

SÍNDROME DE BURNOUT E SUA RELAÇÃO COM A ENFERMAGEM

Damaris dos Santos Nunes

Bacharel em Enfermagem – FAMESC, damaris-18@hotmail.com

Paulynne dos Santos Oliveira Rangel

Bacharel em Enfermagem – FAMESC, rangel.paulynne@gmail.com

Clara dos Reis Nunes

Bióloga, Especialista em Análises e Gestão de Laboratório – FMC, Mestre e Doutora em Produção Vegetal/Química de Alimentos – UENF, clara_biol@yahoo.com.br

Resumo: Os profissionais de saúde estão entre as categorias que mais são afetados pelo estresse ocupacional. Devido à exposição à grande carga de pressão no ambiente de trabalho, vivenciar a morte, sofrimento, baixos salários, pouco ou nenhum reconhecimento contribuem para a manifestação de sinais e sintomas da Síndrome de Burnout. Através da pesquisa bibliográfica ou levantamento de literatura buscou-se artigos, revistas científicas, repositórios de universidades, monografias, teses e dissertações acerca da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde, no período de 2009 a 2016, objetivando o entendimento sobre o Burnout e sua relação com os profissionais da área de saúde sobre tudo os enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem por serem os profissionais que passam a maior parte do tempo junto ao paciente. Obteve-se como resultado a constatação de que a exaustão emocional, a redução de realização profissional e a despersonalização estão diretamente relacionadas ao absenteísmo, licenças médicas, acidentes de trabalho e a baixa qualidade de assistência prestada ao cliente. Conclui-se ser necessário que as organizações de saúde e profissionais busquem estratégias de prevenção, diagnóstico e tratamento da Síndrome de Burnout assim como uma reorganização dos processos de trabalho.

Palavra-chave: Estresse, Trabalho, Enfermagem, Esgotamento.

Abstract: The professionals of health are among the categories most affected by occupational stress. The reason are the intense exposure to heavy pressure in the workplace, experiencing death, suffering, low wages, little or no recognition contribute to the manifestation of signs and symptoms of Burnout Syndrome. Through bibliographic research or literature search, articles, scientific journals, university repositories, monographs, theses and dissertations about Burnout Syndrome in health professionals were searched from 2009 to 2016, to understand Burnout and its relationship with health professionals about all nurses, technicians and nursing assistants because they are the professionals who spend most of their time with the patient. The result was the finding that emotional exhaustion, reduction of professional achievement and depersonalization are directly related to absenteeism, medical licenses, work accidents and the poor quality of care provided to the client. It was concluded that it is necessary for health organizations and professionals to seek

strategies for the prevention, diagnosis and treatment of Burnout Syndrome as well as a reorganization of work processes.

Keyword: Stress, Work, Nurse, Exhaustion

INTRODUÇÃO

Em um mundo cada vez mais competitivo o trabalho além de ser um aspecto importante da identidade do indivíduo, fonte de prazer, alegria, realização e crescimento pode também contribuir para o surgimento de uma gama de distúrbios físicos, emocionais e mentais. Dentre as chamadas doenças ocupacionais destaca-se a Síndrome de Burnout que segundo Carlloto (2011) trata-se de um conjunto de sinais e sintomas constituído por exaustão emocional, despersonalização e a baixa realização profissional tendo como resultado o estresse ocupacional.

O Burnout faz com que o indivíduo perca a capacidade de compreender os sentimentos e as reações de outras pessoas. Não se envolve em problemas e as relações interpessoais são evitadas e até mesmo rompidas. Ocorre o cansaço emocional, exaustão mental com reflexos psíquicos e físicos prejudicando a realização de atividades mais simples e banais. Como resultado, observa-se comportamentos como, auto avaliação negativa, insatisfação, pensamentos retardatários e desânimo fazendo com que haja baixa produtividade e reflexos não só na qualidade do serviço prestado, mas também na vida pessoal do indivíduo (CARVALHO & MAGALHÃES, 2011). O estresse no trabalho é gerado pela inserção do profissional em um processo de trabalho considerado adverso e conflituoso. Neste contexto, encontram-se os profissionais de saúde.

O Enfermeiro e equipe (auxiliares e técnicos de enfermagem) estão entre os profissionais que mais estão expostos a fatores estressantes. Pode-se citar como importantes contributos para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, o acúmulo de tarefas, falta de recursos humanos e de material adequado, trabalho em escala, dificuldade de convívio com outros colegas de trabalho, relações sociais e familiares limitadas, ausência de plano de cargos e salários, pouca ou nenhuma participação em decisões, convívio diário com dor, sofrimento e morte além de exposição constante a riscos biológicos, físicos e químicos sem contar com ameaças constantes e várias formas de violência (GALINO, 2012). Como resultado é possível

observar uma grande ocorrência de faltas e licenças por “adoecimento” além de uma prestação de assistência inadequada.

Deve-se considerar que as condições de trabalho dos profissionais de saúde estão diretamente relacionadas à sua qualidade de vida, ao sucesso das organizações de saúde e a prestação de serviços dispensados ao cliente. As condições de trabalho também estão relacionadas a altas taxas de acidentes, absenteísmos e licenças médicas o que torna a Síndrome de Burnout um problema de saúde pública. Assim sendo, o investimento das organizações de saúde no bem-estar de seus empregados é capaz de impactar positivamente tanto nas próprias organizações e instituições quanto na sociedade como um todo (SÁ, 2014).

Portanto este artigo objetiva conhecer a Síndrome de Burnout, seus sinais e sintomas, assim como seu diagnóstico, tratamento e prevenção. Tais conhecimentos propiciam uma melhor compreensão não só das implicações desta síndrome quanto às condições de trabalho dos Enfermeiros, mas também nos seus efeitos e impactos na qualidade da assistência prestada. A metodologia elencada é a revisão de literatura ou revisão bibliográfica em revistas, artigos, teses, monografias e dissertações disponíveis em meio eletrônico no Brasil. Os descritores utilizados na busca foram Síndrome de Burnout, enfermagem, estresse laboral.

SÍNDROME DE BOURNOUT

No início do ano de 1970 o Psicanalista Herbert Freudenberger deu início a elaboração de modelos teóricos e instrumentos que pudessem identificar e explicar sentimentos crônicos como o desânimo, apatia e despersonalização observadas em muitos profissionais da área da saúde ao que denominou de Síndrome de Bournout. A partir desta descrição surgiram outras nomenclaturas como overstrain e fadiga industrial, mas no Brasil se tornou conhecida como síndrome do esgotamento profissional (CAMPOS et al, 2015). Considerado um problema social, a Síndrome de Burnout é capaz de produzir problemas físicos, psíquicos, emocionais, disfunções sociais importantes a ponto de afastar definitivamente o indivíduo de suas funções laborais e a compreensão deste fenômeno são de suma importância para a Saúde Pública (BATISTA, 2010).

Segundo Silveira et al. (2014), a Síndrome de Burnout é uma resposta ao

estresse laboral crônico, consistindo numa condição na qual o trabalhador se desgasta e desiste, à proporção em que perde a satisfação e sentido pelo trabalho. É possível observar após um longo período de exposição a estresse laboral e tensão crônica, que alguns profissionais apresentam sentimentos de fracasso, exaustão, falta de energia e entusiasmo. Sentem-se despersonalizados levando-os a insensibilidade emocional refletindo em um tratamento ao cliente muitas vezes distante e desumanizado (MORENO, 2011).

O nome Bournout advém do verbo inglês “bourn out”, que em português significa “consumir-se”. Trata-se de um fenômeno psicossocial em que o profissional responde ao estresse laboral em 3 dimensões distintas a saber; a exaustão emocional onde há a sensação de não se ter energia suficiente para o desempenho das atividades; a despersonalização, quando acontece o distanciamento de outros indivíduos e na tentativa de diminuir a carga emocional problemas e sofrimentos alheios são evitados ao máximo e, por último a, reduzida realização profissional onde observa-se baixa autoestima e sentimentos de incompetência e insatisfação na execução de seu trabalho (FRANÇA, 2014).

Ainda segundo Jodas (2009) sua manifestação pode ser percebida por quatro classes: a física exemplificada por dores musculares constantes e fadiga; as psíquicas pela falta de atenção e negligência; alterações comportamentais quando o indivíduo tende a causar conflitos com colegas e irritabilidade e a defensiva quando há a manifestação de atitudes cínicas e isolamento. Todos estes fatores são considerados fontes de estresse capazes de interferir nos relacionamentos interpessoais e profissionais com reflexos na qualidade da assistência prestada por enfermeiros, auxiliares e técnicos de enfermagem.

O ESTRESSE E O PROFISSIONAL DE ENFERMAGEM

O estresse foi descrito pela primeira vez na década de 1930 como uma resposta ou adequação a modificações físicas e mentais por um período de tempo. É possível observar alterações biológicas e fisiológicas pois o corpo manifesta sinais e sintomas de defesa de forma sistêmica (taquicardia, sudorese, tremor, dispneia, taquipneia, etc.). Varia de pessoa para pessoa de acordo com experiências anteriores, personalidade, predisposição genética entre outros. Em situações

equilibradas não é nocivo ao nosso organismo sendo até mesmo estimulante e excitante para o indivíduo favorecendo a adaptação e autopreservação. Divide-se em fase de alarme ou alerta pois organismo, ao ser exposto ao fator estressor, obtém respostas corporais de alerta; em fase de resistência quando o organismo se adapta e restabelece o equilíbrio interno e quando isso não ocorre, segue-se a terceira etapa denominada exaustão ou esgotamento onde o estado de alerta reaparece causando sofrimento ao organismo (SILVA et al., 2011).

Na década de 60 deu-se início aos estudos sobre o estresse observado em profissionais que atuam no ambiente hospitalar, mas no Brasil as primeiras publicações surgiram na década de 90. A Organização Internacional do Trabalho reconhece que o desempenho de todas as profissões podem ser fonte de estresse, porém considera as atividades desempenhadas pelos profissionais da enfermagem como altamente estressante por terem contato contínuo e próximo a pacientes e familiares. Os enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem são predispostas a desenvolverem Síndrome de Burnout já que são expostos de maneira direta e contínua a fatores organizacionais, como falta de participação em decisões e longas jornadas de trabalho, recursos humanos e materiais insuficientes; conflitos com equipe médica e pressão por produtividade; falta de reconhecimento profissional; exposição a riscos mecânicos, químicos, biológicos e psicossociais; dificuldades em conciliar vida profissional com o convívio social e familiar e contato prolongado com o paciente dor e morte contribuem de forma decisiva (CAMPOS, 2015).

Galino (2012) ainda justifica a vulnerabilidade do profissional enfermeiro e de sua equipe (auxiliares e técnicos de enfermagem) ao acrescentar fatores como a inexistência de um plano de cargos e salários, exposição a violência, fragilidade da organização política da categoria além do desconhecimento do real papel do enfermeiro dentro de uma estrutura organizacional.

As alterações e disfunções pessoais e organizacionais são muitas vezes provocadas pelo sofrimento do indivíduo com repercussões sociais e econômicas. Desta forma podemos afirmar que:

[...] A saúde do trabalhador de enfermagem esta intrinsecamente relacionada com a qualidade da assistência prestada. Dessa forma, um mau relacionamento durante as atividades laborativas reflete de uma forma negativa na condução dos procedimentos necessários no cotidiano. (DANTAS et al., 2014, p. 2).

Não se pode confundir estresse com Burnout pois o estresse se refere a reações de adaptações naturais do organismo a diversas agressões de origens diferentes enquanto que o Burnout ocorre devido ao estresse laboral crônico levando a alterações comportamentais negativas e desconsideração com o lado humano. Resulta de um longo período de exposição aos fatores desencadeantes. No Brasil o decreto nº 3.048 de 6/5/99 regulamenta e reconhece a Síndrome de Burnout como sendo altamente incapacitante e nociva à saúde (CARVALHO & MAGALHÃES, 2011).

A síndrome de Burnout é reconhecidamente a doença que mais atinge os profissionais da área da saúde devido a altos índices de estresse, depressão, cansaço, excesso de trabalho e falta de reconhecimento profissional e baixos salários. Por ser multidimensional muitas pessoas acometidas são tratadas como portadoras de estresse e depressão o que prejudica o correto tratamento (CASTRO et al., 2015). Logo a prevenção, diagnóstico precoce e correto é de fundamental importância para o tratamento adequado haja vista que esta doença é capaz de afetar diretamente a prestação de serviços e a qualidade dos cuidados oferecidos impactando negativamente toda a sociedade.

SÍNDROME DE BURNOUT: PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Alonso (2015) apresenta três estratégias como forma de prevenção da síndrome de Burnout. Uma delas é a estratégia individual que consiste em desenvolver a assertividade, formação e capacitação profissional e a participação em programas de combate ao estresse; a segunda trata-se de utilizar estratégias grupais desenvolvidas juntamente com os colegas de serviço e supervisores; e por último as estratégias organizacionais através de programas de socialização, condições de trabalho atrativas e gratificantes.

O correto diagnóstico da síndrome de Burnout é fundamental para um tratamento eficaz e eficiente. Embora reconhecidamente seja a doença que mais atinge profissionais de saúde, sua multidimensionalidade muitas vezes dificultam o seu correto diagnóstico sendo muitas vezes confundida com estresse, depressão e outros transtornos mentais sendo então tratada de forma equivocada. (CASTRO et

al., 2015)

Existem vários instrumentos utilizados por Médicos e Engenheiros do Trabalho assim como por Psicólogos, mas o Maslach Burnout Inventory (MBI) é um questionário amplamente utilizado em todo o mundo para o correto diagnóstico da Síndrome de Burnout. Este consta de 22 perguntas em que são consideradas em escalas e dimensões “exaustão emocional”, a “despersonalização” e a “realização profissional”. A utilização deste instrumento de forma isolada não garante um correto diagnóstico. Se faz necessário ainda entrevistas com o indivíduo acometido, seus colegas de trabalho, familiares e uma avaliação das condições organizacionais, atividades ocupacionais e sua condição psicológicas (FRANÇA et al., 2014).

Quanto ao tratamento, a Psicoterapia é um forte aliado pois o desinteresse afetivo no trabalho é evidenciado se tornando necessário estratégias que possibilitem ao indivíduo repensar e resignificar sua inserção no trabalho e o mesmo em sua vida. A utilização de psicofármacos ansiolíticos e antidepressivos pode ser indicada e a intervenção psicossocial também objetivando a melhora do humor e disposição, já que o afastamento afetivo do trabalho prejudica o desempenho laboral e uma licença para tratamento pode ser necessária (MUROFUSE et al., 2005).

Devido à proximidade física e psicológica com o cliente e seus familiares percebe-se a importância do gerenciamento de cuidados quanto a saúde dos profissionais de enfermagem. Segundo Jodas (2009) a Síndrome de Burnout afeta diretamente o processo de trabalho e a qualidade da assistência prestada. Assim sendo investir em prevenção por tornar o trabalho mais produtivo, menos desgastante e prazeroso; a valorização profissional, financeiro e pessoal; a atuação de uma equipe de profissionais como psicólogos e terapeutas como suporte emocional e melhores condições físicas como ambiente agradável e local adequado para descanso são algumas providências e atitudes concretas que podem e devem ser tomadas objetivando resgatar o aspecto humano de quem cuida.

CONCLUSÃO

As inadequadas condições de trabalho, dupla e até tripla jornada de trabalho, baixos salários entre outros as quais muitos dos profissionais de saúde estão expostos sobre tudo os Enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem se

constituem fortes contributos para o desencadeamento da Síndrome de Burnout e/ou “esgotamento profissional”. São situações que promovem um alto índice de faltas ao trabalho, atestados médicos, licenças e abandono de emprego além de uso e abuso de substância como o álcool, antidepressivos e ansiolíticos. Há também como reflexo a baixa qualidade de assistência e serviços prestados à população gerando impactos negativos sociais e financeiros nas organizações de saúde, cofres públicos e comunidade.

O investimento em pesquisas, produção de conhecimento e estratégias de prevenção e enfrentamento assim como a reorganização dos processos de trabalho possibilitam uma maior reflexão sobre a qualidade de vida dos profissionais de saúde.

REFERÊNCIAS

ALONSO, F.G. Síndrome de burnout. Manual de medidas preventivas e identificadas para aplicação pelo engenheiro do segurança do trabalho. Monografia apresentada para obtenção de graduação em enfermagem. Departamento Acadêmico de Construção Civil, Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR. Curitiba-PR: UTFPR, 2014.

BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M. S.; COUTINHO, A. S.; AUGUSTO, L. G. S. Prevalência da síndrome de burnout e fatores sociodemográficos e laborais em professores de escolas municipais da cidade de João Pessoa/PB. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v.13, n. 3, São Paulo, set, 2010.

CARLOTTO, M.S. Síndrome de burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Revista Psicologia, Teoria e Pesquisa**. Brasília-DF, v.27, n.4, p.403-410, out/dez. 2011.

CAMPOS, I.C.M.; ANGÉLICO, A. P.; OLIVEIRA, M. S.; OLIVEIRA, D. C. R. Fatores Sociodemográficos e ocupacionais associados à síndrome de burnout em profissionais de enfermagem. **Psicologia Reflexão e Crítica**, Porto Alegre-RS, v. 28, n. 4, p. 764-771, 2013.

CARVALHO, C.G.; MAGALHÃES, S.R. Síndrome de Burnout e suas consequências nos profissionais de enfermagem. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações-MG, v. 9, n. 1, p.200-210, jan./jul. 2011.

CASTRO, L.G.; EUSTÁQUIO, J.C.S.D.; SILVA, J.N. Assistência de enfermagem no tratamento da Síndrome de Burnout. FNG.GO. 2015. **Revista Científica do Norte Goiano** – FNG, Porangatu – GO, v. III, n. I, p. 1-14, 2015.

DANTAS, F. C.; AMORIM, C. G.; ROSA, L. C. G. V.; DANTAS, C. C. Assédio moral, bullying e síndrome de burnout: a visão da enfermagem e o impacto na saúde do trabalhador. In: 17ª Congresso Brasileiro De Conselhos De Enfermagem. In: Anais

eletrônico... Belém-PA, 2014.

FERREIRA, T. R. R.; ESPINDULA, B. M. Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem: o que causa e como prevenir? **Revista Eletrônica de enfermagem do Centro de Estudos de Enfermagem e Nutrição**, Goiânia-GO, v.1, n.4, Jan-jul 2013.

GALINDO, R.H.; FELICIANO, K. V. O.; LIMA, R. A. S.; SOUZA, A. I. Síndrome de Burnout entre Enfermeiros de um Hospital Geral de Recife. **Revista Escola de Enfermagem**, São Paulo, v.46, n.2, p. 420-427, 2012.

JODAS, D. A.; HADDAD, M. C. L. Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário. **Revista Acta Paulista**, São Paulo, v. 22, n. 2, p.192-197, 2009.

KEBIAN, L. V. A.; FURTADO, C. M. S. C.; PAULINO, E. F. R. A Síndrome de Burnout nos estudos de enfermagem: uma revisão bibliográfica. **Revista Corpus Scientia**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, p. 51-61, ago. 2010.

MORENO, F.N.; GIL, G. P. ; HADDAD, M. C. L.; VANNUCHI. M. T. O. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de Bournout. **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, v.19, n.1, p. 140-145, Jan./mar. 2011.

MUROFUSE, N. T.; ABRANCHES, S. S.; NAPOLEÃO, A. A. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. **Rev Latino-am Enfermagem**, v. 13, n. 2, p. 255-61, abril/maio, 2005.

SILVA, A. B. N.; MAXIMINO, D. A. F. M.; SOUTO, C. G. V.; VIRGÍNIO, N. A. 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.

SILVEIRA, S. L. M.; CÂMARA, S. G.; AMAZARRAY, M. R. Preditores da Síndrome de Burnout em profissionais da saúde na atenção básica de Porto Alegre/RS. **Cad. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 4, p. 386-92, 2014.