita-se que os momentos incivis, a falha na colaboração interprofissional, o processo comunicativo instável, um ambiente de trabalho conturbado as duplas jornadas de trabalho, a desvalorização da categoria profissional, oportunizam os fatores de risco para o aparecimento da SB. Estas situações, por sua vez, culminam em uma assistência em saúde insatisfatória, o adoecimento do profissional, ao passo que comprometem a progressão dos resultados esperados e acarretam em eventos adversos que prejudicam a saúde do trabalhador, tendo como desfecho o declínio do exercício profissional e a instabilidade entre os membros da equipe e do ambiente laboral. É de suma importância o estudo dessa temática, pois, vai esclarecer as causas que levam o acometimento dessa síndrome, relatando aos enfermeiros a importância de se ter o autocuidado, e quais os meios para evitar, pois tal assunto ainda é pouco falado dentro da comunidade científica, e este estudo ajuda na divulgação, de modo que venha a ser um complemento para o conhecimento sobre a SB.

**Palavras-chave:** Síndrome de Burnout. Fatores de risco. Adoecimento ocupacional. Enfermagem

## ABSTRACT

Burnout syndrome is characterized by a pathology developed as a result of the work environment, which is called occupational illness; which are the physical or mental changes that result from work and affect the worker's health. The main stressors that favor the appearance of this pathology are linked to work overload and double shifts, often due to the need to increase income. The study aimed to investigate the impact of Burnout Syndrome on nurses in their work environment. This is an integrative literature review, carried out in the MEDLINE, PUBMED and LILACS databases, by crossing Health Sciences Descriptors and their respective: Health Care, burnout syndrome, the effect of overwork in nurses. After applying the inclusion and exclusion criteria, the final sample consisted of 8 studies. Collection was carried out between March 1st and 30th, 2023. The main results of the studies present the characterization of the implications caused by BS, as well as the main risk factors that trigger this syndrome. With regard to health care, it was found that the work environment is more troubled, being conducive to illness and impairing the performance and performance of nurses' functions, as well as disrupting the full communication of the interdisciplinary health team. The main strategies to be adopted by managers of health institutions, with the aim of making professionals aware and developing methods of BS prevention in the workplace were: instructions for the development of skilled leadership; promotion of a dialogue between professionals that facilitates the fulfillment of their duties; provide greater appreciation for these workers; and provide a safe work environment for employees and others. It is suggested that the uncivil moments, the failure in interprofessional collaboration, the unstable communicative process, a troubled work environment, double working hours, the devaluation of the professional category, create opportunities for risk factors for the appearance of BS. These situations, in turn, culminate in unsatisfactory health care, the professional's illness, while compromising the progression of the expected results and leading to adverse events that impair the health of the worker, resulting in the decline of professional practice and instability between team members and the work environment. It is extremely important to study this theme because it will clarify the causes that lead to the onset of this syndrome, reporting to nurses the importance of having self-care, and what means to avoid it, as this subject is still little talked about within the scientific community. and this study helps in the dissemination so that it becomes a complement to the knowledge of the BS.

**Keywords:** Burnout Syndrome. Risk factors. Occupational illness. Nurse's illness

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>10</b>
2.1 OBJETIVO GERAL.....	10
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
<b>3 REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>11</b>
3.1 HISTORICO DO PROCESSO DE TRABALHO DA ENFERMAGEM.....	11
3.2 FATORES DE RISCO PARA O TRABALHO DO ENFERMEIRO.....	12
3.3 SÍNDROME DE BURNOUT E AS IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE DO ENFERMEIRO.....	14
3.4 ESTRATÉGIAS PARA PREVENÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT NOS PROFISSIONAIS ENFERMEIROS.....	15
<b>4 METODOLOGIA.....</b>	<b>17</b>
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>20</b>
5.1 FATORES DE RISCO QUE LEVAM AO ACOMETIMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT.....	23
5.2 CARACTERÍSTICAS DOS PROFISSIONAIS ENFERMEIROS MAIS AFETADOS PELA SÍNDROME DE BURNOUT.....	25
5.3 AS ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO PARA O APARECIMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT.....	26
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>29</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>31</b>



## INTRODUÇÃO

O trabalho pode remeter ao que se chama de adoecimento ocupacional, o qual é caracterizado pelas alterações físicas e/ou mentais que decorrem do trabalho e afetam a saúde do trabalhador. O processo e o ambiente laboral podem apresentar diversas formas de riscos, dentre os principais destacam-se os físicos, químicos, biológicos, de acidentes e ergonômicos, os quais englobam os riscos psicossociais, estes a cada dia ganham mais visibilidade, devido sua capacidade de gerar agravos para saúde do trabalhador (BRASIL, 2018).

Os transtornos mentais relacionados ao trabalho podem surgir de variadas formas, decorrentes de patologias psíquicas diferentes. Estudos recentes mostram que o adoecimento ocupacional, mental, é o mais frequente nos últimos anos, devido ao estresse e a rotina exaustiva desempenhada pelos profissionais de enfermagem (ALMEIDA; MICLOS, 2022).

Uma dessas patologias psicossociais que afeta o trabalhador é a Síndrome de Burnout (SB), causada devido a exposição excessiva ao estresse ocupacional. Os principais estressores que favorecem o aparecimento dessa patologia estão ligados a sobrecarga de trabalho e dupla jornada, em decorrência, muitas vezes, da necessidade do aumento de renda (PEREIRA; LAGE, 2018).

A SB é um fenômeno psicossocial, na qual o indivíduo que está com esse quadro, vive um conflito interno consigo mesmo. Tal conflito decorre exatamente do trabalho desenvolvido por este profissional. E a esse estresse ocupacional, juntamente com os sintomas da SB, a pessoa desenvolve uma postura agressiva e irritada durante o seu cotidiano laboral (SANTOS, 2020).

A patologia foi descrita por volta do ano de 1974 pelo psiquiatra Herbert Freudenberger, nos dias atuais foi incluída no Cid 10, com o código QD85. Dessa forma, e com o aumento das tecnologias e, conseqüentemente, as diversas e variadas formas de trabalho a patologia tornou-se mais prevalente (PERNICIOTTI; SERRANO; MORALES, 2020).

É válido ressaltar que a SB é compreendida dentro de três dimensões, a exaustão emocional, a despersonalização e a redução da realização pessoal. A exaustão emocional é caracterizada por a pessoa se sentir sobrecarregada e sem energia física e mental para desempenhar qualquer atividade laboral. Já a despersonalização se caracteriza por se ter uma postura indiferente ao trabalho exercido. E a redução da realização pessoal tem como característica a avaliação negativa de si mesmo que o profissional faz, em relação a sua jornada e seu desempenho em seu local laboral (PERNICIOTTI; SERRANO; MORALES, 2020).

Dessa forma, fica evidente que é o trabalho que leva ao desencadeamento da referida patologia, mediante exposição crônica ao estresse. Embora, todos os tipos de trabalho tenham a possibilidade de desenvolvimento da SB, estudos apontam que as áreas mais suscetíveis, são aquelas que trabalham com o público, bem como as que tem uma grande carga de pressão e cobrança para se ter resultados satisfatórios (VIEIRA; RUSSO, 2019).

Dentre as profissões que mais são afetadas pela SB, destaca-se a enfermagem, pois estes trabalhadores lidam com o atendimento ao público, bem como tem que lidar com pressões e cobranças de seus superiores e da sociedade em geral, pois não se trata só a doença do paciente, mas a atenção integral a ele e também a assistência a família (CARDOSO *et al.*, 2015).

Com a pandemia global da COVI-19, evidenciou-se uma maior prevalência de acometimento de profissionais da saúde pela SB, devido a insegurança e a carga de estresse e pressão que estes profissionais passaram, mediante o processo de trabalho e a exposição aos riscos de uma doença desconhecida e muito agressiva (VARGAS, 2021).

A escolha do tema ocorreu mediante experiências profissionais, observando os fatores de risco para SB, no desenvolvimento do processo de trabalho da equipe de enfermagem. O risco para o desenvolvimento da referida patologia entre os profissionais de enfermagem leva ao questionamento: quando o trabalho deixa de ser uma simples atividade laboral com a finalidade de obtenção de renda e crescimento profissional, e passa a ser um causador de transtornos psicossociais como a Síndrome de Burnout?

Esse trabalho busca mostrar que as condições de trabalho afetam o bem-estar do profissional de enfermagem, investigando através de produções científicas as condições laborais que põe em risco a saúde do profissional, e de que maneira esse risco se apresenta dentro da vida cotidiana do trabalhador, buscando entender os fatores de risco aos quais estão expostos, que os levam ao desenvolvimento da SB e as medidas preventivas que possam ser viáveis para a melhoria dessa situação.

Portanto, é de suma importância o estudo dessa temática, pois o trabalho faz parte da vida de toda pessoa, assim como do enfermeiro, e entender que muitas vezes tal atividade, a depender das circunstâncias que a cercam, podem vir a causar prejuízos, na saúde, lhes torna consciente de situações que podem e deveriam ser evitadas. Dessa forma, ainda, vai esclarecer as causas que levam ao acometimento dessa síndrome, pois tal assunto ainda é pouco falado dentro da comunidade científica, e este estudo ajuda na divulgação de modo que venha a ser um complemento para o conhecimento sobre a SB.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

- Analisar a relação do processo de trabalho do enfermeiro e a ocorrência da Síndrome de Burnout

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conhecer os fatores de risco para o desenvolvimento da síndrome de burnout;
- Caracterizar os enfermeiros mais afetados pela síndrome de burnout;
- Investigar as estratégias promovidas para o enfrentamento do estresse laboral decorrente da síndrome de burnout;

### 3 REVISÃO DA LITERATURA

#### 3.1 HISTÓRICO DO PROCESSO DE TRABALHO DA ENFERMAGEM

Os conhecimentos e as práticas de enfermagem estão em constante evolução, assim a concepção de enfermagem moderna surgiu no século XIX, quando Florence Nightingale, revolucionou todo o conhecimento e as práticas existente até aquele momento, trazendo o método empírico e sistemático para essa profissão, mostrando a importância de se ter um ambiente seguro e limpo para que se possa atender adequadamente os pacientes, indicando que se mudassem o modo como era organizado as casa de saúde, a taxa de mortalidade viria a diminuir (LIMA *et al.*, 2020).

Ao longo dos anos a enfermagem foi se apoderando de novos conhecimentos, métodos científicos, para assim se estabelecer como uma profissão, buscando a sua institucionalização. Os estudos que Florence desenvolveu acarretou em um grande avanço para essa profissão, em seus estudos ela já detalhava a importância do cuidado, da assistência para os pacientes, dessa forma para a concretização do chamado processo de enfermagem (BENEDET *et al.*, 2020)

O processo de enfermagem, foi o nome dado ao instrumento que possibilitou a enfermagem ser vista e considerada como uma profissão situada na área da saúde. Tendo, que assim ela deixa de apenas cumprir os deveres indicados a ela, e passa a produzir seu próprio conhecimento. E essa etapa de construir seu próprio conhecimento foi um determinante para a conquista da autonomia profissional dessa categoria (BENEDET *et al.*, 2020)

Em 1967, o Processo de Enfermagem foi descrito por Helen Yura e Mary B. Walsh com quatro fases: coleta de dados, planejamento, intervenção e avaliação. Ao descrevê-lo, as duas autoras enfatizaram as habilidades intelectuais, interpessoais e técnicas que consideravam ser necessárias e essenciais à prática profissional e, portanto, aspectos significativos para a execução do Processo de Enfermagem (ARGENTA; ADAMY; BITENCOURT, 2020, p.17)

É visível que os métodos utilizados no processo de planejamento para se chegar a um diagnóstico válido e confiável, conversa diretamente com as práticas utilizadas pelos enfermeiros no desenvolvimento de suas funções, ou seja, no cuidado prestado aos seus pacientes (ALMEIDA; MICLOS, 2022)

Em 1973 foi realizada uma conferência para que fossem discutidos os problemas que seriam diagnosticados pela enfermagem, o que representou um grande marco pois a Associação Norte Americana de Enfermagem (ANA), não aceitava que a enfermagem tivesse o poder de

realizar um diagnóstico, com essa conferência de 1973 ela foi influenciada a publicar os padrões de prática da enfermagem, no qual afirmava que o processo de enfermagem contava com cinco fases: a coleta de dados, o diagnóstico, o planejamento, a implementação e a avaliação. Passando desde então aceitar esse novo “poder” que a enfermagem começa a ter, e dar seu devido reconhecimento (VIEIRA; ARAÚJO, 2019)

Consequente, essa profissão alcançou outro patamar, pois passou a ter o reconhecimento que tanto buscava. A forma de trabalho também veio evoluindo com os novos conhecimentos e métodos, pois viu-se que a enfermagem é de suma importância para o tratamento dos pacientes, pois o cuidado ultrapassa a doença, tratam a pessoa e estes profissionais como um todo, bem como prestam a assistência a família do doente (VARGAS, 2020).

Além de basear-se em modelos conceituais ou em teorias próprias da área, a prática contemporânea da Enfermagem, como visto, requer habilidades de pensamento crítico e criativo de seus exercentes. Há três áreas inter-relacionadas de cognição envolvidas no Processo de Enfermagem: o raciocínio e julgamento diagnóstico; o raciocínio e julgamento terapêutico e o raciocínio e julgamento ético (ARGENTA; ADAMY; BITENCOURT, 2020, p.17)

Com isso, o saber e o fazer da enfermagem, teve um grande avanço desde o século XIX, e vem a cada dia evoluindo e construindo o seu próprio domínio de conhecimento, o que afirma cada vez mais a enfermagem como uma profissão cinética e renomada (PÊGO; PÊGO, 2016)

### 3.2 FATORES DE RISCO PARA O TRABALHO DO ENFERMEIRO

O trabalho faz parte da vida diária do homem moderno, ele ocupa mais de 50% do tempo de seu dia, concentrando boa parte de suas energias, dedicação e esforços para um bom desempenho. No entanto, essa mesma atividade vem cada vez mais fazendo vítimas das doenças profissionais, os quais decorrem da exposição prolongada e continua a fatores de risco que desencadeiam doenças ocupacionais e, por consequência, esses trabalhadores são obrigados a se afastarem de suas atividades laborais, seja por meio de licenças médicas, ou até mesmo aposentadoria por invalidez (MUNHOZ *et al.*, 2018).

Tal fato não é recente, as doenças em decorrência do trabalho acompanham a era do trabalho desde cedo, na revolução industrial quando o trabalho passou a ser monitorado mais de perto, por exemplo. Os primeiros relatos que se tem de doenças laborais são do século XVII, quando um médico italiano, Bernardino Ramazzini, publicou uma obra chamada as doenças

dos trabalhadores, e nessa obra ele relata cerca de cinquenta doenças que podem acometer os profissionais (MUNHOZ *et al.*, 2018).

Com isso, percebe-se a necessidade de se observar o ambiente de trabalho que se estar inserido, a fim de evitar situações que o exponham a agentes causadores de patologias, tendo em vista que nem sempre é possível evitar o agente causal (ALMEIDA; MICLOS; 2022)

Dessa forma, para o exercício adequado da profissão o enfermeiro tem, em primeiro lugar, que estar saudável física e mentalmente para exercer as atividades laborais ligadas à sua função. No entanto, o ambiente de trabalho do mesmo pode muitas vezes ser o agente causador de algumas patologias e, principalmente, os transtornos psicossociais, como por exemplo a SB (MOURA *et al.*, 2018).

São muitos os fatores de risco para o desenvolvimento dessa patologia, para os profissionais da enfermagem, e estar doente para estes profissionais, significa que eles não poderão prestar o cuidado e assistência devida a seus pacientes, pois os mesmos estão impossibilitados devido a limitação da doença (SALVIATO; VASCONCELOS; 2021)

Na Enfermagem, o adoecimento vem de elementos como estresse ocupacional, sobrecargas físicas e emocionais, responsabilidades e tempo insuficiente para o repouso. Esses elementos ainda recebem influência do perfil institucional, da categoria profissional e de características da jornada de trabalho, como o duplo vínculo empregatício. Em longo prazo, ocorre evolução do processo saúde-doença para esses profissionais, e o reconhecimento de “estar doente” tem impacto ético, técnico e legal, com repercussões na organização e na qualidade da assistência prestada (OLIVEIRA *et al.*; 20218, p.3)

A pressão sofrida por estes trabalhadores vem de várias formas, por exemplo, pela parte da institucionalidade para a qual eles trabalham, vem por parte do paciente que o cobra um atendimento adequado e eficiente, da família deste mesmo paciente, e também da sociedade, pois estão lidando com a saúde e bem-estar de uma vida humana (SCHRECK *et al.*, 2021).

A dupla jornada de trabalho, assumida por estes profissionais, também se caracteriza como fator de risco, pois esta jornada não os permite terem um tempo adequado para o descanso. Muitos destes trabalhadores assumem duplas jornadas, devido à desvalorização da categoria, por não receberem a remuneração adequada, e com isso buscam a complementação de suas rendas, buscando outros turnos de trabalho, o que afeta diretamente a sua saúde (OLIVEIRA *et al.*, 2018).

O sistema capitalista também influencia nas pressões exercidas sobre o profissional, pois o avanço tecnológico, os novos meios de comunicação, e a informação em tempo real, devido a globalização, a toda hora cobra novas perspectivas e inovações por parte dos

trabalhadores para estes se manterem atuais e atuantes na sua profissão o que acarreta em uma grande pressão psicológica em cima desses profissionais (SCHRECK *et al.*, 2021).

### 3.3 SÍNDROME DE BURNOUT E AS IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE DO ENFERMEIRO

Diversos estudos que estão sendo desenvolvidos sobre a saúde dos trabalhadores, têm mostrado que o estresse pode virar uma patologia, e que este afeta diretamente a qualidade de vida daquele indivíduo. Sendo considerado como um problema de saúde pública. O estresse pode decorrer de mudanças vivenciadas no local de trabalho, e é considerado uma resposta fisiológica do corpo contra ataques físicos ou psíquicos (LIMA *et al.*, 2020)

Uma das profissões mais afetada pela SB é a enfermagem, decorrente dos vários fatores de risco aos quais estão expostos, como já foi citado no tópico anterior. A carga de estresse sobre esses profissionais é enorme, e com isso eles estão mais suscetíveis ao aparecimento de doenças psicossociais (ALMEIDA; MICLOS, 2022).

A enfermagem é a categoria mais importante dentro da equipe multiprofissional, com ênfase na sua atuação na atenção primária. Pois a formação desses profissionais é direcionada ao cuidado com as necessidades humanas, no entanto, essa categoria sofre com a falta de recursos humanos e a carga de atividades que eles têm que desenvolver, o que leva ao cansaço mental (LIMA *et al.*, 2020).

A SB é vista como uma resposta ao estresse crônico sofrido por parte do trabalhador, assim como as demais doenças mentais. O sistema de saúde passa diariamente por muitas dificuldades, e o adoecimento de seus profissionais é um deles, então é vital que este busque práticas que evitem tal situação. O líder da equipe terá, dessa forma, um importantíssimo papel para criar um bom ambiente de trabalho, e estimular a cooperação de toda a equipe (ALMEIDA; MICLOS, 2022).

Com o a SB o enfermeiro fica com os sintomas de um estresse crônico decorrente da exaustiva jornada de trabalho e todas as cobranças e pressões sofridas por ele. E que se caracteriza pelo desgaste emocional, despersonalização e sentimento de ausência de competência.

Tendo ainda os sintomas comportamentais, que vão desde irritabilidade, da falta ou excesso de senso crítico, a incapacidade de relaxar, uma postura agressiva, grandes dificuldades em aceitar as mudanças propostas, e em alguns casos pode levar até ao consumo de algumas substâncias nocivas à saúde, como o álcool, o tabaco, dentre outros (GREGÓRIO, 2017).

Os enfermeiros, assim como toda a equipe de enfermagem são os mais acometidos pois eles têm o contato direto, frequente e próximo aos pacientes e familiares destes, e no decorrer da execução de suas funções, estão expostos a vários agentes estressores, como, por exemplo, a morte de um paciente (AQUINO *et al.*, 2021).

### 3.4 ESTRATÉGIAS PARA PREVENÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT NOS PROFISSIONAIS ENFERMEIROS

É importante frisar que a saúde física e emocional do trabalhador influencia diretamente no desempenho de seu trabalho. Portanto, tratar e buscar evitar as situações de extremo estresse para que não venha a adquirir a SB é crucial para o enfermeiro, em especial, pois ele trabalha com o cuidado da vida humana (BRITO; SOUSA; RODRIGUES, 2019).

Para buscar essas medidas de amenização dos fatores de risco, é importante saber a diferença entre os conceitos de estresse e da SB, pois não são sinônimos. A SB, é uma resposta fisiológica a exposição a um estresse crônico e contínuo dentro do ambiente de trabalho, e que tal situação afeta diretamente o cuidado prestado ao paciente, afetando a sua forma de trabalho (BRITO; SOUSA; RODRIGUES, 2019).

A jornada de trabalho, bem como as condições vivenciadas por estes profissionais é muitas vezes exaustiva, podem trabalhar nos finais de semana, feriados, com carga horária de quarenta horas semanais, trabalham em uma jornada diurna. Muitos são os riscos, tantos físicos, químicos e psicológicos (SANTOS *et al.*, 2019)

Por conseguinte, segundo a doutrina, para que tais situações sejam evitadas se faz necessário uma cooperação de toda a equipe, para evitar a individualização, a competitividade e a insegurança desses profissionais. Ressalta-se ainda, a importância da comunicação clara e direta entre a equipe, para que não aja desentendimento e, por consequência, uma fonte estressora (ANDRADE *et al.*, 2018).

A participação dos gestores para a criação de um ambiente tranquilo e saudável para o trabalho, bem como o incentivo a boa relação entre a equipe, a boa comunicação, e a ênfase na necessidade de cooperação, é crucial para evitar a criação de fatores que levam ao desenvolvimento da SB (PEREIRA *et al.*, 2018).

As estratégias para que se tenham uma possível prevenção e também uma intervenção, bem como um tratamento da SB, se faz em três fases; a primeira se baseia em estratégias individuais, para que cada profissional se sinta seguro ao realizar seu trabalho. A segunda, são as estratégias grupais, o desenvolvimento do trabalho em equipe, colocando em prática o apoio



social dos colegas e superiores, todos trabalhando juntos para um melhor desempenho. A terceira, são as estratégias organizacionais, que é a melhor organização do ambiente de trabalho, para que seja um ambiente saudável e seguro para os trabalhadores, e esse pode ser considerado o ponto mais importante, já que é o ambiente de trabalho que traz o adoecimento (SILVA *et al.*, 2016).

## 4 METODOLOGIA

A pesquisa consistiu em uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), tendo como base o estudo descritivo e quantitativo.

A RIL é um método no qual tem por finalidade a sintetização dos resultados obtidos, de um tema ou questão, em uma determinada pesquisa, de forma ordenada, organizada, sistemática e abrangente. Dessa forma, a RIL integrativa busca estudar as características do fenômeno e/ou população que está sendo o objeto da pesquisa (LAKATOS; MARCONI, 2017).

A RIL, tem por base os estudos primários, e por este motivo é considerada uma pesquisa de revisão, pois vai usar como fundamentos estas pesquisas já realizadas, fazendo uma análise crítica e minuciosa destes trabalhos. Ela engloba pesquisas que buscam responder a um questionamento principal acerca de um tema proposto (LAKATOS; MARCONI, 2017).

A RIL, é um método de pesquisa que possibilita a síntese de conhecimento e, posteriormente a incorporação e aplicabilidade desse conhecimento obtido na prática. (LAKATOS; MARCONI, 2017).

Já a pesquisa quantitativa é a maneira de o pesquisador fazer um questionamento sobre um determinado tema, ou público procurando números dados que respondam a este questionamento central da pesquisa (LAKATOS, MARCONI, 2017).

A RIL é definida segundo a doutrina como tendo seis fases para o seu desenvolvimento, asaber: a primeira consiste na elaboração da pergunta norteadora do estudo, que nesse caso é: quando o trabalho deixa de ser uma simples atividade laboral com a finalidade de obtenção de renda e crescimento profissional e passa a ser um causador de transtornos psicossociais como a Síndrome de Burnout?

A segunda fase é a busca ou amostragem na literatura, é uma busca diversificada e detalhada de doutrinas, pesquisas, trabalhos científicos acerca do tema para se formar uma boa base de dados. A terceira por sua vez se traduz na coleta de dados, que é a seleção das pesquisas encontradas. A quarta é a análise crítica dos estudos, utilizando critérios de inclusão e exclusão. A quinta se faz a interpretação dos resultados obtidos na pesquisa. E a 6) sexta e última etapa é a apresentação do resumo e de uma RIL (LAKATOS, MARCONI, 2017).

Após leitura atenta e minuciosa de cada material, as informações colhidas foram analisadas e discutidas no trabalho para descrever e classificar os dados, com o intuito de reunir o conhecimento produzido sobre o tema explorado na revisão. E responder ao questionamento principal dessa pesquisa, que é, quando o trabalho começa a oferecer riscos para a saúde do

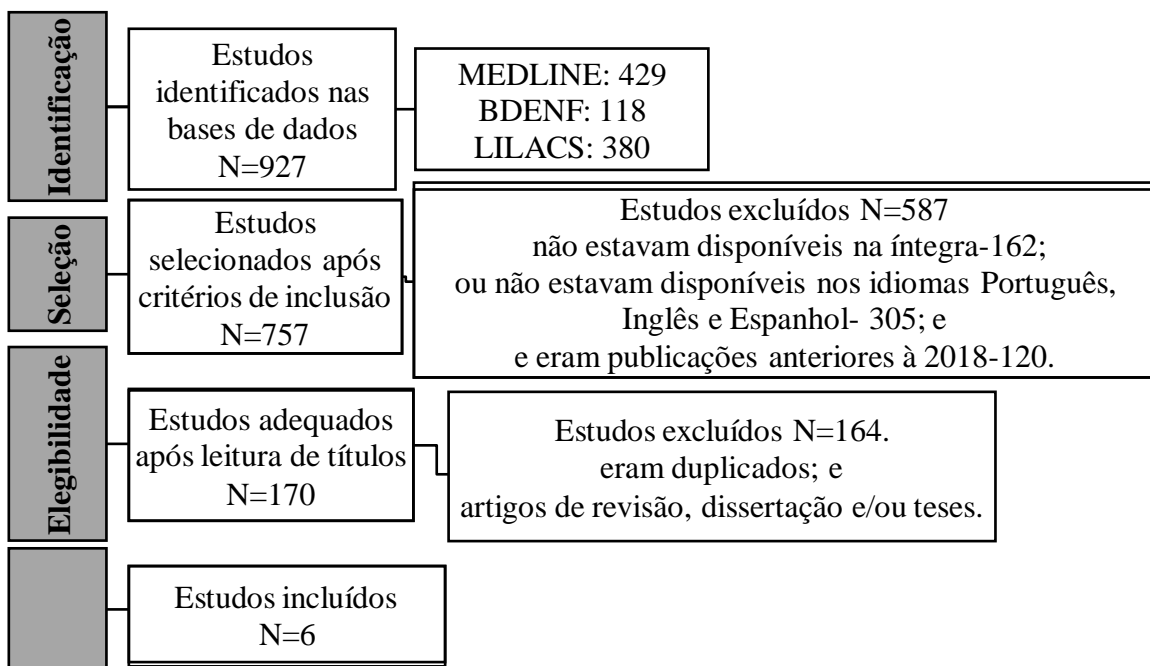
enfermeiro, deixando de ser apenas uma atividade laboral e passando a se portar como ambiente propício para os fatores de risco da SB?

O estudo foi realizado através de uma busca de dados nas bases de dados da Biblioteca Virtual de saúde- BVS, Literatura latino-americana e do caribe em ciências da saúde- LILACS, Medical Literature Analysis and Retrieval System OnlineMEDLINE, Base de Dados em Enfermagem-BDENF-ENFERMAGEM, COLECCIONA SUS, Colombia Nacional-COLNAL. Buscando fazer uma análise ordenada dos artigos utilizando os descritores: síndrome de burnout, fatores de risco, adoecimento ocupacional enfermagem.

Utilizando-se de critérios de inclusão e exclusão. Os de inclusão são os estudos que descrevem complementarmente os riscos que levam ao acometimento da SB, bem como os publicados nos últimos 5 anos, os que relatam os fatores de riscos, as causas, e como pode ser evitada a SB, sendo pesquisados nos seguintes idiomas: português, inglês e espanhol; os de exclusão foram os artigos incompletos ou de fontes não seguras, que foram publicados fora do intervalo de tempo escolhido, aqueles que não respondem à questão problema do referido trabalho.

Diante dos critérios e das buscas realizadas no banco de dados, foram identificados os seguintes estudos, conforme apresentados na figura 1:

- **Figura 1.** Fluxograma da seleção dos estudos de acordo com o *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)*. Milagres - Ceará, Brasil. 2023.



Fonte: Pesquisa direta, 2023.

A busca feita nos bancos de dados terminou no achado de 927 artigos dos quais, após serem submetidos aos critérios de inclusão e exclusão, restaram 6, utilizando o intervalo de tempo dos últimos 5 anos, os quais foram designados para compor a base de dados da presente pesquisa.

Os dados foram checados cuidadosamente para que pudessem compor a presente pesquisa. Usando a ferramenta do *Microsoft Word* (2019), para a criação de gráficos e tabelas que pudessem melhor expressar a coleta desses dados e o processo usado, para a elaboração deste presente trabalho.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

- **Quadro 1.** Síntese dos artigos incluídos na revisão integrativa. Milagres - Ceará, Brasil. 2023.

<b>Título do artigo</b>	<b>Autores / ano</b>	<b>Base de dados</b>	<b>Revista / Periódicos</b>	<b>Principais resultados</b>
Síndrome de Burnout em enfermeiros de estratégias da saúde da família	KIST; POSSUEL O; KRUG, 2022	LILACS	<i>Nursing- São Paulo</i>	Mostrou que da amostra de participantes, cerca de 57,4% apresentou o desenvolvimento da SB, ou seja, mais da metade dos enfermeiros que participaram dessa amostra foram acometido pela SB. E os fatores ligados a esse quadro, de acometimento do Burnout, que desencadeiam uma maior irritabilidade bem como níveis de ansiedade nos trabalhadores, prejudicando dessa forma, o trabalhador de enfermagem, em sua atividade e em seu trabalho, foram principalmente a localização onde os mesmos desempenham suas atividades laborais e o interesse em mudar de profissão. Ambas as situações são grandes fontes de estresse para estes profissionais. Pois muitas vezes a localidade onde se encontra a unidade na qual desempenham suas funções profissionais, pode apresentar algum risco físico para este profissional.
Estresse e burnout em trabalhadores de enfermagem de unidade de cirurgia geral	Moreira <i>et al.</i> , 2022	BDENF	Revista de enfermagem	Aponta que as mulheres, da enfermagem mais precisamente as enfermeiras, têm uma maior carga estressora, pois além da sua jornada cansativa de trabalho, os dias sem folga, elas têm as suas vidas pessoais nas quais envolvem um companheiro, filhos quem em muitas situações potencializam o estresse daquela profissional. Está intimamente ligada a dupla jornada realizada pela mulher moderna, a que lida com a vida profissional e a mãe dona de casa. Outro fator ligado ao estresse desses profissionais é a falta de sono adequado para a recuperação das disposições orgânicas. A falta de sono afeta muitas funções biológicas do próprio organismo humano, afetando dessa forma a sua saúde física e mental.
<i>Fators associated whit burnout a mutidisciplinary team of na oncoogy hospital</i>	Saura <i>et al.</i> , 2022	LILACS	Revista ESC. RNFRM, USP	Neste estudo foi mostrado que os profissionais mais jovens, com foco nos enfermeiros da equipe multidisciplinar, com menos de 35 anos e os do sexo feminino são os que se sentem mais desgastados, diante disso, viu-se que a idade, o sexo, o estado civil e o turno de trabalho daquele profissional estão associados a SB. Pois tais fatores estão associados ao risco da SB, pois são fontes estressoras e as mentes mais jovens apresentam mais preocupações com o mundo ao seu redor, muitas vezes ligados a falta da maturidade que vem a com idade. Estão relacionados também com o fator de que os

				enfermeiros mais jovens buscam uma maior realização profissional e preocupações com uma posição de destaque e reconhecimento dentro da profissão.
Síndrome de Burnout e a ansiedade em trabalhadores da saúde mental: enfrentando uma realidade silenciosa.	Nascimento Filho; Vital; Oliveira, 2021	LILACS	Revista ciência plural	O estudo revelou que as mulheres enfermeiras são as mais afetadas, embora os homens expressem menos seus sentimentos e em decorrência disso tenham uma maior sobrecarga emocional. Foi observado também que a exaustão mental é a primeira dimensão a ser afetada pela SB, pois o cansaço mental afeta diretamente toda a saúde física do profissional, o psicológico tem que está bem para que todo o resto possa funcionar em sintonia. Também foi encontrado fatores que indicam que a SB está ligada a graves níveis de ansiedade. Pois os enfermeiros que apresentam quadros de ansiedade, já tem uma pré-disposição para apresentarem preocupações exageradas sobre a profissão e a busca por resultados perfeitos, os que levam a uma maior carga estressora.
<i>Influence of burnout syndrome on the quality of life of nursing professionals: quantitative study</i>	Ribeiro et al., 2021	MEDLINE	Revista brasileira de enfermagem	Mostrou que a prevalência da SB se dá em profissionais, enfermeiras, do sexo feminino, e na faixa etária de 22 a 29 anos de idade. Observou-se também que a exaustão e a despersonalização são as mais frequentes em enfermeiros do que em técnicos. Pois os enfermeiros carregam consigo uma maior carga de responsabilidade frente a equipe de enfermagem. Muitos deles se sentem responsáveis pelos resultados bem como pelo desempenho da equipe. Verificou-se também que a SB afeta a qualidade de vida daquele profissional, pois afeta diretamente o seu estado mental, o fazendo assumir uma postura irritada e a falta de interesse pelo seu emprego bem como por outras áreas de sua vida.
Burnout entre profissionais de enfermagem em hospitais no Brasil	Dutra et al., 2019	BDENF	Revista cervid. Bucaramanga	Constatou que a exaustão emocional é considerada a causa central no desenvolvimento da SB. Pois o cansaço, as duplas jornadas de trabalho, as cobranças, a busca por resultados sempre exatos e satisfatórios, acarreta em uma sobrecarga emocional enorme em cima desses profissionais. Destaca que a maior parte dos trabalhadores da enfermagem são do sexo feminino, as enfermeiras, ligadas a preocupação de que sempre tem que desenvolver um excelente trabalho para que estas não venham a ser consideradas inferiores em reação ao trabalho realizado pelos homens dessa profissão.

Depois das buscas feitas pelas bases de dados online já mencionadas, foram encontrados 6 estudos que se enquadram no objetivo da pesquisa e servem para a análise diante do tema proposto e da pergunta norteadora do presente estudo.

Os estudos analisados mostram os principais fatores de risco no processo de trabalho para o acometimento do enfermeiro pela SB. Dentre estes profissionais qual o sexo e a faixa etária mais afetada pela síndrome, como também os métodos que podem ser utilizados como medidas preventivas a esta patologia.

As situações de maior carga estressora, que são o ambiente de trabalho, as condições em que estes profissionais realizam sua atividade laboral, bem como a grande carga de cobrança vivenciadas por esses profissionais, a falta das horas de descanso adequadas, ligadas a dupla jornada de trabalho. São consideradas as causas mais frequentes que levam a SB.

Com a análise, foi possível detectar que entre os profissionais enfermeiros, as mulheres são as que mais sofrem pelo desenvolvimento da SB, bem como os profissionais mais jovens.

Foi apresentada também, dentro desses estudos medidas que podem ser desenvolvidas para prevenir o aparecimento da SB nos enfermeiros, como ter um ambiente saudável, com uma equipe em plena cooperação para o bom desempenho, sem rivalidades e competitividades, é de suma importância. Bem como ofertar a estes trabalhadores um tempo de descanso adequado, para que possam repor as suas energias e se preparar para a próxima jornada de trabalho.

Por conseguinte, para uma melhor compreensão dos resultados obtidos nesta pesquisa, optou-se pela organização da discursão em três categorias a discussão dos dados obtidos, são elas: **Fatores de risco que levam ao acometimento da SB; Características dos profissionais enfermeiros mais afetados pela SB; Estratégias de prevenção para o aparecimento da Síndrome de Burnout.**

## 5.1 FATORES DE RISCO QUE LEVAM AO ACOMETIMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Os estudos escolhidos para a investigação sobre este referido tema. Mostraram alguns dos principais fatores de risco que levam ao acometimento da SB nos enfermeiros, e que tais fatores estão intimamente ligados ao desempenho profissional deste trabalhador, impactando negativamente em sua vida profissional, além de trazer danos a sua saúde física e psicológica.

O ambiente de trabalho no qual o profissional passa mais da metade de seu dia, no caso dos enfermeiros que chegam a ter um turno de 24 horas seguidas, é um dos principais fatores

de riscos para o desenvolvimento da SB. Pois, este local pode apresentar diversos riscos para o profissional como, por exemplo, a agentes químicos nocivos ao ser humano, bem como pode se apresentar como um ambiente perturbador, no qual não se tem um equilíbrio dentro da equipe, inclusive por parte dos gestores, o que causa grande estresse para os trabalhadores (KIST *et al.*, 2022).

A falta de um ambiente saudável para a execução do trabalho, afeta diretamente a carga de estresse que aqueles trabalhadores irão suportar no seu dia de trabalho, pois exercer o seu labor de forma efetiva e satisfatória, está intimamente ligado ao fato de se ter um bom local laboral. A localização da unidade onde irão desempenhar suas funções laborativas também influencia na carga estressora desses profissionais, pois em muitos casos se apresentam lugares de riscos, distante de suas residências, fazendo com que dispensem um maior tempo para o deslocamento ao trabalho, expondo, inclusive, a fatores para além do processo de trabalho, como trânsito, transporte público e poluição, são alguns deles, além de menor tempo para o seu descanso (KIST *et al.*, 2022).

Muitos enfermeiros, adquirem duas funções em seu ambiente de trabalho, como por exemplo a de enfermeiro e gestor, dentro da unidade para a qual presta serviços. As cobranças feitas ao enfermeiro gestor é imensa, pois ele carrega a responsabilidade por toda a equipe de enfermagem que está prestando os cuidados ao paciente. Eles são responsáveis por todos os resultados e metas. E estes profissionais carregam uma carga estressora ainda maior pois eles fazem uma autoavaliação da sua própria atuação enquanto gestor (LOUREIRO *et al.*, 2022).

A falta de valorização dessa profissão faz com que estes profissionais, busquem mais de um turno de trabalho, os levando a terem duplas jornadas de trabalho. Em alguns casos, enfermeiros tem a intenção de mudar de profissão, devido a renda e reconhecimento, acarretando um quadro de ansiedade e dúvidas em relação ao questionamento contínuo se realmente escolheu a profissão certa (KIST; POSSUELO; KRUG, 2022).

Por não terem uma remuneração satisfatória, capaz de custear todas as despesas desse trabalhador, muitos pegam duplas jornadas de trabalho, passam vários dias trabalhando sem ter um turno de descanso, nem de reposição do sono, o que causa a exaustão mental e física destes profissionais. Ressalta-se que a exaustão profissional é a primeira dimensão da SB a ser afetada pelo estresse crônico do trabalho (LOUREIRO *et al.*, 2022).

A cobrança por resultados sempre satisfatórios e efetivos traz consigo uma grande carga estressora para estes profissionais. Dentre todas as profissões existentes, o enfermeiro é que está mais suscetível ao desenvolvimento da SB, pois este profissional lida com cobranças de todas as partes, pois o seu trabalho está relacionado a vida humana, e ao bem estar social de



toda a comunidade. Tal fato por si só representa angústias para esses trabalhadores (DUTRA *et al.*, 2019).

O estresse crônico sofrido pelos enfermeiros em seu local de labor, atrelados à exaustão mental, bem como a despersonalização, desencadeiam todos os fatores de risco para o desenvolvimento da SB. Os enfermeiros que apresentam grau grave de ansiedade são mais propícios a serem acometidos pela SB (NASCIMENTO FILHO; VITAL; OLIVEIRA, 2022).

Diante disso, temos que o local de trabalho, a falta da valorização adequada, as duplas jornadas de trabalho, a falta de tempo para o repouso e a regularização do sono, para estes profissionais, são os principais fatores de risco para o desenvolvimento da SB, e que tais situações são agravadas em decorrência do histórico de saúde e estilo de vida deste profissional.

## 5.2 CARACTERÍSTICAS DOS PROFISIONAIS ENFERMEIROS MAIS AFETADOS PELA SÍNDROME DE BURNOUT

Associados aos principais fatores de risco para o desenvolvimento da SB, estão os profissionais que tem uma maior predisposição para o acometimento por esta patologia, como já citado os enfermeiros são os profissionais mais afetados pela SB. E dentro dessa profissão, os mais afetados são os trabalhadores do sexo feminino, e os mais jovens, com idade inferior a 35 anos.

Fica evidente na análise dos estudos o quanto o enfermeiro é suscetível ao acometimento pela SB. E dentre os enfermeiros, as mulheres são as mais afetadas por esta síndrome. Diversos são os fatores ligados a esta estatística, um deles é o fato de que as mulheres desempenham o seu papel fora e dentro de casa. Pois a mulher moderna, não é só a dona e casa que cuida exclusivamente do lar, é aquela que sai para trabalhar e ainda tem que lidar com a toda a rotina de sua casa e cuidados com os filhos, e companheiros (JARRUCHE *et al.*, 2021).

Embora estudos apontem que os homens tem uma maior dificuldade em expressar e expor os seus sentimentos, ignorando-os, os fazendo ter uma maior carga estressora, são as mulheres as mais afetadas pela SB. No entanto, tal constatação carrega um peso histórico e cultural, a luta constante das mulheres em terem os mesmos direitos dos homens e serem reconhecidas da mesma maneira, mesmo dentro da enfermagem, que para muitos é vista como uma profissão feminina (DUTRA *et al.*, 2019).

As mulheres possuem uma maior probabilidade para um acúmulo de cargas estressoras, devido em algumas situações atrelados a fatores da sua própria fisiologia, pois as mulheres desempenham suas atividades laborais mesmo estando em seu período menstrual, no qual

ocorre uma grande descarga hormonal afetando os níveis de estresse e a qualidade de sono daquela profissional. Bem como elas trabalham grávidas, que é uma outra situação na qual o corpo da mulher sofre variados níveis hormonais e alterações fisiológicas (MOREIRA *et al.*, 2022).

Observou-se que os enfermeiros com faixa etária abaixo dos 35 anos são os mais afetados pela SB. Tal constatação pode se dar pelo fato de que os enfermeiros mais jovens têm uma maior preocupação em ascensão de carreira, bem como almejam uma posição de destaque dentro do seu trabalho, buscam um maior ganho remuneratório e, por estarem começando no exercício da profissão, tem uma maior ansiedade em trabalhar, e muitas vezes acabam assumindo duplas e até mesmo triplas jornadas de trabalho (SAURA *et al.*, 2022).

Os enfermeiros mais jovens, por apresentarem uma maior carga de pensamentos relacionados as preocupações de como são vistos perante a sua profissão o seu desempenho, muitos estão lidando com o primeiro emprego, atrelados a isso uma falta de experiência, pois por estarem ingressando na profissão, ficam ainda mais nervosos e preocupados (RIBEIRO *et al.*, 2021).

Com isso, através dos estudos investigados foi observado que as mulheres, tendem a ter uma maior predisposição para o aparecimento da SB, devido a sua dupla função, pois muitas trabalham fora e tomam conta do seu lar e de sua família, o que a faz ter uma carga extra de estresse e cobranças em cima da mesma. Bem como os profissionais mais jovens apresentam também uma maior facilidade no desenvolvimento da SB, devido a sua grande carga de cobranças e expectativas geradas por si mesmo.

### 5.3 AS ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO PARA O APARECIMENTO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Através da análise dos estudos escolhidos, viu-se que é de suma importância adotar algumas práticas e posturas no ambiente de trabalho para que os profissionais estejam seguros e amparados para realizar o seu labor de forma efetiva e satisfatória, de modo que a sua função não traga para si danos à saúde.

Uma das principais estratégias que deveria ser implementada em todo ambiente de trabalho era a cooperação de toda a equipe de profissionais, mentalizando que todos são corresponsáveis pelos resultados e que juntos podem chegar ao êxito com maior facilidade. Frisando que para se ter uma equipe em plena cooperação a liderança exercida frente a esta

equipe tem que estar em perfeita sintonia e harmonia com todo o corpo profissional (LOUREIRO *et al.*, 2022).

O papel do gestor, é de extrema importância, pois este por ser o responsável por todos que prestam seus serviços, é também seu dever assegurar a estes um ambiente saudável para a execução de suas funções frente aos pacientes. A boa gestão reflete diretamente nos resultados satisfatórios da equipe como um todo (LOUREIRO *et al.*, 2022).

Diante do exposto, viu-se que o local de trabalho oferece diversos riscos ao enfermeiro, sejam ele físicos, químicos ou psicológicos. Desta forma, é inquestionável que ter um local de trabalho que ofereça segurança e garanta que este profissional possa exercer livremente e efetivamente as suas funções, sem que estas venham a lhe causar prejuízos, é extremamente necessário. Portanto, as instituições para as quais os enfermeiros trabalham, tem o dever de assegurar que o local laboral destes profissionais seja seguro para os mesmos (KIST; POSSUELO; KRUG, 2022).

Foi demonstrado também, através da análise sobre os estudos investigados, que as mulheres são mais suscetíveis ao acometimento pela SB. Fato decorrente da dupla jornada assumida pela mulher frente a sociedade, a função de profissional e o seu papel frente a sua família. Por conseguinte, é inegável que a mulher precisa de um maior aparato, reconhecimento, e condições igualitárias de trabalho, bem como uma maior valorização do seu papel dentro da sua profissão, deixando de lado o costume arcaico de achar que a mulher deve estar “abaixo” do homem, e que a mesma não pode ter uma vida profissional bem sucedida (JARRUCHE *et al.*, 2021).

Averiguou-se também, que os enfermeiros mais jovens, dentro da faixa etária dos 22 aos 35 anos, são os mais afetados pela SB. Isso decorre da alta carga de cobrança e estresse posta em cima destes profissionais. Consequentemente, é inegável a importância de se ter um preparo psicológico para os profissionais que estão no início de suas carreiras, para que estes possam ter a maturidade necessária para reconhecer que não há necessidade de tanta cobrança ou competição (RIBEIRO *et al.*, 2021).

Portanto, é notável que as principais medidas a serem aplicadas para a prevenção frente a SB, é a segurança dentro do seu local trabalho, tendo um ambiente saudável, seguro que possibilite a realização de suas atividades laborais sem que estas sejam nocivas ao trabalhador. Que a gestão da equipe deve ser feita por um profissional capacitado, e que tenha a aptidão para a gestão, influencie a equipe a desenvolver o trabalho em plena cooperação. Que as profissionais femininas necessitam de um maior reconhecimento. E que os profissionais mais jovens, necessitam de um maior aparato psicológico.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante a análise dos fatores de risco que levam ao acometimento da Síndrome de Burnout nos enfermeiros, averiguou-se que a falta de valorização desse profissional, bem como o processo laboral dos profissionais no seu local de trabalho, assim como as duplas jornadas de trabalhos assumidas por estes, está entre as principais causas desencadeadoras da Síndrome de Burnout, e que o enfermeiro é o profissional mais suscetível ao aparecimento da mesma.

Destaca-se que um ambiente de trabalho conturbado, a falha na colaboração interprofissional e o processo comunicativo instável, bem como a alta carga estressora causada pelas incessantes cobranças feita ao enfermeiro, por parte de gestor da instituição e sociedade em geral, oportunizam as situações desencadeadoras da Síndrome de Burnout. Estas situações, no que lhe concernem, culminam em uma assistência em saúde insatisfatória, ao passo que comprometem a progressão dos resultados, tendo como desfecho o declínio do exercício profissional e a instabilidade entre os membros da equipe interdisciplinar em saúde, o que afeta diretamente o desempenho do enfermeiro no seu trabalho.

Para a resolução do aparecimento da Síndrome de Burnout, faz-se necessário a colaboração entre a gestão e os profissionais, utilizando-se de ferramentas que possam qualificar o processo comunicativo e a melhoria no ambiente de trabalho, fazendo-se também, necessária, a participação do governo na promoção da maior valorização do trabalho do enfermeiro. Tendo ainda que, uma assistência psicológica, é de suma importância para estes trabalhadores, os quais lidam com situações extremamente estressoras. O estímulo de uma liderança hábil e resolutiva, colaborando no respeito mútuo entre a equipe, faz a verdadeira mudança.

As principais contribuições do estudo consistiram em favorecer a compreensão acerca das implicações causadas pela SB nos enfermeiros, apresentar um diagnóstico situacional dos principais fatores de risco para o aparecimento desta síndrome, bem como veicular as principais estratégias adotadas pelas instituições de saúde com a finalidade de atenuar/extinguir as condutas e situações no ambiente laboral, de modo a favorecer um serviço colaborativo e participativo e promover a manutenção da segurança do profissional, para que este não venha a ser acometido por tal síndrome.

Apesar do vasto quantitativo de estudos angariados na busca inicial nas bases de dados, têm-se como limitações da pesquisa o número ínfimo de estudos primários que abordam, em sua visão ampla, a Síndrome de Burnout como tema, visto que a maioria dos artigos disponíveis

na literatura possuem custos para a permissão do acesso, associado ainda a baixa discussão sobre o tema na literatura científica.

Isto posto, sugere-se o desenvolvimento de novos estudos que considerem o tema proposto em suas vertentes práticas, por meio de pesquisas de campo e bibliográficas, a fim de contemplar dados acerca da Síndrome de Burnout nos enfermeiros, e as estratégias de enfrentamento utilizadas pela gestão e profissionais da instituição de saúde frente a incidência da Síndrome de Burnout, bem como, o impacto destas estratégias de enfrentamento diante da promoção e manutenção da segurança e do bem-estar profissional.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA DPS, MICLOS PV. Nursing in Primary Health Care: association between leadership, psychological capital, and burnout implications. **Rev Bras Enferm.** 2022;75(Suppl 3):e20210942. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0942pt>. Acesso em 16 de novembro de 2022.
- ANDRADE GB; WEYKAMP JM; CECAGNO D; et al. The process of working in an oncology outpatient clinic in the perception of the nursing technical team. **Rev Fund Care Online.** 2018 abr/jun; 10(2):565-571. DOI: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2018.v10i2.565-571>. Acesso em 16 de novembro de 2022.
- ARGENTA, C., ADAMY, E. K., and BITENCOURT, J. V. O. V. Processo de enfermagem: história e teoria [online]. **Chapecó: Editora UFFS, 2020, 129 p.** Processo de Enfermagem: da teoria à prática collection. ISBN: 978-65-86545-21-0. <https://doi.org/10.7476/9786586545234>. Acesso em 26 de outubro de 2022.
- AQUINO, L. S, RIBEIRO, I. S, MARTINS, W. SÍNDROME DE BURNOUT: REPERCUSSÕES NA SAÚDE DO PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM. **Boletim de conjuntura - BOCA.** Ano III | Volume 6 | Nº 16 | Boa Vista | 2021. Disponível em: <http://www.ioles.com.br/boca> ISSN: 2675-1488 <http://doi.org/10.5281/zenodo.4699080>. Acesso em 16 de novembro de 2022.
- BENEDET SA, PADILHA MI, PERES MAA, BELLAGUARDA MLR. Essential characteristics of a profession: A historical analysis focusing on the nursing process. **Rev Esc Enferm USP.** 2020;54:e03561. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2018047303561>. Acesso em 01 de novembro de 2022.
- BRASIL. Ministério do Trabalho. Cartilha adoecimento ocupacional: um mal invisível e silencioso. Brasília, Brasil. dezembro de 2018. Disponível em: <<https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/Cartilhas/Cartilha-doencas-ocupacionais.pdf>> Acesso em: 18 de setembro de 2022.
- BRITO, T. B., SOUSA, M. DO S. DAS C., & RODRIGUES, T. S. (2019). Síndrome de burnout: estratégias de prevenção e tratamento nos profissionais de enfermagem. **Revista Uningá, 56(S2)**, 113–122. Retrieved from <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2383>. Acesso em 16 de novembro de 2022.
- CARDOSO S.R. OLIVEIRA E.C. COELHO J.C.N. RIOS I.L.A. Síndrome de Burnout em Enfermeiros Assistencialista. **Pespec. Online: biol & saúde.** Campos dos Goitacazes 17 (5), 23-35, 2015. Disponível em: [https://ojs3.perspectivasonline.com.br/biologicas\\_e\\_saude/article/download/563/583](https://ojs3.perspectivasonline.com.br/biologicas_e_saude/article/download/563/583) Acesso em: 10 de setembro de 2022
- DUTRA HS, GOMES PAL, GARCIA RN, OLIVEIRA HC, FREITAS SC, GUIRARDELLO EB. Burnout entre profissionais de enfermagem em hospitais no Brasil. **Rev Cuid.** 2019; 10(1): e585. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v10i1.585> Acesso em 26 de março de 2023.

GREGÓRIO, D. S.. Riscos ocupacionais: uma revisão da literatura. Ceará, Brasil. **Rev. Psic.** V.11, N. 34, fevereiro/2017. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/697/981> Acesso em: 18 de setembro de 2022

JARRUCHE LT, MUCCI S. Síndrome de *burnout* em profissionais da saúde: revisão integrativa. **Rev. Bioét.** 29 (1) • Jan-Mar 2021 • disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-80422021291456>. Acesso em 26 de março de 2023.

KIST DR, POSSUELO LG, KRUG SBF. Síndrome de burnout em enfermeiros de estratégias saúde da família do sul Brasil. **Revista nursing.** 2022;25[288] 7780-7786. Disponível em: <https://revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/2473/3018>. Acesso em 26 de março de 2023.

LIMA RS, SILVA MAI, ANDRADE LS, GÓES FSN, MELLO MA, GONÇALVES MFC. Construction of professional identity in nursing students: qualitative research from the historical-cultural perspective. **Rev. Latino-Am. Enfermagem.** 2020;28:e3284. [Access 26 de outubro de 2022]; DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3820.3284>. Acesso em 28 de outubro de 2022.

LAKATOS E. M.; MARCONI M. A. Metodologia Científica, 7ª edição. **São Paulo:** Grupo GEN, 2017. 9788597011845. 298 e 300-302 p. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788597011845/>. Acesso em: 28 out. 22.

LOUREIRO R, LIMA AMN, FERREIRA MM, MOREIRA MTF, GUERRA MM, SANTOS J. Influência dos estilos de liderança no burnout dos enfermeiros: uma scoping review. **Journal Health NPEPS.** 2022 jan-jun; 7(1):e5987. ISSN 2526-1010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.30681/252610105987>. Acesso em 26 de março de 2023.

MOREIRA LP; ANDOLHE R; CARNEIRO AS; MUNHOZ OL; SANTOS RG; DALMOLIN GL, PASA T; ARRIAL TS. Estresse e burnout em trabalhadores de enfermagem de Unidade de Cirurgia Geral. **Av Enferm.** 2022;40(1):24-36. Disponível em: <http://doi.org/10.15446/av.enferm.v40n1.88412> Acesso em 26 de março de 2023

MOURA, A. A. P. PINHEIRO, F. F. PINGARILHO, JG. DIAS, CAGM. OLIVEIRA, E. DENDASCK, CV. ARAÚJO, MHM. FECURY, AA. Síndrome de Burnout em profissionais de uma unidade básica de saúde de Macapá-AP. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.** Ano 03, Ed. 09, Vol. 04, pp. 05-21, setembro de 2018. ISSN:2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/biologia/sindrome>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/biologia/sindrome Acesso em: 10 de setembro de 2022

MUNHOZ CS, DANTAS TGM, RÍNCON LAA, TOGNINI S. Fatores de risco para o transtorno mental relacionado ao trabalho em profissionais de enfermagem. **Rev. Aten. Saúde,** São Caetano do Sul, v. 16, n. 56, p. 83-93, abr./jun., 2018. doi: 10.13037/ras.vol16n56.5200. ISSN 2359-4330. Disponível em [https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/5200/pdf](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/5200/pdf). acesso em 28 de outubro de 2022.

NASCIMENTO FILHO JM, VITAL ALF, OLIVEIRA AKSG. Síndrome de burnout e ansiedade em trabalhadores em saúde mental: enfrentando uma realidade silenciosa. **Revista**

**Ciência Plural.2021; 7(2):74-87.** Disponível em:  
<https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/24011/14195>. Acesso em 26 de março de 2023.

RIBEIRO EKA, SANTOS RC, ARAÚJO-MONTEIRO GKN, BRANDÃO BMLS, SILVA JC, SOUTO RQ. Influence of burnout syndrome on the quality of life of nursing professionals: quantitative study. **Rev Bras Enferm.** 2021;74(Suppl 3):e20200298. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0298>. Acesso em 26 de março de 2023.

SALVIATO, LAIS SPINELLI. VASCONCELOS FILHO, PAULO DE OLIVEIRA. Síndrome de Burnout em profissionais de saúde em cenário de pandemia de Covid-19: análise de um hospital universitário. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.** Ano 06, Ed. 08, Vol. 06, pp. 27-44. agosto de 2021. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/hospital-universitario>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/hospital-universitario. Acesso em: 9 de setembro de 2022

SANTOS, N.K, SANTOS, J. A. M., SANTOS, C.P., LIMA, V. P. ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM AO PACIENTE AUTISTA: UM ENFOQUE NA HUMANIZAÇÃO. **Revista de Saúde Dom Alberto**, v. 4, n. 1, p. 17-29, 15 jun. 2019. Disponível em: <https://revista.domalberto.edu.br/revistadesaudedomalberto/article/view/134>. Acesso em 16 de novembro de 2022.

SANTOS, KAREN CHRISTINA RODRIGUES DOS. Síndrome de Burnout: Definição, fatores causadores e possibilidades de enfrentamento. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.** Ano 05, Ed. 09, Vol. 02, pp. 12-20. setembro de 2020. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/possibilidades-de-enfrentamento>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/saude/possibilidades-de-enfrentamento. Acesso em: 9 de setembro de 2022

SCHRECK RSC, FRUGOLI AG, SANTOS BM, CARREGAL FAS, SILVA KL, SANTOS FBO. History of obstetric nursing at the Nursing School Carlos Chagas: an analysis based on the Freudsonian approach. **Rev Esc Enferm USP.** 2021;55:e03762. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2020014703762>. Acesso em 28 de outubro de 2022.

SILVA, A. B. N. et al. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem na unidade de terapia intensiva. **Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança**, v.14, n.1, p.79-86, 2016. Disponível em: [http://www.facene.com.br/wpcontent/uploads/2010/11/9.-S%C3%8DNDROME-DEBURNOUT\\_09.12.15\\_PRONTO.pdf](http://www.facene.com.br/wpcontent/uploads/2010/11/9.-S%C3%8DNDROME-DEBURNOUT_09.12.15_PRONTO.pdf). Acesso em 28 de outubro de 2022

SAURA APNS, VALÓTA IAC, SILVA RM, COLACHE ALSC. Fatores associados ao burnout em equipe multiprofissional de um hospital oncológico. **Rev. esc. enferm. USP** vol.56 spe São Paulo 2022 Epub 24-jun-2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2021-0448en>. Acesso em 26 de março de 2023.

OLIVEIRA, A,L,C,B. COSTA, RG. FERNANDES, MA. GOUVEIA, MTO. ROCHA, SS. Presenteísmo, fatores de risco e repercussões na saúde do trabalhador de enfermagem. **Av Enferm.** 2018;36(1):79-87. doi: 10.15446/av.enferm.v36n1.61488. disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v36n1/0121-4500-aven-36-01-00079.pdf>. Acesso em 28 de outubro de 2022.



PÊGO, FRANCINARA PEREIRA LOPES, RODRIGUES DELCI PÊGO. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, Volume 14 – Número 2 2016. Disponível em: <http://rbmt.org.br/summary/4>. Acesso em: 9 de setembro de 2022

PEREIRA, SHIRLEI LUANA CHAVES SOUSA, LAGE, MIRIAM BREDER. Análise dos agentes estressores laborais precursores da síndrome de burnout na enfermagem. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 03, Ed. 09, Vol. 02, pp. 114-138, setembro de 2018. ISSN:2448-0959. disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/agentes-estressores>. Acesso em: 18 de setembro de 2022

PERNICIOTTI P., SERRANO C.V.J. VIDIGAL R.G. MORALES R.J. ROMANO B.W. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Rev. SBPH** vol.23 no.1 São Paulo jan./jun. 2020. disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-08582020000100005#:~:text=23%20no.,2020&text=A%20s%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20\(SB.do%20sentimento%20de%20realiza%C3%A7%C3%A3o%20pessoal.](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582020000100005#:~:text=23%20no.,2020&text=A%20s%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20(SB.do%20sentimento%20de%20realiza%C3%A7%C3%A3o%20pessoal.) . Acesso em: 9 de setembro de 2022

VARGAS A.L, Síndrome de Burnout em profissionais de saúde na pandemia de COVID-19. **Rev Neuropsiquiatria** vol.84 no.1 Lima Jan-Mar 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v84i1.3930> . Acesso em: 9 de setembro de 2022

VIEIRA ISABELA, ARAÚJO JANE RUSSO. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. *Physis*, **Revista de saúde coletiva**,29 (02) 05 Ago 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-7331201929020> . Acesso em: 9 de setembro de 2022